

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu olahraga paling populer di dunia begitu juga di Indonesia adalah bola basket. Pencipta olahraga bola basket adalah Dr. James Naismith. Penggemar bola basket adalah pria dan wanita dari segala usia dan ukuran tubuh karena bola basket merupakan olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyenangkan. Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat. Sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (FIBA, 2010). Dewasa ini olahraga bola basket berkembang pesat, hal ini dibuktikan dengan makin banyaknya klub bola basket. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda. Dalam menghadapi persaingan kompetisi,

penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Teknik dalam permainan bola basket merupakan salah satu hal yang penting untuk mendapatkan permainan yang baik. Apabila seorang atlet menguasai teknik dasar yang baik dalam permainan bola basket, maka akan semakin besar tercapainya kemenangan dalam suatu pertandingan (Kurniawan, 2019).

Untuk bisa bermain bola basket harus menguasai teknik bermain bola basket dan untuk dapat melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Bola basket bukan permainan tim saja tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individual. Teknik dasar permainan bola basket terdiri dari teknik mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memoros (*pivot*), menembak (*shooting*) (Ramadhan, 2020). "Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti menembak, mengoper, *dribble* dan *rebound* serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Putro, 2015). Oleh karena itu, setiap pemain harus dapat menguasai dan menerapkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket untuk mencapai prestasi yang optimal.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain basket adalah teknik menembak atau *shooting*. *Shooting* merupakan teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain basket karena tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang (Machfud, 2000).

Karena regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Selain untuk memasukkan bola, *shooting* juga harus dikuasai oleh pemain basket karena jika terjadi kesalahan atau pelanggaran ketika *shooting*, maka akan terjadi *foul* dan ini dapat membuat tim lawan diuntungkan (Wissel, 2012).

Universitas Negeri Jakarta memiliki KOP bola basket sebagai tempat para mahasiswa – mahasiswi yang ingin mengembangkan minat dan bakatnya, serta untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga bola basket. Pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta merupakan tim binaan yang asalnya dari berbagai daerah. Menurut penglihatan peneliti dan wawancara dengan pelatih, saat latihan dan saat *friendly match* dengan tim dari kampus lain. Pada tim putra Universitas Negeri Jakarta saat melakukan *shooting* cenderung kurang tepat. Dilihat dari banyaknya kesempatan melakukan *shooting*, pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta seharusnya dapat memberikan tambahan *point*. Namun karena bola tidak masuk ke dalam ring, sehingga *point* tidak bertambah dan membuat ketertinggalan skor oleh tim lain dengan rentang skor mencapai 15 *point*. Dengan seringnya ketertinggalan skor yang sering terjadi di tim Universitas Negeri Jakarta saat pertandingan maka dapat diketahui penyebabnya.

Beberapa hal membuat tidak tercapainya hasil *point* saat *shooting* terlihat dari gerakan tangan saat melakukan *release* atau pelepasan bola ke arah yang dituju (ring basket) tidak adanya gerakan lanjutan yaitu *follow through*. Sehingga lecutan yang diberikan membuat bola hanya menyentuh depan ring atau papan *ring* basket saja. Banyak faktor lain yang mempengaruhi dalam permainan bola

basket yaitu aspek biologis yang terdiri atas potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, postur tubuh dan struktur tubuh serta gizi (Subekti, 2019). Atlet basket putra Universitas Negeri Jakarta ini lebih banyak *small man* dalam timnya artinya secara postur tim putra Universitas Negeri Jakarta memiliki postur tidak tinggi, sehingga kesulitan dalam bermain menerobos pertahanan lawan terlebih jika tim lawan memiliki *bigman* dengan postur yang lebih tinggi maka akan lebih sulit untuk posisi *small man* melewatinya. Sehingga diperlukan kemampuan dalam *Shooting* yang baik untuk mengatasinya. Dalam observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat latihan tim Universitas Negeri Jakarta. Terlihat saat latihan para atlet putra Universitas Negeri Jakarta dalam kesempatan melakukan latihan akurasi cenderung kurang diberikannya latihan untuk terfokuskan pada *shooting*. Sehingga dalam penguasaan teknik *shooting* menjadi kurang efektif.

Masalah yang ditemukan dikarenakan pada saat melakukan *shooting* para pemain basket putra kurang diberikan pengulangan dalam latihan *shooting* sehingga dalam melakukannya pergelangan tangan yang terlihat kaku sehingga akan menghasilkan bola yang dilecutkan tidak sampai ke ring (*airball*), dan saat melakukan *Shooting* bola terlihat tidak melambung ke atas namun datar sehingga membuat bola terlalu mudah untuk di *block* oleh lawan dan sering terjadi bola tidak tepat sasaran, serta ada yang melakukan *Shooting* namun tidak diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*) yang membuat bola tidak berputar parabol. Akhir gerakan kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola (Lestari, 2017).

