

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan dunia olahraga saat ini lebih maju dibandingkan masa sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari dinamika kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang diimplementasikan ke dalam dunia olahraga, sehingga menghasilkan prestasi maksimal. Baik olahraga perorangan maupun kelompok, saat ini sudah menjadi hal yang sangat menarik bagi para penikmat olahraga. Hal ini dikarenakan dunia olahraga sudah mulai menjadi industri hiburan yang selalu di tunggu setiap penggemarnya.

Dari berbagai jenis cabang olahraga yang ada salah satunya adalah dari cabang olahraga permainan bola besar yaitu bola basket yang merupakan cabang olahraga yang digemari diseluruh negara selain sepak bola. Hal ini dikarenakan penggemarnya berasal dari berbagai usia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, juga menyehatkan.

Disamping itu dikarenakan bola basket termasuk dalam olahraga dengan karakteristik *invasion* atau saling menyerang yang dimainkan oleh dua regu atau team yang tiap regu beranggotakan lima orang pemain. Menurut PERBASI (2006: 1) “permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka”. Maka dari itu perolehan poin

dalam permainan bola basket bisa mencapai seratus ataupun lebih. Hal ini menyebabkan bola basket tidak menjenuhkan untuk ditonton.

Poin sebanyak itu bisa tercapai apabila skema permainan berjalan dengan tepat, baik itu pola bertahan (*defense*), transisi bertahan(*defense*) ke penyerangan(*offense*), serta pola menyerang atau *offense*. Peluang untuk menciptakan poin tercipta ketika kedua skema berjalan dengan baik. Tapi setiap tim yang sedang bertahan tidak akan mungkin membiarkan lawannya menyerang dengan mudah, penjagaan pasti dilakukan baik secara satu lawan satu *man to man* ataupun zone pertahanan(*zone defense*), maka meskipun bola basket merupakan permainan tim, kemampuan teknik yang bagus untuk setiap individu sangat dibutuhkan guna membuka ruang gerak serta peluang untuk mencetak poin.

Kemampuan teknik menyerang dibutuhkan pada setiap individu dalam bermain bola basket. Seperti dikemukakan Oliver (2007: 2-8) mengenai gerakan menyerang seorang individu antara lain :

1. membuka ruang gerak dengan menggunakan *triple threat*.
2. *jab step*.
3. *cross over*.
4. tipuan bola.
5. serta *pivot*.

Apabila seorang individu atau pemain dapat menguasai teknik tersebut, Maka dapat dikombinasikan dengan gerakan operan(*passing*), menggiring bola(*dribbling*), dan di akhiri dengan melakukan *shooting* untuk mencetak poin. Dalam hal ini kebutuhan teknik yang dibutuhkan pada setiap individu dalam pola penyerangan antara lain adalah teknik *shooting* atau tembakan. Seperti dijelaskan Kosasih (2006: 46) "*Shooting* adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal

dan paling digemari karena hampir setiap pemain pasti mempunyai naluri untuk mencetak poin”. Adapun beberapa jenis tembakan dalam permainan bola basket menurut Kosasih (2006: 50-52) antara lain : *Lay up shot, Set and Jump shot, Free throw shot, three point shot, hook shot*”. Pada uraian disini peneliti mencoba untuk meneliti mengenai tembakan jenis tembakan *hook shot*.

Banyak sekali sumber yang mengartikan tentang apa yang dimaksud dengan *hook shot*, dikemukakan Faye (1999: 234) mengenai *hook shot* adalah “tembakan melengkung”. Dimana tembakan ini efektif bila dilakukan dengan kombinasi gerakan berputar, gerakan menjepit maupun langkah berhenti. Seperti dikemukakan Faye (1999: 235-236) sebagai berikut : “dikombinasikan dengan gerakan berputar, gerakan menjepit, kekuatan menerobos, gerakan atas dan bawah, dan langkah ke belakang (*back step*)”. Dalam tembakan ini langkah atau tahap melakukan sedikit berbeda dengan jenis *shooting* yang lain, Menurut Kosasih (2006: 52) menjelaskan cara melakukan tembakan *hook shot*, antara lain :

- 1) Tangkaplah bola lalu letakkan di bawah dagu. 2) lakukan *pivot*, melangkah ke dalam *paint area*. 3) angkat bola dengan gerak berkelanjutan ke arah ring. 4) mendaratlah segera dengan posisi *quick stance* dan siap untuk melakukan *offensive rebound*.

