

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang berkembang pesat di seluruh dunia, begitupun di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi mulai dari tingkat daerah sampai nasional contohnya Libama, LIMA, IBL dan lain-lain. Selain itu permainan bolabasket banyak diminati oleh masyarakat Indonesia, baik anak-anak, remaja maupun orang tua. Permainan bolabasket dimainkan baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau bahkan untuk meraih prestasi. Menurut PERBASI (2018, hlm. 5) "Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka".

Cabang olahraga basket ini memiliki ring dengan ketinggian standard 10 kaki atau 305 cm di atas tanah. Juga memiliki panjang 28,65 meter dan lebar 15,24 meter. Oleh sebab itulah seorang atlet basket yang memiliki antropometri yang memadai akan lebih menguntungkan juga memudahkan untuk mencetak angka atau menjaga pertahanan di daerah bawah ring. Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni mengoper bola (passing), menggiring bola (dribbling), serta menembak (shooting). Setiap pemain dituntut untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut dengan baik.

Free Throw memiliki ciri khusus yang membedakan dengan tembakan lapangan yaitu bahwa tembakan dilakukan dari belakang garis tembakan bebas di dalam garis setengah lingkaran dan jaraknya ke arah garis lurus ring basket, yaitu 4,60m. Hal ini memberikan keuntungan pada regu (pemain) yang mendapat *free throw* dan dapat melakukannya lebih mudah dibandingkan tembakan lainnya karena tanpa dirintangi (dihalangi) oleh lawan.

Dalam suatu pertandingan dalam bola basket sering sekali pastinya para pemain mendapatkan *free throw* ketika mereka mendapatkan foul dari pemain lain, menurut Neumann (1988 : 18) "*Free Throw* terkadang dapat menjadi suatu

tembakan penentu kemenangan pertandingan antara dua regu yang memiliki nilai seimbang dan di sisi lain suatu kemenangan kebanyakan ditentukan oleh jumlah point yang dicapai dengan *free throw*". Sedangkan menurut Oliver (2007, hlm.30), "kendati skor yang didapat ketika bola yang masuk pada saat lemparan hukuman adalah satu poin, tetapi *free throw* mampu memengaruhi kemenangan tim dengan persentase 15 persen". Berdasarkan kedua pendapat tersebut, maka seorang pemain yang akan melakukan *free throw* harus bias melakukannya secara maksimal dan menjadi poin yang penting menentukan bagi regunya.

Tahap-tahap gerak tersebut harus dilakukan dalam suatu rangkaian gerak yang harmonis dari seluruh anggota tubuh yang terlibat dan dapat menghasilkan tembakan yang efektif, sehingga bola basket yang beratnya 567gram – 650gram dan ditembakkan oleh satu tangan dari jarak 4,60m dapat masuk ke keranjang dengan sempurna.

Berdasarkan tahap-tahap teknik *free throw* di atas, penulis melakukan pengamatan secara langsung terhadap kemampuan *free throw* atlet putri SMA YP Unila, baik saat latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun pertandingan dengan Sekolah lain. Dari hasil pengamatan tersebut, selanjutnya didiskusikan dengan Pelatih, bahwa dalam melakukan *free throw* atlet putri SMA YP Unila hasilnya kurang maksimal, karena bola yang ditembakkan sering kali tidak tepat ke arah keranjang, bahkan ada yang tidak bisa mencapai / hanya menyentuh pinggir keranjang, sehingga tidak bisa menghasilkan poin.

Dari hasil pengamatan di atas dapat disimpulkan sementara bahwa keberhasilan melakukan *free throw* dalam bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan tembakan bebas. Karna menurut Wissel Hal (2000:47), "menembak membutuhkan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelentukan pergelangan dan jari tangan". Untuk tembakan jarak yang dekat, lengan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang besar, sedangkan untuk tembakan jarak yang lebih jauh memerlukan tenaga atau dorongan kaki, punggung dan bahu.

Power otot tungkai dan power otot lengan memiliki peranan penting dalam keberhasilan melakukan *free throw* untuk memberikan dorongan tenaga dari bawah yang diperlukan dalam pelaksanaan *free throw*. Menurut Suharno H.P (1986:54) “Daya ledak (power) merupakan kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan-beban dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh”. Sedangkan menurut Wissel Hal (2000:46)

Pada pemain pemula ataupun pemain yang telah lelah sering kali gagal menekuk lutut dan menghentakkannya secara cepat saat melakukan *free throw* hingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki guna membentuk sudut tembakan bola yang melengkung.

Salah satu bentuk latihan fisik untuk menunjang power otot tungkai dan power otot lengan guna meningkatkan kemampuan *Free Throw* adalah latihan plyometrik. Menurut Chu et al (2013, hlm.19) “Latihan *plyometric* adalah bentuk pelatihan populer yang di gunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga”. Bentuk latihan pliometrik diantaranya: latihan jump to box, dep jump, hop jump, squat trust, squat jump, hurdle jump.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis berminat untuk melakukan penelitian mengenai, “**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP HASIL FREE THROW DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET**”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini :

1. Apakah penerapan latihan power tungkai dan power lengan memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil Free Throw dalam cabang olahraga bola basket pada tim ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung?
2. Apakah penerapan latihan konvensional memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil Free Throw dalam cabang olahraga bola basket pada tim ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan penerapan latihan power tungkai dan power lengan dan latihan konvensional terhadap

peningkatan hasil Free Throw dalam cabang olahraga bola basket pada tim ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penulisan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengaruh penerapan latihan powet otot tungkai dan otot lengan terhadap peningkatan hasil Free Throw dalam cabang olahraga bola basket pada tim ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan konvensional terhadap peningkatan hasil Free Throw dalam cabang olahraga bola basket pada tim ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh penerapan latihan power otot tungkai dan otot lengan dan latihan konvensional terhadap peningkatan hasil hasil Free Throw dalam cabang olahraga bola basket pada tim ekstrakurikuler SMA YP Unila Bandar Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat menjadi sumbangan pengetahuan baik bagi para pelatih olahraga khususnya untuk cabang olahraga permainan bolabasket.
- b. Sebagai pengetahuan dibidang penelitian yang objektif dalam ilmu keolahragaan dan kepelatihan.
- c. Sebagai dasar penelitian serupa dimasa mendatang.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih bolabasket dalam memahami kekurangan latihan yang mempengaruhi

otot tungkai dan otot lengan para atletnya dalam hal kemampuan konsentrasi terhadap hasil free-throw bolabasket.

- b. Penelitian ini dapat memberi manfaat dan informasi bagi para pembina bolabasket dalam hal manajemen untuk memfasilitasi atlet dan pelatih.
- c. Bagi atlet penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan hasil terbaiknya ketika melakukan free-throw pada saat latihan maupun bertanding.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam bagian ini dibahas urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi. Yang pertama yaitu Bab I merupakan bagian pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, batasan penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, serta struktur organisasi skripsi. Bab II berisi kajian pustaka yang meliputi kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian. Adapun dalam Bab III dijelaskan metode penelitian. Bab ini berisi lokasi, populasi, sample penelitian, desain penelitian, definisi operasional, instrumen penelitian, dan analisis data.

Dalam Bab IV diuraikan hasil penelitian dan pembahasan. Bab ini terdiri atas dua hal utama, yakni pengolahan data dan pembahasan atau analisis temuan. Sementara itu, Bab V berisi kesimpulan dan saran. Dalam bab ini disajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian. Saran dan rekomendasi ditulis setelah kesimpulan.