Dengan bermain bola basket kebutuhan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh atau fisik yang bertenaga dapat terpenuhi. Ada beberapa keterampilan yang banyak dilakukan dalam bermain bola basket seperti berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba, melempar, menangkap, melompat dan mendarat, dalam keseimbangan tubuh yang baik. Begitu juga dalam melakukan teknik *shooting*, dibutuhkan keterampilan melempar serta kondisi fisik. Adapun kondisi fisik dominan yang digunakan dalam teknik *shooting* bola basket adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan, dan koordinasi (Mashuri, H., Zawawi, M. A., Kholis, M. N., Junaidi, S., Pratama, B. A., Harmono, S., 2019).

Biomotorik yang umum disinggung dalam *shooting* bola basket adalah kekuatan. Kekuatan merupakan komponen yang berhubungan dengan kemampuan pemain bola basket menggunakan ototnya dalam menerima beban dalam waktu tertentu. Beban yang dimaksud adalah beban bola, beban jarak tembakan, dan beban dalam posisi tertentu menyebabkan penggunaan otot tertentu saat melakukan *shooting*. Kekuatan yang dihasilkan dalam *shooting* bola basket didasari oleh fungsi saat melakukan *shooting* (Mashuri, 2021). Saat melakukan *shooting* 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 jauh memerlukan tenaga atau dorongan kaki, punggung dan bahu (HS, 2007).

Oleh karena itu, ketika melakukan *shooting* dibutuhkan dorongan lengan yang besar juga membutuhkan dorongan lengan yang besar agar posisi bola yang

ditembak dapat melengkung atau parabol mengarah pada ring basket. Sehingga dapat dikatakan bahwa kekuatan otot lengan memberikan kontribusi terhadap keberhasilan pemain saat melakukan *shooting*. Selain kekuatan otot lengan, unsur kondisi fisik yang menunjang dalam melakukan *shooting* ke arah sasaran yang dituju memerlukan adanya koordinasi yang baik. Koordinasi yang di maksud dalam hal ini adalah koordinasi mata tangan. Dalam permainan bola basket khususnya *shooting* sangat dipengaruhi oleh sikap badan dan posisi tubuh sebelum dan sesudah melakukan lemparan bola, sehingga *shooting* memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik. Koordinasi merupakan komponen biomotorik yang penting dalam mengintegrasikan berbagai gerakan.

Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan bergantung pada koordinasi yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan kata lain, tinggi rendahnya koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi kemampuannya dalam menggiring bola (Hartanto, 2014). Kekuatan otot lengan diduga memiliki pengaruh dalam faktor pendukung untuk *shooting* dan koordinasi mata tangan dapat diselaraskan sebagai perpaduan untuk melihat sasaran yang akan dituju. Maka dari itu latihan teknis maupun kondisi fisik perlu ditingkatkan hingga mencapai hasil yang maksimal dan prestasi yang bisa didapat dengan kerja keras dalam latihan. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot

Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Atlet Putra Universitas Negeri Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, peneliti dapat mengidentifikasi beberapa masalah. Adapun identifikasi masalah yang akan menjadi bahan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling digemari.
2. Pentingnya penguasaan teknik dasar dalam bermain bola basket
3. Jenis-jenis teknik dasar.
4. Para atlet putra Universitas Negeri Jakarta dalam melakukan *shooting* masih kurang menguasai teknik yang benar.
5. Para atlet putra Universitas Negeri Jakarta kesulitan melakukan *shooting* dan mencetak *poin* terlebih jika lawan dengan postur yang lebih tinggi.
6. Para atlet putra Universitas Negeri Jakarta bola mudah di *block* dan bola tidak berputar parabol.
7. Faktor-faktor kondisi fisik yang berhubungan dengan teknik *shooting*.
8. Belum diketahuinya hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.
9. Belum diketahuinya hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.
10. Belum diketahui apakah terdapat Hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.

11. Belum diketahui apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.
12. Belum diketahui apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, maka perlu dibatasi agar permasalahan yang dikaji lebih terarah. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Atlet Putra Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.

3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan secara bersama-sama terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai:

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menjawab permasalahan penelitian yaitu hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* bola basket pada atlet putra Universitas Negeri Jakarta.
- b. Sebagai bukti secara ilmiah bagi pelatih bahwa faktor komponen fisik terutama kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan memiliki hubungan terhadap hasil teknik terutama *shooting* bola basket.
- c. Sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang faktor komponen fisik dan hubungannya dengan teknik dasar bermain bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pelatih, dengan diketahuinya hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *Shooting* bola basket dapat dijadikan sebagai acuan atau pedoman dalam pembuatan program latihan yang lebih inovatif. Sehingga dapat memberikan program latihan yang lebih baik dan meningkatkan prestasi.
- b. Bagi atlet, dengan diketahuinya hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *Shooting* bola basket dapat

dijadikan gambaran untuk berlatih dengan benar untuk mendapatkan hasil latihan yang lebih baik.

- c. Bagi pembaca, dari adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta informasi dan sebagai bahan pertimbangan mengenai hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *Shooting*, khususnya dalam cabang olahraga bola basket.

