

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tim basket putri UNJ mengikuti ajang Puan Maharani Cup pada bulan September 2022 lalu. Dari 4 pertandingan yang di mainkan, tim basket putri UNJ menang sebanyak 2 kali dan kalah sebanyak 2 kali. Berdasarkan hasil statistik fakta di lapangan menunjukkan bahwa tim basket putri UNJ hanya memasukkan total 5 *three point* dari 40 percobaan dan 5 diantaranya tidak menyentuh ring sama sekali atau biasa disebut *air ball*, artinya presentase tembakan *three point* tim basket putri UNJ adalah 12,5 %. Melawan Universitas Indonesia tim basket putri UNJ memasukkan 3 *three point* dari 14 kali percobaan, kemudian melawan Universitas 17 Agustus 45 tim basket putri UNJ memasukkan 2 dari 8 percobaan, melawan Universitas Esa Unggul tidak ada *three point* yang masuk dari 10 percobaan begitu pula dengan Universitas Pakuan Bogor tim basket putri UNJ sama sekali tidak mencetak angka lewat *three point* dari 8 percobaan. Hasil yang di dapat tim basket putri UNJ pada ajang Puan Maharani Cup 2022 adalah *runner up pool*.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan Nurul Huda dengan judul “Pengaruh Metode Pembelajaran dan Presepsi Kinestetik terhadap Hasil Pembelajaran *Lay Up Shoot* Bola Basket di SMAN I Temon Kabupaten Kulon Progo” terdapat perbedaan antara peserta didik yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dan peserta didik yang memiliki pesepsi kinestetik rendah terhadap hasil *lay up shoot* dalam permainan bola basket, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa

peserta didik yang memiliki persepsi kinestetik yang tinggi mendapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan peserta didik yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Hal tersebut terjadi karena peserta didik dengan tingkat persepsi kinestetik yang tinggi lebih mudah menerapkan gerakan *lay up shoot* dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki persepsi kinestetik rendah. Peserta didik yang memiliki persepsi kinestetik tinggi dapat mengontrol gerakan-gerakan yang dilakukan lebih akurat, dengan kemampuan mengontrol gerakan yang dilakukan dengan akurat artinya koordinasi gerakan menjadi baik dan gerakan *lay up shoot* dihasilkan juga menjadi efektif.

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Terbukti dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa *influencer* dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga di Indonesia mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Cabang olahraga bola basket termasuk yang mengalami peningkatan, salah satu prestasi olahraga bola basket Indonesia yaitu berhasil meraih medali emas pada ajang SEA Games 2021 di Vietnam.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing memiliki lima pemain di lapangan. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Cara memainkannya bola boleh di oper (dilempar ke teman), boleh di pantulkan ke lantai (ditempat maupun sambil berjalan) dan

tujuannya adalah memasukan bola ke dalam keranjang musuh untuk memperoleh poin (Sodikun, 1992). Permainan bola basket dimainkan dalam 4 kuartar, waktu pertandingan setiap kuartar adalah 10 menit, jadi total waktu pertandingan bola basket adalah 4x10 menit. Aturan internasional permainan bola basket untuk kompetisi antar negara dibuat oleh *Federation International of Basketball* (FIBA), di Indonesia para pemain profesional beserta atlet bola basket lainnya bermain dibawah peraturan PERBASI (Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia).

“Basketball is for everyone. Although it is an extremely youthful sport, with ten age males participating the most, it is played by both sexes of all ages and sizes and also by the physically challenged, including people in wheelchairs” (Wissel, 2012). Olahraga bola basket merupakan olahraga untuk semua orang dari berbagai kalangan, gender, dan usia, bahkan penyandang disabilitas bisa memainkan permainan bola basket dengan beberapa penyesuaian mengenai aturan dan cara bermain, dapat dibuktikan dengan banyaknya peminat bola basket dari para pelajar, mulai dari sekolah menengah hingga ke bangku perkuliahan. Banyak yang berpartisipasi dengan mengikuti ekstrakurikuler bola basket di sekolah ataupun berlatih di klub. Tingginya minat pelajar diikuti dengan banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan oleh PERBASI ataupun pihak lain di berbagai daerah dengan berbagai kategori umur, mulai dari kategori umur 10 tahun sampai dengan kategori umur 35 tahun. Kejuaraan yang rutin diselenggarakan antara lain : Kejuaraan Wilayah untuk kategori umur 10 – 35 tahun, Kejuaraan Daerah untuk kategori umur 10-35 tahun, DBL (*Development Basketball League*) untuk kategori pelajar SMA,

LIMA (Liga Mahasiswa) untuk kategori mahasiswa, Libama (Liga Bola Basket Mahasiswa) untuk kategori mahasiswa, dan masih banyak kejuaraan lainnya.

