

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga bola basket menjadi salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia, baik di kalangan anak-anak maupun dewasa (Mukhtarsyaf, Hartono, Kartiko, & Muhammad, 2024). Permainan bola basket dimainkan oleh dua 2 tim yang masing-masing terdiri dari lima 5 pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2012). Pertandingan bola basket terdiri dari 4 quarters dengan waktu 10 menit di tiap *quarters* (FIBA, 2018).

Prestasi tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan dinamika yang naik turun. Berdasarkan data evaluasi internal pada pertandingan seri keempat dalam kejuaraan Liga Mahasiswa 2024, Berdasarkan hasil evaluasi pertandingan tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta dalam beberapa kompetisi terakhir, ditemukan adanya penurunan performa, khususnya dalam aspek *shooting*. Pada seri keempat, misalnya, terjadi penurunan akurasi tembakan secara signifikan. Data menunjukkan bahwa keberhasilan shooting menurun dari 62% menjadi hanya 35% secara data statistik di kuartir akhir. Hal ini menjadi perhatian serius tim pelatih karena penurunan ini sangat berpengaruh terhadap hasil akhir pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi saat pertandingan Liga Mahasiswa 2024, statistik menunjukkan bahwa tingkat akurasi *shoot two-point* tim bola basket putri Universitas Negeri Jakarta memiliki rata-rata sebesar 25% secara data statistic pada saat pertandingan. Sementara itu, target yang ditetapkan oleh pelatih adalah 50%. Namun, angka tersebut cenderung menurun karena tim jarang melakukan *shoot mid-range*, bahkan hanya beberapa pemain yang melakukannya. Selain itu, terdapat banyak faktor yang memengaruhi keberhasilan *shooting* dalam pertandingan, seperti kemampuan fisik yang perlu ditingkatkan dan pergerakan *attack* pemain yang cenderung lambat. Kondisi fisik yang kurang optimal membuat tim kesulitan untuk melakukan *jump shot* secara efektif, karena teknik ini membutuhkan kekuatan dan kecepatan yang baik. Selain itu, tidak semua pemain memiliki kemampuan *jump shot* yang baik, sehingga diperlukan latihan dalam teknik serta peningkatan kondisi fisik agar strategi ini dapat diterapkan dengan lebih maksimal dan perlu ditingkatkan serta perlunya perbaikan dalam teknik *jump shot*.

Dalam penataran Pelatih Lisensi C Basket Nasional Banten Tahun 2024 yang diselenggarakan oleh Dr. Iman Sulaiman, M.Pd., beliau memberikan penjelasan mengenai sembilan teknik dasar bola basket, yaitu *dribbling*, *passing*, *shooting*, *tuck position*, *pivoting*, *catching*, *rebound*, *footwork*, *ball handling*. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket adalah *shooting*. Ada banyak jenis *shooting* (tembakan) dalam permainan bola basket, diantaranya *lay up shoot*, *two point jump shot*, *freethrow*, dan *three point shoot* merupakan kemampuan dan tembakan yang sering dilakukan dan diperoleh dalam setiap

pertandingan. Kemampuan *shooting*, khususnya *jump shot*, merupakan elemen penting yang seringkali menentukan keberhasilan sebuah tim dalam pencapaian skor . Gerakan teknik *jump shot* melibatkan gerakan kompleks, mulai dari penguasaan lompatan hingga pelepasan bola, dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti koordinasi, kekuatan, serta ketepatan. Sehingga teknik *jump shot* memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi dan daya otot yang kuat serta diperlukan latihan secara komprehensif agar mampu menguasai teknik dengan baik (Putra et al., 2021).

Dengan rata-rata berat badan atlet bola basket putri Universitas Negeri Jakarta yang tidak terlalu besar, diperlukan strategi permainan yang mengutamakan kecepatan. Hal ini menyebabkan para atlet dituntut untuk memiliki kemampuan melakukan *jump shot di paint area* atau *key hole* dan jarak *medium* yaitu daerah dekat *ring*. Jika tidak memiliki *jump shot* yang baik dan kuat, mereka akan lebih mudah dijaga oleh lawan yang memiliki postur tubuh lebih tinggi. Berdasarkan pengamatan para senior terutama di bidang bola basket dan dosen ahli, diperlukan latihan khusus untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai agar para atlet mampu melompat lebih tinggi dan melakukan *jump shot* dengan efektif.

