

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Di Indonesia, adanya peningkatan di bidang olahraga. Dengan minat yang tinggi dari daerah setempat untuk mengubah cara hidup yang solid yang menjadikan olahraga sebagai gaya hidup. Olahraga telah menciptakan prestasi, baik di tingkat publik maupun di seluruh dunia. Ada banyak permainan yang telah mencetak prestasi yang berbeda di bidang publik dan global, salah satu permainan yang telah memperluas prestasi adalah Bola Basket.

Di Indonesia sendiri, *basketball* lebih condong ke wilayah lokal yang lebih luas, baik di kalangan pelajar maupun mahasiswa. Begitu banyak gelar bola yang diadakan di berbagai kabupaten di Indonesia dengan klasifikasi usia yang berbeda. Permainan *basketball* dimainkan dengan cara mengoper bola (melempar ke teman), bisa juga dipantulkan ke lantai yang ditentukan untuk menempatkan bola ke dalam ring lawan untuk mendapatkan fokus (Sodikun, 1992). *Basketball* adalah permainan beregu atau berkelompok dengan lima pemain di setiap kelompok di lapangan. Permainan bola b dimainkan dalam 4 kuartar, waktu permainan setiap kuartar adalah 10 menit, jadi waktu lengkap untuk permainan bola adalah 4x10 menit. Pedoman global untuk permainan bola yang digunakan dalam persaingan antar negara dibuat oleh Federasi Bola Basket Internasional (FIBA), sedangkan di Indonesia pemain yang mahir dan pesaing b-bola lainnya bermain di bawah pedoman PERBASI (Persatuan Bola Basket Indonesia).

Basketball adalah permainan untuk individu dari berbagai latar belakang, orientasi, dan usia. Memang, bahkan orang-orang dengan ketidakmampuan dapat memainkan permainan bola basket untuk perubahan tertentu dalam hal aturan dan cara bermain. Hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya peminat bola di kalangan pelajar, mulai dari tingkat sekolah menengah hingga sekolah. Banyak yang mengambil bagian dengan mengikuti ekstrakurikuler bola pada jadwal sehari-hari di klub. Peminat mahasiswa yang selangit ini diikuti oleh berbagai acara atau gelar yang dikoordinir oleh PERBASI atau berbagai perkumpulan di berbagai daerah dengan berbagai kelas usia, mulai dari klasifikasi usia 10 tahun hingga kelas usia 35 tahun. Gelaran atau gelar yang secara konsisten diadakan antara lain: Kejuaraan Regional untuk kelas usia 10-35 tahun, Kejuaraan Regional untuk kelas usia 10-35 tahun, DBL (Development Basketball League) untuk kelas pelajar SMP, LIMA (Liga Pelajar) untuk klasifikasi siswa, Libama (Liga Bola Basket Pelajar) untuk kelas siswa, dan berbagai gelar lainnya.

Dalam sepak bola, ada beberapa metodologi dan kemampuan penting yang harus dikuasai oleh pemain bola. Metodologi dan kemampuan yang signifikan dalam bola bergabung dengan spilling, passing, shooting, dan footwork. Shooting adalah teknik atau keahlian menembak bola ke peti lawan untuk mencetak konsentrasi, jadi menembak adalah cara yang paling efektif untuk mencetak gol di bola basket. Prosedur penting lainnya, misalnya, spilling, passing, dan footwork dapat mengarahkan pemain untuk mencetak fokus, namun pemain harus terus menembak untuk mencetak fokus. Teknik menembak sangat penting dalam sepak bola karena dapat menentukan kemenangan dalam suatu pertandingan, mengingat

bola basket adalah permainan yang dimenangkan dengan cara berkumpul dengan pikiran yang lebih jernih daripada lawannya.

Tembakan lemparan bebas adalah upaya untuk mencoba angka tanpa hambatan atau penghalang dari pemain lawan. Tembakan lemparan bebas diambil dari garis lemparan bebas. Pemain bisa mendapatkan tembakan lemparan gratis jika diabaikan selama upaya untuk mencetak gol. Setiap tembakan lemparan bebas diberikan satu poin. Tembakan sisa adalah upaya untuk mencetak poin yang diselesaikan pada jarak yang benar-benar dekat dari gantang, sehingga seolah-olah bola dimasukkan ke dalam wadah. Sisanya pengembangan shoot up dimulai dengan dua tahap kemudian, pengembangan dapat dimulai dari spilling atau passing. Setiap pemotretan istirahat efektif akan diberikan dua fokus. Selanjutnya, tembakan Tiga Titik adalah prosedur tembakan yang diselesaikan dari belakang garis Tiga Titik. Garis Tiga Titik adalah garis di lapangan bola basket yang dibuat di sekitar wadah *basket ball*. Setiap pemotretan Tiga Poin yang berhasil akan diberikan tiga fokus. Tembakan Tiga Poin adalah teknik yang sangat membantu para pemain yang mendapatkan ace, karena tembakan Tiga Poin adalah strategi yang mencetak poin paling banyak dalam satu upaya. Untuk memiliki pilihan menguasai teknik Three Point shoot dengan tepat, hal itu ditopang oleh kemampuan dan kondisi tubuh, termasuk kekuatan dan ketangkasan otot lengan.

Salah satu grup bola basket yang ada di DKI Jakarta adalah Basket Hoops Team Junior Performance (HTJP) yang merupakan klub bola yang secara efektif mempersiapkan para atlet muda dari usia kumpul 14-18 tahun. Hal ini ditegaskan dengan rencana persiapan standar di klub Bola Basket HTJP, selain itu Bola

Basket HTJP juga mengikuti gelar yang diadakan di dalam kota atau di luar kota. Meski demikian, hingga saat ini kelompok bola putra HTJP Basket berusia 16 tahun itu belum meraih hasil yang memuaskan di setiap gelar yang diikutinya.

