

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket dewasa ini sangat digemari kalangan pelajar di Indonesia terbukti banyak diadakan turnamen antar pelajar baik itu tingkat SLTP, SMU/SMA juga sampai tingkat perguruan tinggi serta turnamen bola basket terbuka antar klub di setiap wilayah yang rata-rata pemainnya termaksud dalam usia pelajar. Kegemaran pada permainan bola basket ini diiringi bertambahnya klub-klub bola basket serta bertambahnya lapangan bola basket baik itu dalam bentuk satu lapangan penuh maupun sengah lapangan yang banyak dibuat pada perkarangan di sekitar perkarangan umum. Kesemua itu karena animo masyarakat terhadap permainan bola basket.

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 (Wissel 1994 : 2). Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup maupun di ruangan terbuka 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 di temukan pada 1891 oleh Dr. James Naismith (Oliver 2007 : vi).

Di dalam bermain bola basket dilatih untuk selalu berfikir dengan cepat dan tepat. Sewaktu ia memegang bola, ia berfikir bola ini akan dikemanakan. Dilempar kemanakah? Digiring sendirihkah? Ditembakkankah?. Dan alternatif lain dari beberapa alternatif tersebut harus dipilih satu secara tepat dan cepat. Kalau tidak tepat tentu meleset ke lawan dan jika tidak cepat juga akan diambil oleh lawan. Menurut Oliver (2007) Teknik dasar permainan bola basket, yaitu : 1. *Dribbling* 2. *Passing* 3. *Lay up* 4. *Shooting*.

Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan peluang yang tepat sehingga mendapatkan angka di setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut untuk dinyatakan sebagai pemenang dari angka yang di peroleh. Tujuan utamanya ialah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah di sepakati. Dengan demikian ketrampilan gerak dasar dalam permainan bola basket sangat penting untuk di kuasai secara baik. Di antara tehnik dasar tersebut peneliti bermaksud akan meneliti tentang *Shooting*. Menurut Oliver (2007: 32) penerapan dasar-dasar menembak yang benar secara konsisten adalah kunci untuk mendapatkan keberhasilan melakukan tembakan selama bermain dalam situasi-situasi pertandingan.

Ada tujuh teknik dasar *Shooting* yang dilakukan, sebagai berikut :

(FIBA, 2006:21) :

- a. *Two handed set shoot* (tembakan dua tangan dan dada)
- b. *Two handed over head set shoot* (tembakan dua tangan dan atas kepala)
- c. *One handset shoot* (tembakan dengan sama tangan)
- d. *One hand over head shoot* (tembakan dengan sama tangan dan atas kepala)

- e. *Jump Shoot* (tembakan melompat)
- f. *Lay up shoot* (tembakan lay up)
- g. *Hook shoot* (tembakan mengait).

Dalam melakukan *shooting* ini akan membahas salah satu jenis *shooting* yakni *Jump shoot* (Tembakan melompat). *Jump Shoot* pada dasarnya sama seperti *one hand set shoot*, hanya saja melompat terlebih dahulu sebelum menembakkan bola. Lindsay (2003:10) mengatakan bahwa eksekusi *jump shoot* sama seperti *one hand set shoot* oleh sebab itu apabila teknik *one hand set shoot* telah sempurna, sangatlah mudah untuk melakukan variasi *jump shoot*.

Kemampuan melompat dan *shooting* yang masih rendah dan dapat ditingkatkan melalui latihan. Dengan menerapkan latihan yang sesuai diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *Jump shoot*. Sehingga pemain mampu secara maksimal untuk melakukan lompatan (loncatan) dan *shooting* yang baik dalam melakukan *jump shoot*. Dengan kata lain pemain akan sulit untuk melakukan *jump shoot* bila tidak memiliki lompatan (loncatan) yang tinggi dan teknik *shooting* yang baik,

Dengan demikian pemain dituntut untuk memiliki akurasi tembakan yang tinggi dan teknik *shooting* yang baik sehingga *jump shoot* yang dilakukan akan sulit di *blocking* oleh pemain lawan dan menghasilkan poin. Oleh karena itu perlu di upayakan pemecahan masalah secara ilmiah dengan menerapkan latihan yang dapat meningkatkan akurasi tembakan (kelentukan pergelangan tangan) dan kemampuan *power* otot tungkai yang mendukung dalam pelaksanaan *jump shoot*.

Tim basket *Club Senior Putra Samudera* merupakan salah satu dari sekian banyak di kota Medan yang mengembangkan kegiatan bola basket, dikarenakan banyak peminat olahraga bola basket.

Pada saat peneliti melakukan observasi dan pengamatan dalam kegiatan latihan di *Club Senior Putra Samudera*, peneliti menemukan suatu permasalahan bahwa hasil *jump shoot* yang kurang maksimal pada seorang atlet. Pada saat melakukan *jump shoot*, hasil tembakan tidak terarah baik ke ring dan cenderung tidak sampai. Dengan kata lain tembakan tidak sampai disebabkan kurangnya *power* otot lengan atlet tersebut. Pada saat pertandingan uji coba, hasil pengamatan menunjukkan bahwa, atlet lebih banyak terkena *block* oleh pemain lawan dan tingkat akurasi tembakan masih rendah. Hal tersebut disebabkan kurangnya *power* otot tungkai atlet dan kurangnya kelentukan pergelangan tangan yang menyebabkan kurangnya akurasi tembakan ke ring.

Dari hasil pengamatan tersebut, peneliti melakukan konsultasi dengan pelatih *Club Senior Putra Samudera* (Eddy Sima) membenarkan bahwa kurangnya kemampuan setiap atlet dalam melakukan teknik *jump shoot* ditandai dengan kurangnya kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai atlet yang menyebabkan tembakan tidak terarah, tembakan terkena *block* oleh pemain lawan.

Dengan kondisi tersebut, pelatih harus mampu melakukan evaluasi dari semua faktor, baik dari pihak pelatih, baik dari program latihan yang dibuat oleh pelatih tersebut, dan juga dari atlet tersebut. Diharapkan dengan melatih

kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai dapat memperbaiki teknik *jump shoot* pada tim basket *Club Senior Putra Samudera*.

Oleh karena itu peneliti ingin meneliti tentang “**Hubungan Kelentukan Tangan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket *Club Senior Putra Samudera Tahun 2017*”.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada penjabaran dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut : Apakah kondisi fisik dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan teknik *jump shoot* ? Kondisi fisik apa saja yang dapat mendukung peningkatan teknik *jump shoot*? Adakah hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan teknik *jump shoot* ? Adakah hubungan antara *power* otot tungkai dengan teknik *jump shoot* ? Adakah hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai dengan teknik *jump shoot* ?

C. Pembatasan Masalah

Setelah mengetahui latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu ditentukan pembatasan masalah. Dalam hal ini peneliti membahas sasaran yang akan dicapai yaitu: Hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera tahun 2017*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut yaitu:

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017?
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017?
3. Apakah ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kelentukan pergelangan tangan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017?
2. Untuk mengetahui Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017?
3. Untuk mengetahui Apakah ada hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dengan *power* otot tungkai secara bersama-sama terhadap hasil

jump shoot dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para atlet dan pelatih tentang hubungan antara kelentukan pergelangan tangan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket *Club Senior Putra Samudera* tahun 2017.
3. Hasil penelitian ini dapat berguna, menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.