

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga secara umum adalah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia olahraga adalah gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Menurut UNESCO olahraga adalah suatu aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri. Menurut Webster's New Collegiate Dictionary (1980) olahraga adalah keikutsertaan dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan. Menurut Edward olahraga harus bergerak dari konsep bermain, games, dan sport. Ruang lingkup bermain mempunyai karakteristik antara lain: terpisah dari rutinitas, bebas, tidak produktif, menggunakan peraturan yang baku (Muhtar, F. R. (2020).

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia yang penggemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Keterampilan- keterampilan perseorangan seperti *shooting*, *passing*, *dribble*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik

putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain (Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019).

Kejuaraan bola basket di tingkat pelajar merupakan bentuk nyata pengelompokan pertandingan berdasarkan tingkat pendidikan dan kelompok umur. Sumber pemain basket kelompok umur tidak dapat dilepaskan dari pemain tingkat pelajar, sehingga kualitas tim kelompok umur juga di pengaruhi manajemen latihan di masing-masing sekolah. Mencapai prestasi semaksimal mungkin merupakan tujuan yang ingin dicapai sekolah maupun bagi setiap pemain dalam suatu cabang olahraga tertentu. Kenyataan menunjukkan bahwa prestasi yang di capai oleh pemain akan mengharumkan nama pemain itu sendiri serta sekolah dan juga pelatih yang menanganinya. Prestasi olahraga dapat menjadi tolak ukur dari performa pemain (Nugraha, P. D., & Pratama, E. B. (2019).

Bola basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah *shooting*, *passing*, *dribbling* dan *pivot* (memporos) beberapa teknik dasar tersebut dibagi menjadi beberapa jenis misalnya teknik *shooting* teknik *shooting* terdiri dari *jump shoot*, *hook shoot*, *ser shoot* dan *lay up shoot*. *Shooting* dalam permainan bola basket sekilas tampak sederhana dan mudah namun sebenarnya teknik ini tergolong kompleks diantara teknik lainnya, *shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga permainan bola basket. *Shooting* memerlukan koordinasi gerak yang baik dan memiliki istilah BEEF

(*Balance, Eyes, Elbow, Follow through*) dimana posisi badan harus seimbang dengan pandangan mata menuju pada keranjang, kemudian siku membentuk sudut siku-siku 90 derajat dan diakhiri dengan gerakan lanjutan (*Follow through*). Selain teknik dasar tersebut, di dalam permainan bola basket seorang pemain tidak selalu mendapatkan posisi yang ideal untuk menembak sehingga akan menambah tingkat kesulitan dalam *shooting*.

Medium shoot merupakan suatu tembakan untuk mencetak 2 (dua) angka, *medium shoot* dilakukan dalam garis *area three point* dan diluar area kotak terlarang *free throw*. Secara teknis tembakan ini dapat dilakukan dengan sikap berhenti maupun dengan lompatan di udara yang lebih dikenal dengan istilah *jump shoot*. *Medium shoot* bisa dikatakan sebagai alternatif yang bagus untuk mendapatkan poin karena jaraknya yang tidak terlalu jauh, berbeda dengan *three point shoot* ketika sudah tidak memungkinkan untuk melakukan *lay up shoot*. Kendala yang mungkin dihadapi ketika melakukan *medium shoot* adalah kurangnya akurasi dan tenaga pemain dalam melakukan *shooting*. Bukan hanya itu saja bahkan akan adanya halangan dari pemain lawan yang akan menambah kesulitan dalam melakukan *medium shoot*. (Budiman, S. (2018).

Tujuan utama pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan atau prestasi semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan itu, ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu : fisik, teknik, taktik, mental. Pelaksanaan pelatihan haruslah berlandaskan pada prinsip – prinsip pelatihan yang telah teruji

keterandalannya berdasarkan hasil penelitian dan pengalaman dalam pembinaan di lapangan. Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan mengikuti latihan–latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan (Harsono, 2009). Komponen fisik ada sepuluh yaitu: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi.

Awal dari penelitian ini muncul adalah ketika proses gerakan yang terjadi pada teknik *shooting/medium shoot* ada dua variable bebas yang diyakini peneliti mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas *shooting/medium shoot* pada atlet. Variabel yang pertama adalah koordinasi mata-tangan. Suatu teknik *shooting/medium shoot* tidaklah lepas dari pandangan mata saat ingin melakukan teknik tersebut. Bentuk koordinasi mata dengan tangan merupakan suatu perpaduan pergerakan tangan dengan penglihatan sebagai alat untuk mengarahkan serta mengontrol gerakan tangan. Koordinasi mata tangan adalah integrasi antara mata sebagai pemegang utama, dan tangan sebagai pemegang fungsi yang melakukan suatu gerakan tertentu (Mardela & Syukri, 2016). Memiliki koordinasi mata tangan yang baik maka para pemain akan mampu melakukan gerakan lebih efektif dan efisien.

Kemudian Variabel kedua yaitu kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan merupakan faktor yang penting dalam olahraga bola basket. Kekuatan adalah kemampuan otot untuk dapat mengatasi tekanan atau beban dalam menjalankan aktifitas (Tino et al., 2021), alasan peneliti meneliti variabel ini adalah karena kekuatan otot merupakan salah satu komponen fisik yang menjadi fondasi tubuh kita dalam melakukan gerakan. Penelitian ini dilakukan karena masih banyak atlet ekstrakurikuler bola basket MTS 16 Jakarta yang belum melakukan gerakan *shooting/medium shoot* dengan benar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah sebagai berikut:

- A. Belum diketahuinya kekuatan otot lengan siswa/I ekstrakurikuler MTSN 16 Jakarta
- B. Belum diketahuinya koordinasi mata tangan siswa/I ekstrakurikuler MTSN 16 Jakarta
- C. Belum diketahuinya hubungan antara koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan *medium shoot* ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Agar mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, kiranya sangat perlu diberikan batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini

menjadi jelas dan dapat di kontrol. Pada masalah ini peneliti bermaksud untuk melihat seberapa besar hubungan dari koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan *medium shoot* ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah seperti yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dengan *medium shoot* ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan *medium shoot* ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta?
3. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama dengan *medium shoot* ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta?

F. Kegunaan Penelitian

Ada beberapa kegunaan hasil penelitian ini yang diharapkan dapat memberi manfaat, yaitu:

1. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui seberapa besar hubungan dari koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan secara berssama-sama dengan *medium shoot* ekstrakurikuler bola basket MTSN 16 Jakarta.
2. Dapat dijadikan sebagai informasi dan sumbangan ilmu untuk dunia bola basket

3. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pelatih bola basket dalam menentukan program latihan yang tepat.



*Mencerdaskan &
Memartabatkan Bangsa*