Mengingat efek persepsi dan percakapan dengan pelatih utama Bola Basket HTJP, pesaing HTJP Basket berusia 16 tahun dalam mencetak Tiga Poin sebenarnya harus dipindahkan. Hal ini terlihat dari rekor sepanjang 16 tahun pertandingan grup bola basket putra HTJP sebelumnya di wilayah Jakarta Pusat yang digawangi oleh PERBASI. Saat melakukan Three Point, bola masih sering tidak menimbulkan keributan di sekitar kota, atau tidak benar-benar menimbulkan keributan di sekitar kota. Pada beberapa event bahkan pemain tidak melakukan tembakan Tiga Poin meskipun tidak ada penjaga dari lawannya. Dalam penentuan ini, beregu putra pada kelompok Bola Basket HTJP berusia 16 tahun baru saja meraih peringkat keempat.

Menurut para ilmuwan dan tim pengajar, salah satu penyebab masalah tersebut adalah tidak adanya kekuatan otot lengan oleh setiap pemain sehingga bola tidak bisa sampai ke ring. Para pemain/atlet wajib memiliki kekuatan otot lengan yang kuat, mengingat otot utama yang digunakan dalam permainan ini adalah otot lengan. Selain itu, dengan tidak jelasnya kekuatan otot lengan oleh pemain, maka setiap pemain akan menciptakan kekuatan otot lengan pemain Basket HTJP.

Masalah berikut terjadi ketika pemain menumpahkan di mana mereka sering kehilangan bola atau melepaskan sepenuhnya, dan lebih jauh lagi ketika belum difasilitasi untuk mendapatkan bola. Para ilmuwan dan kelompok pelatihan

menduga bahwa kapasitas koordinasi mata-tangan dari setiap pemain sebenarnya harus ditingkatkan atau bisa dikatakan tidak cukup sehingga harus ditingkatkan sekali lagi. Dengan kapasitas koordinasi mata-tangan yang tidak jelas pada kru Bola Basket HTJP, penelitian atau pengembangan tes diperlukan agar kelompok pelatihan dapat menilai kapasitas koordinasi mata-tangan setiap pemain dalam keinginan untuk mengerjakan prosedur dasar setiap pemain sehingga akan ada peningkatan prestasi di kru Basket HTJP.

Berangkat dari permasalahan tersebut, sang pencipta berencana untuk memimpin penelitian tentang kekuatan dan ketangkasan otot lengan para atlet putra HTJP Basketball dalam gathering berusia 16 tahun tersebut. Spesialis tertarik untuk melakukan pemeriksaan ini karena mereka perlu mengetahui secara observasional apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan ketangkasan dengan kemampuan menembak *Three Point Shoot*. Maka para ilmuwan mengangkat masalah tersebut dalam perencanaan proposisi yang diberi nama "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Hasil Tembak Tiga Titik pada Atlet Putra Bola Basket HTJP Kelompok Umur 16 Tahun".

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat kekuatan otot lengan atlet putra HTJP *Basketball* kelompok usia 16 tahun.



2. Para pemain masih belum dapat memaksimalkan lemparan *three point shoot* yang diakibatkan oleh kurangnya kekuatan otot lengan
3. Para pemain masih belum dapat melakukan teknik dasar dengan baik yang diduga karena kurangnya kemampuan koordinasi mata tangan
4. Belum diketahuinya tingkat koordnasi mata tangan atlet putra HTJP *Basketball* kelompok usia 16 tahun.
5. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan hasil tembakan *Three Point Shoot* pada atlet putra HTJP *Basketball* kelompok usia 16 tahun.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Tembakan *Three Point Shoot* Pada Atlet Putra HTJP *Basketball* Kelompok Usia 16 Tahun.

#### **D. Perumusan Masalah**

Perumusan masalah pada penelitian ini antara lain:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan Hasil Tembakan *Three Point Shoot* Pada atlet putra HTJP *Basketball* kelompok usia 16 tahun?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan Hasil Tembakan *Three Point Shoot* Pada atlet putra HTJP *Basketball* kelompok usia 16 tahun ?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersamaan dengan Hasil Tembakan *Three Point Shoot* Pada atlet putra HTJP *Basketball* kelompok usia 16 tahun?

## E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

### 1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai semacam perspektif dan alasan untuk pemeriksaan tambahan.
- b. Eksplorasi ini dapat dijadikan bahan pemikiran dalam memimpin pemeriksaan bola dengan berbagai faktor
- c. Sebagai aturan untuk penelitian yang berhubungan dengan kemampuan menembak Tiga Titik dalam permainan bola dihubungkan dengan kekuatan otot lengan dan ketangkasan.
- d. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan ketangkasan dengan efek samping tembakan tiga angka pada atlet putra Basket HTJP pada kumpul usia 16 tahun.

### 2. Manfaat yang Wajar

- a. Bagi para mentor, hal ini sangat baik dapat dimanfaatkan sebagai semacam perspektif dalam membuat program persiapan yang unggul.
- b. Bagi para pesaing, hal ini sangat baik dapat dijadikan sebagai inspirasi untuk mempersiapkan diri secara lebih giat guna mencapai prestasi.
- c. Bagi para analis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan langsung tentang hubungan antara kekuatan otot lengan dan ketangkasan pada kemampuan menembak tiga fokus di bola basket.

d. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk memperluas data mengenai kekuatan dan ketangkasan otot lengan dengan kemampuan

*Three Point Shoot*

e. Sebagai sumber perspektif bagi para mentor bola dalam mempersiapkan pesaingnya dengan mempertimbangkan variabel kekuatan otot lengan dan ketangkasan