Dari sudut pandang fisiologis, sekitar 85% aktivitas permainan bola basket bersifat anaerobik, sehingga komponen fisik anaerobik seperti kekuatan, kecepatan, dan power harus menjadi prioritas dalam program latihan. Namun, dengan aturan permainan selama 4 x 10 menit, komponen aerobik juga tetap penting agar atlet mampu bertahan dalam intensitas tinggi selama pertandingan berlangsung. Permainan bola basket yang cepat dan dinamis juga menuntut daya

tahan kecepatan (*speed endurance*) dan daya tahan kekuatan (*power endurance*) agar performa tetap stabil dari awal hingga akhir. Khusus untuk gerakan finishing seperti *lay-up*, *jump shoot*, maupun gerakan bertahan, dibutuhkan daya ledak otot tungkai yang tinggi sebagai syarat eksplosivitas gerak.

Melalui diskusi dengan para pelatih dan dosen ahli di bidang olahraga bola basket, disimpulkan bahwa penurunan performa *shooting* disebabkan oleh menurunnya fokus dan kekuatan fisik atlet, terutama pada otot-otot utama yang berperan dalam proses lompatan dan eksekusi tembakan. Dengan kata lain, terjadi penurunan kondisi fisik yang berdampak langsung pada aspek teknis permainan. Fokus yang menurun menjadi variabel negatif yang muncul akibat kelelahan otot, dan daya ledak otot tungkai diduga menjadi salah satu faktor kunci yang dapat memengaruhi performa *jump shot*, khususnya di saat intensitas permainan meningkat.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan pentingnya daya ledak dalam mendukung performa *shooting*. Wahyudi & Setia (2021) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara *power* otot tungkai dan tinggi lompatan vertikal pada atlet basket. Selain itu, kekuatan kontraksi otot secara eksplosif memiliki kontribusi besar terhadap performa tembakan jarak menengah.

Atlet basket putri Universitas Negeri Jakarta memiliki tingkat akurasi *jump shot* yang rendah dan teknik *shooting* yang kurang. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam untuk menggali hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan shooting, sebagai upaya menemukan solusi (variabel

positif) dari masalah performa shooting yang menurun. Melalui diskusi bersama dosen ahli dan pelatih, disimpulkan bahwa penurunan performa shooting ini disebabkan oleh menurunnya fokus dan kekuatan otot tungkai akibat kelelahan, sehingga kemampuan *jump shot* menjadi tidak optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian berjudul **“Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Jump Shot* pada Atlet Bola Basket Putri Universitas Negeri Jakarta”**. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah dan menjadi acuan pelatih dalam menyusun program latihan fisik yang lebih terarah dan berdampak langsung terhadap peningkatan keterampilan jump shoot atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah *jump shot* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola basket?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai pada teknik *jump shot*?

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ditetapkan, maka pembatasan masalah perlu dilakukan supaya masalah yang akan dikemukakan peneliti tidak terlalu luas dan

dengan harapan penelitian lebih terarah dan mendalam. Maka penelitian ini dibatasi pada “Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *jump shot* pada atlet basket putri Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Bagaimanakah hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot* pada atlet basket putri Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kegunaan Teoritis

a) Pengembangan Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini dapat menambah literatur ilmiah dalam bidang olahraga, khususnya cabang olahraga basket. Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kemampuan *jump shot* dalam permainan bola basket.

b) Dasar bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada variabel lain yang berhubungan dengan teknik *shooting* dalam olahraga basket.

2) Kegunaan Praktis

a) Panduan Latihan bagi Pelatih

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pelatih basket, khususnya pelatih tim basket putri Universitas Negeri Jakarta untuk merancang program latihan yang lebih efektif dan menyesuaikan metode latihan agar lebih fokus pada peningkatan kekuatan otot tungkai untuk kemampuan *jump shot* dalam permainan bola basket.

b) Pengembangan Keterampilan Atlet

Penelitian ini bermanfaat bagi atlet basket putri Universitas Negeri Jakarta untuk memahami pentingnya kekuatan otot tungkai dalam meningkatkan performa *shooting*. Atlet dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memperbaiki dan mengoptimalkan gerakan dalam latihan.