Tembakan *hook shot* ini sering digunakan oleh pemain yang menerima bola pada *low post* dengan membelakangi ring antara lain posisi *center, Small forward* dan *power forward*. Posisi terbaik melakukan *hook shot* adalah di luar *paint area* dekat dengan garis-garis kecil (*Hash maker*). Tembakan *hook shot* ini dikategorikan ke dalam jenis tembakan tingkat lanjut, Seperti diungkapkan Kosasih (2006: 52) “Menguasai *hook shot* perlu tekun berlatih karena tipe *shooting* ini termasuk kategori *advanced skill* (Skill tingkat lanjut)”. Bisa

ditafsirkan bahwa tidak mudah bagi setiap pemain untuk melakukan jenis tembakan ini bila tidak berlatih secara tekun.

Dalam perkembangan teknik tembakan *hook shot* khususnya pada klub di kota garut, Jarang sekali jenis tembakan *hook shot* ini dilakukan oleh para atlet basket pada saat bermain biasa ataupun pada saat pertandingan. Selain dikarenakan kurang biasanya melakukan tembakan jenis ini, juga kurang didukung oleh keadaan kondisi fisik yang menunjang bagi atlet basket di kota garut.

Pada umumnya pemain yang sudah bisa melakukan *hook shot* karena mereka melakukan teknik dasar *hook shot* dengan benar yaitu dengan kemampuan lompat diikuti kemampuan kontrol dan menahan beban bola dengan menggunakan satu tangan dengan baik.

Beralasan dari pendapat diatas Guna mendapatkan hasil *hook shot* yang baik selain memerlukan keterampilan tembakan harus didukung pula oleh faktor kondisi fisik yang bisa menunjang atau mampu menyokong terhadap keberhasilan tembakan *hook shot* itu sendiri, Dalam hal ini salah satu faktor kondisi fisik yang dianggap mampu menyokong berbagai gerakan dalam cabang olahraga yaitu *power*, seperti dijelaskan *power* menurut Harsono (1988: 200) yaitu “Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”.

Dari pendapat diatas *power* dianggap memiliki peranan penting terhadap berbagai gerakan dalam cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif untuk melakukan lemparan, tolakan atau lompatan. Hal ini

diperkuat oleh pendapat Harsono (1988: 200) “Power terutama penting untuk cabang-cabang olahraga dimana atlet harus mengerahkan tenaga yang eksplosif”, khususnya dalam hal ini untuk melakukan *hook shot* pada cabang olahraga bola basket.

Untuk teknik tembakan *hook shot* yang baik, seorang pemain dibutuhkan kekuatan otot kaki yang bekerja secara terkoordinasi dimulai dari pangkal paha sampai betis dan juga otot lengan yang dapat menghasilkan gerakan eksplosif atau daya ledak yang maksimal. Kemampuan *power* otot tungkai yang berkaitan dengan kemampuan melompat pada saat melakukan gerakan awal tembakan belum tentu memberikan hasil yang optimal terhadap hasil tembakan *hook shot* yang dilakukan olehnya, begitupun juga dengan faktor penunjang lainnya seperti *power* lengan yang berkaitan dengan kemampuan mengarahkan dan menopang sekaligus melempar bola pada saat melakukan tembakan *hook shot*, belum tentu *power* lengan yang baik memberikan hasil yang memuaskan. Hal ini diperkuat oleh penjelasan Harsono (1988: 199) “....belum dengan sendirinya akan berprestasi tinggi apabila orang itu tidak pula mempunyai otot-otot yang cepat”. Bisa diartikan bahwa selain memiliki kekuatan otot seorang atlet harus memiliki kecepatan otot untuk berkontraksi secara cepat untuk mendapatkan hasil gerakan *shooting* yang diinginkan.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis mencoba mengkaji permasalahan mengenai “kontribusi *power* otot tungkai dan *power* lengan terhadap hasil tembakan *hook shot* dalam cabang olahraga bola basket (Studi deskriptif pada atlet yang tergabung dalam klub basket di kota garut)”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis merumuskan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari power otot tungkai terhadap hasil tembakan hook shot?
2. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari power lengan terhadap hasil tembakan hook shot?
3. Apakah terdapat kontribusi yang positif dari power otot tungkai dan power lengan secara bersama-sama terhadap hasil tembakan hook shot?

