

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola Basket adalah salah satu olahraga permainan bola besar yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini dapat dimainkan di dalam ruangan ataupun di luar ruangan. Permainan bola basket remaja ini sangat pesat perkembangannya di seluruh dunia, khususnya di Indonesia.

Perkembangan bola basket di Indonesia di buktikan dengan banyak diselenggarakannya kejuaraan-kejuaraan olahraga ini baik oleh instansi pemerintah, swasta, universitas dan sekolah. Bersamaan dengan banyaknya kejuaraan bola basket di Indonesia khususnya di Sumatera Utara, banyak klub-klub bola basket yang berlomba-lomba untuk meningkatkan prestasi klubnya. Untuk itu para pemain dituntut untuk dapat bermain dengan baik berdasarkan instruksi pelatih, agar dapat bermain dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai teknik dasar bermain diantaranya yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Wissel (1996:43) mengatakan “Untuk keberhasilan sebuah tim harus memiliki pemain-pemain yang mampu melakukan tembakan”.

Menembak (*shooting*) sangat penting peranannya, karena hanya dengan *shooting* seorang pemain dapat mendapatkan poin. Wissel, (2000:43) mengatakan “Keahlian dasar yang harus anda latih adalah keakuratan menembak”. Dari sekian

banyak teknik *shooting*, salah satu diantaranya adalah teknik *Free throw*. Jenis *shooting* ini sering dilakukan oleh pemain dengan menembak dari posisi *free throw* itu sendiri, sering dilakukan untuk mengejar skor lawan atau untuk memperlebar jarak skor. Di dapatnya *free throw* apabila terjadi pelanggaran di daerah *paint area* lawan ketika tim yang sedang menyerang dilanggar pada saat akan melakukan tembakan pada daerah tersebut. Kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan *free throw* yang mengakibatkan bola gagal masuk ke *ring* salah satunya adalah kurasi yang dapat mengakibatkan bola tidak menyentuh *ring* atau *air ball*.

Akurasi seseorang bisa bagus apabila bersamaan juga memiliki bentuk *form shooting* yang bagus, dan bentuk *form shooting* yang bagus juga harus dibarengi dengan kondisi fisik yang bagus. Nurullah (2017) berpendapat “terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, fleksibilitas pergelangan tangan, dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw* pada permainan bola basket”. Hal ini yang mendasari peneliti untuk berupaya mengurangi terjadi kurang maksimalnya lecutan tembakan atlet menembak *free throw*. Pada saat atlet menembak, bola masih lebih banyak tidak menyentuh *ring* atau *air ball*.

Air ball terjadi karena masih kurang maksimalnya kekuatan atlet pada saat mendorong bola dalam gerakan *shooting*. (Hadinata, 2010:3) mengatakan “Ada indikasi bahwa kurangnya hasil tembakan oleh pemain karena pemain tersebut tidak dapat memperkirakan kekuatannya saat menembak bola, sehingga bola melambung terlalu jauh atau kurang mencapai *ring basket*”. Hal tersebut disebabkan oleh kurang maksimalnya kekuatan otot lengan pada saat menembak,

karena pada saat melakukan tembakan, otot lenganlah yang memegang peran penting, apabila otot lengan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran (Kosasih, 2008:48). Masalah ini yang dilihat peneliti pada saat melakukan observasi pada hari Senin, tanggal 18 Nopember 2019 dan hari Kamis, tanggal 12 Maret 2020 pukul 17:00 WIB ke salah satu klub bola basket yang ada di Kota Medan yaitu klub bola basket XYZ. Peneliti menemukan masih belum tepatnya hasil *free throw* pemain, hal ini dapat dilihat pada saat atlet sedang melakukan latihan *shooting*, banyak hasil *shooting free throw* yang belum maksimal. *Shooting free throw* atlet masih banyak yang *air ball* diakibatkan otot lengan yang belum memadai sehingga hasil *free throw* belum baik. Selain observasi peneliti juga melakukan tes dan pengukuran untuk mengukur kemampuan *free throw* atlet dengan melakukan *tes free throw*. Tes ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan *free throw* atlet klub bola basket XYZ. dari data yang diambil peneliti yaitu atlet yang paling banyak memasukkan *free throw* adalah sebanyak 6 (enam) kali dan yang paling sedikit adalah 0 (nol). Masih kurangnya persentase bola masuk ke *ring* pada percobaan menembak *free throw*, hal ini yang membuat atlet kesulitan melakukan *free throw*. Padahal tembakan *free throw* sangat krusial perannya untuk menambah skor, sehingga harus dikuasai oleh seluruh atlet bola basket.

