

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket di Indonesia sudah mulai dikenalkan sejak jenjang pendidikan sekolah menengah pertama, bahkan di beberapa wilayah Jawa Tengah permainan bola basket sudah dipelajari sejak sekolah dasar. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara lempar, tangkap, menggiring, dan menembak. Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28m x 15m dengan alas yang terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, atau papan (Dedi Sumiyarsono, 2002: 1). Dalam permainan bola basket ada beberapa gerak dasar yang perlu dikuasai, yaitu *shoot* (menembak), *passing* (mengumpang), dan *dribble* (menggiring bola) (Yandika Fefrian Rosmi, 2015: 4; Rajinikumar, 2015: 2). Teknik yang sangat dominan dalam permainan bola basket adalah teknik *shoot* (menembak), karena kemenangan suatu tim diukur melalui pengumpulan angka atau poin terbanyak (Noris Alim K, 2014).

*Shoot* (menembak) adalah segala usaha memasukkan bola ke dalam ring (basket) untuk memperoleh poin (Yandika Fefrian Rosmi, 2015: 2). *Shoot* (menembak) dibagi menjadi dua yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman (Noris Alim K, 2014: 3). Tembakan lapangan merupakan tembakan yang

dilakukan dalam penyerangan oleh tim dalam suatu permainan seperti *jump shoot*, *lay up shoot*, *set shoot*, *hook shoot*, dan semua macam gerakan dengan upaya memasukkan bola ke ring (Yandika Fefrian Rosmi, 2015: 2). Sedangkan tembakan hukuman adalah tembakan yang diberikan kepada pemain karena pemain lawan melakukan kesalahan dan diputuskan oleh wasit untuk dikenakan *free throw*.

*Free throw* adalah tembakan yang disebabkan jika *foul* dilakukan terhadap seorang pemain dalam gerakan menembak. Tembakan bebas bisa membantu dalam penyerangan untuk menambahkan poin dalam skor tim dengan strategi yang tepat, sebuah tim bisa memenangkan sebuah pertandingan. Hal tersebut sama seperti apa yang diungkapkan oleh Kosasih (2009: 10) yang menyatakan bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, karena tidak ada gangguan dari pihak lawan, maka seorang pemain dapat dengan bebas melakukan *shooting* ke ring. Kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam melakukan tembakan bebas berbeda-beda, hal ini dapat mempengaruhi hasil tembakan. Tembakan bebas merupakan salah satu teknik dasar yang perlu dipelajari secara baik dan benar serta di tingkatkan dengan latihan intensif.

Observasi dilakukan di SMA MUH 2 Boja dengan memberikan tes *free throw*, *lay up*, dan *underring*. Diambil siswa ekstrakurikuler bola basket 14 siswa dengan pelatihan satu minggu 3 kali untuk mengikuti tes tersebut. Tes *free throw* dilakukan sebanyak 20 kali percobaan, tes *lay up* dilakukan 8 kali percobaan, dan

tes *underring* dilakukan selama 30 detik. Kriteria penilaian masing-masing tes adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Kriteria Nilai *Free Throw*, *Lay Up*, dan *Underring*

Kriteria	Norma Nilai		
	<i>Free Throw</i>	<i>Lay Up</i>	<i>Underring</i>
Sangat Tinggi	16 – 20	9 <	10 <
Tinggi	11 – 15	6 – 8	7 – 9
Rendah	6 – 10	3 – 5	4 – 6
Sangat Rendah	0 – 5	< 5	< 3

Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan *free throw* masih rendah dibandingkan dengan kemampuan *lay up* dan *underring* lainnya. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel 1.2.

Tabel 1.2 Hasil Rata-Rata Tes *Free Throw*, *Lay Up*, dan *Underring*

Nama	<i>Free Throw</i>		<i>Lay Up</i>		<i>Underring</i>	
	nilai	Kriteria	nilai	kriteria	nilai	kriteria
Fajar wahyu	7	Rendah	7	tinggi	11	sangat tinggi
Fatahrrir	10	Rendah	7	tinggi	13	sangat tinggi
M.Akbar	9	Rendah	6	tinggi	11	sangat tinggi
Rendy P	8	Rendah	6	tinggi	10	sangat tinggi
Aditya R	10	Rendah	7	tinggi	12	sangat tinggi
Gunawan H	7	Rendah	6	tinggi	10	sangat tinggi

Tabel 1.2 menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam melakukan gerakan dasar *free throw* masih kurang apabila dibandingkan dengan kemampuan *lay up* dan *underring*. Berdasarkan informasi dari pelatih ekstrakurikuler bola basket, pelaksanaan program latihan *free throw* diberikan porsi yang sama dengan latihan teknik *shooting* lainnya seperti latihan *lay up* dan *under basket*. Apabila diamati berdasarkan sarana dan prasarana yang tersedia, maka sudah layak digunakan untuk ekstrakurikuler bola basket seperti lapangan yang sesuai dengan standar, ring yang hampir menyerupai peraturan, dan jumlah bola yang sudah

mencukupi. Hal ini mengindikasikan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi teknik *free throw* selain program latihan yang sudah diberikan oleh pelatih.