## **C. Batasan Penelitian**

Atas dasar pertimbangan penulis, maka perlu adanya pembatasan masalah yaitu ruang lingkup penelitian.

Adapun pembatasan masalah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup penelitian ini adalah kontribusi power otot tungkai dan power lengan terhadap hasil tembakan hook shot dalam cabang olahraga bola basket.
2. Variabel bebas adalah power tungkai dan power lengan.
3. Variabel terikatnya adalah hasil tembakan hook shot.
4. Populasi dari penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam klub basket di PERBASI Garut.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian harus mempunyai tujuan-tujuan yang hendak dicapai..

Sehubungan dengan hal itu maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi dari power otot tungkai terhadap hasil tembakan hook shot.
2. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi dari power lengan terhadap hasil tembakan hook shot.
3. Untuk mengetahui berapa besar kontribusi dari power otot tungkai dan power lengan secara bersama-sama terhadap hasil tembakan hook shot.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Dengan diperolehnya hasil penelitian diatas, maka manfaat yang diharapkan yaitu :

1. Bahan masukan bagi para pembina dan pelatih bola basket sehubungan dengan proses pemilihan atlet yang potensial salah satunya dengan memperhatikan kontribusi atau sumbangan power otot tungkai dan power lengan. (jika ditemukan kontribusi atau sumbangan yang signifikan).
2. Bahan masukan bagi para pembina dan pelatih bola basket agar membina dan melatih atlet yang mempunyai kemampuan power otot tungkai dan power lengan yang baik agar dibina secara serius dan berkelanjutan.
3. Bisa dijadikan sumber bacaan atau informasi bagi pembina, pelatih basket dan pemerhati olahraga yang hendak meneliti kemampuan power otot tungkai dan lengan selanjutnya.

## F. Definisi Istilah

Untuk menghindari kesalahan pada penelitian ini, dalam judul penelitian perlu dijelaskan istilah-istilah yang dianggap penting dalam judul penelitian ini yaitu “kontribusi power otot tungkai dan power lengan terhadap hasil tembakan hook shot dalam cabang olahraga bola basket (Studi deskriptif pada atlet yang tergabung dalam klub basket di kota garut)”.

1. **Kontribusi** menurut kamus besar bahasa Indonesia (1988: 459) adalah “sumbangan atau dukungan”. Jadi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sumbangan atau dukungan dari power otot tungkai dan power lengan terhadap hasil tembakan *hook shot* dalam cabang olahraga bola basket.
2. **Power** menurut Harsono (1988: 200) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
3. **Hook shot** menurut Faye (1999: 234) adalah “tembakan melengkung”.
4. **Permainan bola basket** menurut PERBASI (2006: 1) adalah bola basket dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka.

### G. Asumsi atau anggapan Dasar Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian, anggapan dasar merupakan asumsi yang menjadi tumpuan segala pandangan kegiatan terhadap masalah yang diteliti. Menurut Arikunto (2006: 55) anggapan dasar atau postulat adalah sebagai berikut :

”anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyidik, selanjutnya bahwa setiap penyidik dapat merumuskan asumsi berbeda”.