Agar persentase menembak meningkat, dan juga tidak terjadi *air ball* maka diberikan latihan kondisi fisik yang berkaitan dengan *shooting*. Ramdhan dan Wismanadi (2019) mengatakan “Terdapat kontribusi kelentukan pergelangan tangan terhadap keterampilan *shooting free throw* yaitu sebesar 20.7% sedangkan

besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting free throw* sebesar 36%”. Dengan metode latihan fisik yang berkaitan dengan kekuatan otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan, diharapkan dapat membantu atlet untuk lebih maksimal dalam mendorong bola pada saat melakukan percobaan *shooting*, sehingga lebih akurat untuk membuat bola masuk ke *ring*. Berdasarkan permasalahan diatas, bentuk latihan *Push Up* dan *Dumbbell Wrist* saling berkaitan untuk meningkatkan hasil *free throw*. Latihan *push up* berkaitan dengan kekuatan otot lengan yang sangat penting pada saat mendorong bola dalam gerakan *shooting*. Sedangkan latihan *dumbbell wrist* berkaitan dengan fleksibilitas pergelangan tangan pada saat lecutan akhir atau *follow thought* dalam gerakan *shooting*. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Kontribusi latihan *Push Up* dan *Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada Atlet Klub Bola Basket XYZ Tahun 2020”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ sebelum mendapatkan *treatment*?
2. Apa saja faktor-faktor yang dapat meningkatkan hasil *Free throw* atlet bola basket?
3. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi teknik *Free throw* pada permainan bola basket?

4. Apa sajakah bentuk latihan yang mendukung hasil teknik *Free throw* pada permainan bola basket?
5. Apakah terdapat kontribusi latihan *push up* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ?
6. Apakah terdapat kontribusi latihan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ?
7. Apakah terdapat kontribusi latihan *push up* dan *dumbbell wrist* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ?

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas dan interpretasi maka diperlukan pembatasan masalah. Maka dari itu, penelitian ini hanya dibatasi pada mengetahui “Kontribusi latihan *Push Up* dan *Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan hasil *free throw* pada Atlet Klub Bola Basket XYZ Tahun 2020”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang dikemukakan peneliti, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *Push up* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ tahun 2020?
2. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ tahun 2020?
3. Apakah terdapat kontribusi dari latihan *Push up* dan *Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ tahun 2020?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dan pembahasan masalah yang dikemukakan diatas, maka dapat diketahui tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Push Up* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ tahun 2020.
2. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ tahun 2020.
3. Untuk mengetahui kontribusi latihan *Push Up dan Dumbbell Wrist* terhadap peningkatan hasil *Free throw* atlet klub bola basket XYZ tahun 2020.

1.6 Manfaat penelitian

Setelah dilakukan penelitian ini, diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk:

1. Sebagai sumbangan memecahkan masalah keterampilan *Free throw* dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya bola basket pada klub bola basket XYZ.
2. Memberikan informasi tentang pentingnya latihan *push up dan dumbbell wrist* terhadap peningkatan kemampuan *Free throw* dalam permainan bola basket.
3. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam menunjang penyusunan program latihan pada cabang olahraga bola basket.
4. Menambah pengetahuan dan wawasan penulis dalam upaya meningkatkan hasil *Free throw* pada cabang olahraga bola basket.
5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada cabang olahraga bola basket bagi mahasiswa ilmu keolahragaan.