Cara memainkan bola basket sendiri selalu berubah-ubah seiring berjalannya waktu. Saat awal dibuat basket hanya memiliki 13 peraturan saja, namun sekarang sudah berkembang menjadi lebih kompleks. Awal kemunculannya olahraga basket di dominasi oleh orang dengan postur tinggi besar dan berfokus mencetak angka di area bawah ring, kemudian pada tahun 1984 Federasi Bola Basket Internasional (FIBA) memperkenalkan garis tiga angka atau *three point line* dan melakukan debut pada Olimpiade musim panas 1988 di Seoul, Korea Selatan. Peraturan ini memungkinkan pemain dengan postur yang tidak terlalu tinggi untuk tetap berperan penting dalam permainan. Permainan bola basket memiliki beberapa teknik dan keterampilan dasar yang harus dikuasai antara lain ; menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menembak (*shooting*), dan olah kaki (*footwork*).

Shooting merupakan sebuah teknik atau keterampilan menembakkan bola ke keranjang lawan untuk mencetak angka, jadi *shooting* adalah satu-satunya cara untuk mencetak angka dalam permainan bola basket. Teknik-teknik dasar lainnya seperti *dribbling*, *passing*, dan *footwork* dapat mengantarkan pemain untuk mencetak angka, namun tetap saja pemain harus melakukan *shooting* untuk dapat mencetak angka. Teknik *shooting* sangat penting dalam permainan bola basket karena dapat menentukan kemenangan dalam pertandingan, mengingat permainan bola basket adalah permainan yang dimenangkan oleh tim yang mencetak angka lebih banyak dari lawannya, salah satu teknik shooting dalam olahraga bola basket

adalah *three point shoot*. *Three point shoot* adalah teknik tembakan yang dilakukan dari belakang *three point line*. *Three point line* adalah garis di lapangan basket yang dibuat melengkung mengelilingi keranjang basket, setiap *three point shoot* yang berhasil akan diberikan tiga angka. *Three point shoot* merupakan teknik yang sangat menguntungkan pemain yang menguasainya, karena *three point shoot* merupakan teknik yang mencetak paling banyak angka dalam satu kali percobaan, untuk dapat menguasai teknik *three point shoot* dengan baik harus didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang baik pula.

10 tahun terakhir khususnya di NBA, *three point* menjadi salah satu senjata utama tim untuk mencetak angka. Hal ini juga di adaptasi di Indonesia, semakin banyak pemain yang mempelajari tembakan tiga angka karena dinilai efektif dengan postur tubuh rata-rata orang Indonesia yang tidak terlalu tinggi, namun meningkatnya jumlah *three point* di Indonesia belum di ikuti dengan presentase *three point* yang baik. Banyak hal yang mempengaruhi keberhasilan *three point shoot*, salah satunya adalah daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik. Semakin besar daya ledak otot lengan maka tenaga yang dibuang akan semakin efisien, sehingga penembak *three point* bisa lebih fokus kepada *form shooting* yang baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Persepsi Kinestetik terhadap Kemampuan *Three Point Shoot* pada Mahasiswa KOP Basket Putri UNJ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah tertuang dalam latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya daya ledak otot lengan mahasiswa KOP basket putri UNJ.
2. Terdapat mahasiswa KOP basket putri UNJ yang presentase *three point*nya rendah.
3. Terdapat mahasiswa KOP basket putri UNJ yang bentuk *shooting*nya kurang baik.
4. Terdapat mahasiswa KOP basket putri UNJ yang melakukan *air ball* saat melakukan *three point shoot*.
5. Belum diketahuinya hubungan daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan *three point shoot* pada mahasiswa KOP basket putri UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, untuk menghindari meluasnya masalah penelitian ini, maka masalah penelitian ini dibatasi pada hubungan daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan *three point shoot* pada mahasiswa KOP basket putri UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan beberapa masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara daya ledak otot lengan dengan kemampuan *three point shoot* pada mahasiswa KOP basket putri UNJ?
2. Apakah terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara persepsi kinestetik dengan kemampuan *three point shoot* pada mahasiswa KOP basket putri UNJ ?
3. Apakah terdapat hubungan yang berarti atau signifikan antara daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik secara bersama sama dengan kemampuan *three point shoot* pada mahasiswa KOP basket putri UNJ ?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

- a. Bagi pelatih, dapat dijadikan acuan dalam membuat program latihan yang lebih baik lagi.
- b. Bagi atlet, dapat dijadikan motivasi untuk berlatih lebih giat lagi untuk meraih prestasi.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung terhadap hubungan daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik terhadap kemampuan *three point shoot* dalam permainan bola basket.
- d. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh pembaca sebagai bahan untuk memperluas wawasan dan sarana informasi mengenai daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik dengan kemampuan *three point shoot*.

- e. Sebagai referensi pelatih bola basket dalam melatih atletnya dengan memperhatikan faktor daya ledak otot lengan dan persepsi kinestetik