Untuk mencetak poin dalam permainan bola basket dibutuhkan keterampilan tembakan atau *shooting* untuk menghasilkan poin, dan salah satu cara untuk mencetak poin yaitu dengan menggunakan jenis tembakan *hook shot*, seperti dikutip dari <http://xpenjas.blogspot.com/2010/03/teknik-teknik.html>, “Bek Anda tidak akan memiliki cukup waktu untuk bereaksi jika Anda dari kaki dan menembak dalam satu gerakan cepat”. Dari pendapat tersebut jelas bahwa dengan kemampuan gerakan tungkai dan lengan yang baik dan cepat memungkinkan seorang pemain untuk mencetak poin

Artinya kalau kita ingin menguasai teknik tembakan *hook shot* ini, cobalah untuk berlatih melakukan tembakan jenis ini. Akan tetapi dikarenakan *hook shot* merupakan pengembangan dari teknik dasar *shooting* maka dibutuhkan gerakan yang cepat, eksplosif dan terkoordinasi dengan irama gerak yang tetap sempurna serta harus didukung oleh fisik dan mental yang prima.

Dalam hal ini adalah kemampuan gerak dan kerja otot secara cepat atau biasa disebut power. Kemampuan power yang telah dimiliki lewat pengalaman-

pengalaman gerak yang telah dialami oleh atlet. Misalnya melompat sangat penting sekali untuk melakukan tembakan hook shot pada cabang olahraga bola basket dan juga gerak melempar atau menembak yang sangat penting untuk menopang dan mengarahkan bola. Dengan kemampuan power yang baik, menurut penulis akan memudahkan dalam proses melakukan hook shot. Dari uraian diatas maka peneliti mempunyai asumsi bahwa *power* otot tungkai dan *power* lengan akan memberikan pengaruh terhadap hasil tembakan *hook shot*.

## H. Hipotesis

Hipotesis memegang peranan penting dalam suatu penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Good dan Scates (1954) yang dikutip dalam Nazir (2005: 151) menerangkan bahwa :

“hipotesis adalah sebuah taksiran atau referensi yang dirumuskan serta diterima untuk sementara yang dapat menerangkan fakta-fakta yang diamati ataupun kondisi-kondisi yang diamati dan digunakan sebagai petunjuk untuk langkah-langkah selanjutnya?”.

Berdasarkan asumsi atau anggapan dasar diatas, maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

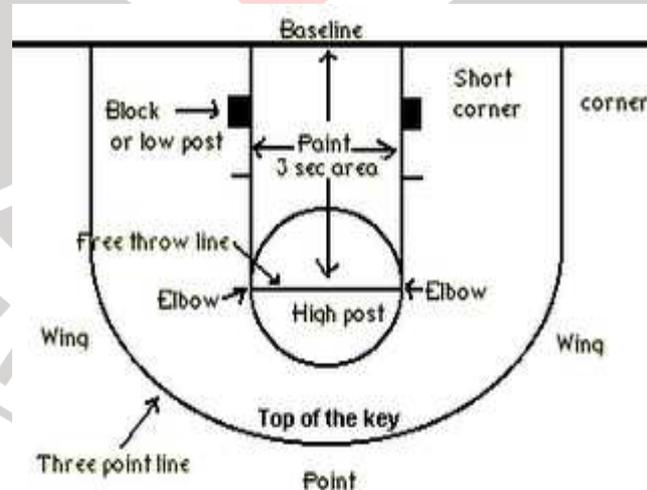
1. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* otot tungkai terhadap hasil tembakan hook shot.
2. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* lengan terhadap hasil tembakan hook shot.
3. Terdapat kontribusi yang positif dari *power* otot tungkai dan *power* lengan secara bersama-sama terhadap hasil tembakan hook shot.

## I. Metode penelitian

Dalam penulisan skripsi ini, metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode deskriptif.

## J. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian

1. Lokasi yang digunakan untuk penelitian bertempat di kota Garut, tepatnya dilapangan bola basket KODIM 0611.
2. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet yang tergabung dalam klub basket di PERBASI kota Garut yaitu sebanyak 308 orang yang terpecah dalam 13 klub.
3. Sementara sampel yang digunakan dalam penelitian adalah atlet yang tergabung dalam klub basket di kota Garut yang diambil secara terpilih dan menempati posisi *Low post* sebanyak 30 orang.



Gambar 1.1  
Area Low Post