

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sering dilakukan oleh banyak masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun lansia. Olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tidak dan juga dapat dilakukan berkelompok maupun individu. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang memiliki cukup banyak peminat di semua kalangan.

Darmawan (2011:1) menyatakan, Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper dilempar ke teman, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola basket keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Perkembangan permainan bola basket sudah mulai menyebar hingga ke seluruh dunia. Terbukti dengan adanya banyak kompetisi bola basket yang telah diselenggarakan dari tingkat lokal, nasional, hingga internasional, maka dari itu hal tersebut membuktikan bahwa cabang olahraga basket dapat diterima oleh semua kalangan sehingga olahraga bola basket mampu menjadi salah satu olahraga yang merakyat (Nidhom, 2017:1).

Berdasarkan literasi yang ada menyatakan bahwa cabang olahraga bola basket masuk ke Indonesia bersamaan dengan para pendatang dari negara Cina menjelang kemerdekaan. Sebagian besar dari mereka ialah seorang pedagang. Hal tersebut diperkuat kembali dengan adanya fakta yang menyatakan menjelang

kemerdekaan lahirlah beberapa klub basket di sejumlah kota khususnya Indonesia dan sebagian besar berkembang dari beberapa sekolah Cina (Nidhom,2017:6).

Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup pesat, dulu olahraga basket hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu saja karena banyak aturan yang dinilai tidak dimengerti oleh masyarakat. Namun seiring perubahan zaman masyarakat mulai banyak gemar melakukan olahraga ini, baik di tingkat dewasa hingga saat ini banyak wadah untuk anak-anak untuk mempelajari olahraga bola basket ini. Selain itu perkembangan olahraga bola basket dapat terlihat semakin banyak dan seringnya diadakan pertandingan-pertandingan baik di tingkat kota, provinsi hingga ke tingkat nasional. Perkembangan bola basket saat ini memiliki kecenderungan yang meningkat, baik di bidang permasalahan, pembibitan dan pembinaan prestasi serta sudah mulai mengarah ke bidang industri, upaya PERBASI yang dirintis sejak tahun 1986, telah menghasilkan sejumlah prestasi yang cukup menggembirakan, terutama dikalangan pelajar.

Adapun hal yang mendukung prestasi dalam permainan bola basket salah satunya yakni faktor latihan. Dari segi faktor latihan tersebut terdapat beberapa hal yang harus dilatih seperti persiapan fisik, teknik, taktik dan mental guna untuk mendukung prestasi dalam permainan bola basket. Oleh karena itu 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. Menurut Ramdhan (2019) menyatakan bahwa ada beberapa yang harus

dikuasai oleh pemain bola basket, yaitu *shooting*, *dribbling*, *passing*, *lay-up*, *underring*. Akhmady (2021) menyatakan bahwa penguasaan teknik *shooting* atau menembakkan bola ke keranjang sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain. Tim yang memiliki pemain yang menguasai teknik *shooting* dengan baik, maka cenderung memenangkan pertandingan. Hal ini disebabkan karena *shooting* dalam permainan bola basket merupakan teknik yang paling utama dan terpenting untuk dikuasai. Kalah dan menang suatu regu sangat tergantung dari jumlah memasukkan bola ke keranjang basket.

Shooting dalam bola basket adalah usaha memasukan bola ke dalam *ring* lawan untuk meraih poin. Untuk dapat memasukan bola ke dalam *ring* lawan tidak sekedar menembak bola basket secara sembarangan, dibutuhkan teknik cara *shooting* bola basket yang benar. *Shooting* sendiri memiliki beberapa cara walaupun pada dasarnya bertujuan sama, yaitu memasukan bola ke dalam *ring* lawan. Darmawan (2011:82) menyatakan bahwa dalam permainan bola basket terdapat 2 teknik dalam *shooting* (menembak) yakni teknik tembakan dalam dan teknik tembakan luar. Terdapat beberapa jenis teknik tembakan dalam yang biasa digunakan yakni: *lay-up*, *under the basket shoot*, *hook shoot*, *jump hook* dan *shooting* sisi samping.