Menurut Hal Wissel (2009: 46) menyatakan bahwa secara teknik, kunci pokok dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan antara lain: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaan. Kondisi fisik setiap pemain juga berpengaruh dalam keberhasilan seseorang dalam melakukan *free throw*, diantaranya tinggi badan, kekuatan, koordinasi, power, keseimbangan. Selain itu ada beberapa hal lain yang berpengaruh yaitu mencakup mental, konsentrasi, dan pengaruh penonton disekitarnya. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Permainan bola basket mempunyai daya tarik tersendiri dibandingkan olahraga permainan lainnya, antara lain :

- 1) Di dalam olahraga permainan bola basket terdapat beberapa unsur komponen kondisi fisik.
- 2) Dalam olahraga permainan bola basket terdapat beberapa nilai-nilai yaitu, pedagogis, fisiologis, dan sosiologis.
- 3) Olahraga bola basket membutuhkan pemikiran yang cepat dan tepat dalam menyelesaikan suatu permasalahan.
- 4) Di dalam olahraga ini disamping faktor kondisi fisik, masih terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi antara lain : teknik, keterampilan.

Dengan dasar pemikiran diatas maka penulis melakukan penelitian dengan

judul “Sumbangan kekuatan otot lengan, kekuatan otot togok, terhadap hasil tembakan hukuman pada permainan bola basket”.

Adapun yang mendasari peneliti untuk mengambil tema dan judul tersebut adalah:

- 1) Kekuatan otot lengan memiliki peranan yang sangat besar untuk menunjang kemampuan menembak hukuman.
- 2) Kekuatan otot tungkai penting untuk menunjang kemampuan menembak hukuman.

Faktor kedua yang mempengaruhi *free throw shoot* adalah kekuatan otot lengan. Kekuatan otot lengan juga sangat dibutuhkan pada saat melakukan tembakan. Kekuatan otot adalah komponen yang penting karena merupakan daya penggerak setiap aktifitas fisik (Harsono, 2009: 177). Hal senada menurut Ismaryanti (2008: 111) menyatakan bahwa kekuatan adalah kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Jadi otot akan mencapai kekuatan maksimal bila suatu otot berulang-ulang dilatih secara lebih dari yang biasa dilatih pada otot tersebut. Kekuatan otot yang baik akan memberikan sumbangan yang sangat besar bagi tubuh dan teknik yang dibutuhkan dalam melakukan *free throw shoot*, karena dengan kekuatan otot lengan yang besar maka akan menjadi daya dorong agar bola dengan mudah mencapai ring basket.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler diperoleh informasi bahwa selain memberikan latihan dasar bola basket pelatih juga memberikan porsi latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan siswa dengan berbagai metode. Namun, kenyataannya masih jauh dari harapan dikarekan latihan

kekuatan tidak dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini berdampak pada hasil *free throw shoot* yang dilakukan di akhir sesi latihan.

Tabel 1.3 Hasil rata-rata uji coba *free throw shoot* di akhir sesi latihan

Nama	<i>Free Throw</i>	
	nilai	Kriteria
Fajar Wahyu	1	sangat rendah
Fatahrrir	2	sangat rendah
M.Akbar	4	sangat rendah
Rendy P	4	sangat rendah
Aditya R	3	sangat rendah
Gunawan H	2	sangat rendah

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa kelelahan otot pasca latihan dapat mempengaruhi hasil *free throw shoot*. Walaupun pelatih memberikan latihan kekuatan otot dengan berbagai metode, tetapi pelatih belum pernah memberikan sebuah tes kekuatan khususnya kekuatan otot lengan. Hal ini menarik bagi peneliti untuk mengkaji lebih tentang faktor kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Hasil percobaan tes *free throw shoot* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan diberikan gangguan oleh temannya. Dapat dilihat pada tabel 1.4.

Tabel 1.4 Hasil rata-rata ujicoba *free throw shoot* dengan diberikan gangguan

Nama Sekolah	<i>Free Throw</i>	
	nilai	kriteria
Fajar Wahyu	1	sangat rendah
Fatahrrir	5	sangat rendah
M.Akbar	7	rendah
Rendy P	4	sangat rendah
Aditya R	5	sangat rendah
Gunawan H	3	sangat rendah



Tabel 1.4 menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket mudah terpengaruh oleh gangguan dari luar ketika melakukan *free throw shoot*, sehingga hasil tembakan *free throw shoot* rendah. Di sisi lain, menurut pelatih ekstrakurikuler bola basket menjelaskan bahwa belum pernah diadakannya tes konsentrasi sehingga belum diketahui seberapa besar kemampuan konsentrasi. Informasi lainnya yakni belum pernah pelatih membuat program latihan *shooting* yang dikaitkan dengan faktor konsentrasi. Hal ini menjadi menarik bagi peneliti untuk mengkaji lebih dalam faktor konsentrasi terhadap kemampuan *free throw shoot*.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, maka perlu dilakukan sebuah kajian untuk menganalisis kontribusi kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot* siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA MUHI 2 BOJA.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya siswa dalam melakukan *free throw shoot* bola basket, karena siswa masih dipengaruhi oleh berbagai faktor.
2. Belum diketahuinya metode yang efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.
3. Belum pernah diadakannya tes kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot tungkai yang diberikan kepada siswa.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah menganalisis “Kekuatan Otot Lengan, dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Hasil *Free Throw Shoot* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA MUHI 2 Boja”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan cakupan masalah, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja?
2. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja?
3. Seberapa besar kontribusi kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis kontribusi otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja.
2. Menganalisis kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja.
3. Menganalisis kontribusi kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja.



## 1.6 Manfaat Masalah

### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan bahan masukan bagi kepala sekolah, guru penjas, pelatih ekstrakurikuler, siswa, dan memberikan tambahan informasi bagi pembaca.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *free throw shoot*.

2. Bagi atlet/siswa

Hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai ukuran untuk mengetahui kekuatan otot lengan, otot tungkai, dan *free throw shoot*.

3. Bagi peneliti lain.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan masukan untuk penelitian terkait.