Gladiator *Premier Basketball Academy* merupakan salah satu *club* olahraga bola basket yang berada di Kabupaten Buleleng yang berdiri sejak 1 April 2018. Berdasarkan hasil observasi penelitian yang dilakukan selama Praktek Kerja Lapangan (PKL) pada tanggal 14 Agustus - 7 November 2021 oleh peneliti kepada pelatih yang melatih Gladiator *Premier Basketball Academy*. Diperoleh informasi dari bapak Agus Sofyan bahwa latihan pada Gladiator *Premier*

Basketball Academy dilakukan selama tiga kali dalam seminggu yakni pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Latihan bola basket pada *Gladiator Premier Basketball Academy* dilakukan di Gor Bhuwana Patra. Dari hasil pengamatan pada tanggal 12 Februari 2022 saat uji coba pertandingan dengan *club* daerah Busung Bui terlihat penguasaan teknik *shooting* yang dilakukan oleh atlet *Gladiator Premier Basketball Academy* masih belum baik terbukti saat dilakukannya *shooting* terkadang bola tidak sampai masuk ke *ring* lawan hal ini berkaitan dengan *power* otot lengan atlet yang kurang terlatih dan masih banyak siswa yang ketika melakukan *shooting* ke arah *ring* namun bola hasil *shooting* tidak akurat. Salah satu kelemahan *Gladiator Premier Basketball Academy* ialah kurangnya penguasaan *shooting* sisi samping sehingga bola yang ditembakkan ke *ring* terkadang tidak akurat selain itu pentingnya *shooting* sisi samping dalam permainan bola basket ialah karena kesempatan *shooting* sisi samping sangat sering terjadi dalam permainan bola basket. Maka dari itu peneliti memilih penelitian terkait *shooting* sisi samping pada *Gladiator Premier Basketball Academy*.

Selain teknik, kondisi fisik juga sangat berpengaruh terhadap hasil *shooting*. Widiastuti (2015:107) mengemukakan bahwa *power* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Bisa disebutkan suatu kecepatan kontraksi yang tinggi. *Power* otot lengan bisa disebut suatu kemampuan untuk menerapkan kekuatan dalam suatu waktu yang singkat dimana otot lengan memberikan momentum sebaik mungkin pada tubuh untuk membawa jarak yang diinginkan.

Selain *power* otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan juga memiliki kontribusi pada *shooting*. Komponen biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi sebab tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut tentunya setiap komponen kondisi fisik memberikan kontribusi yang berbeda. Sesuai dengan kemampuan peneliti halnya meliputi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting*. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* dalam permainan bola basket peneliti melakukan penelitian pada pemain Gladiator *Premier Basketball Academy*. Hasil penelitian ini peneliti laporkan dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap *Shooting* Bola Basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*”.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Lemahnya *power* otot lengan pada atlet saat melakukan *shooting*.
2. Kurangnya fleksibilitas pergelangan tangan pada atlet saat melakukan *shooting*.

1.3 Pembatasan Masalah

Bertolak dari identifikasi masalah yang telah diuraikan, peneliti memfokuskan pada permasalahan yang mendasar di Gladiator *Premier Basketball Academy*. Permasalahan yang mendasar yaitu kurangnya latihan terhadap *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan pada atlet Gladiator *Premier Basketball Academy* sehingga berdampak pada kemampuan dalam melakukan *shooting*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*?
2. Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kontribusi *power* otot lengan pada *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.

2. Kontribusi fleksibilitas pergelangan tangan pada *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.
3. Kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan pada *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.

1.6 Manfaat Penelitian

Dari masalah yang ditemukan peneliti diharapkan akan memberikan manfaat. Adapun manfaat penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi yang berkaitan dalam bidang kepelatihan kondisi fisik dalam permainan bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy* yang dikaitkan dengan kemampuan bermain atlet.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagi Pelatih, sebagai salah satu acuan untuk menganalisis *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*, sehingga dapat membuat program latihan dan menerapkannya dengan baik.
- b. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa mengetahui peran penting *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan pada *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.
- c. Bagi peneliti, menambah pengetahuan tentang kontribusi antara *power* otot lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap *shooting* bola basket di Gladiator *Premier Basketball Academy*.