

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan bola basket di Indonesia sangatlah pesat. dari awal masuknya sampai sekarang permainan bola basket perkembangannya Indonesia sangat pesat dilihat dari beberapa peminat dan beberapa kejuaraan yang di selenggarakan dari jejang SD, SMP, SMA dan tingkat mahasiswa sangat banyak di selenggarakan, Indonesia pun memiliki atlet-atlet basket yang sangat bagus di buktikan dengan menjadi juara di 3x3 level junior U-18 pada tahun 2016 itu menjadi bukti bahwa bola basket di Indonesia perkembangannya sangat pesat dan peminatnya pun sangat banyak.

Bola Basket adalah permainan beregu yang terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing (operan) dengan tangan atau dengan mendribblenya (batting, pushing, atau tapping) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Sehingga pada dasarnya, tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka dengan menggunakan peraturan yang berlaku.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Menurut Budi Indrawan dan Deni Nurhidayat, (2019, hlm. 1) bola basket adalah

“Salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri”..Menurut Iman Sodikun (2017, hlm. 28) “Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola basket dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar keteman), bola dipantulkan di lantai (ditempat atau sambil berjalan). Sedangkan menurut Menurut Agus Mukholid (2014, hlm. 41) bola basket adalah “Suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain”.

Secara umum bermain bola basket sebenarnya bukan saja untuk memasukan bola ke keranjang sebanyak-banyaknya, namun untuk bermain bola basket di perlukan keterampilan individu pemain yang baik serta keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dapat bermain bagus dan bekerja sama dengan 4 temannya dalam sebuah tim. Permainan bola basket dilakukan di lapangan yang terbuka 28 x 15 meter. Permainan bola basket terdiri dari empat paruh perempatan waktu (quarter), yang mana setiap quarter-nya berdurasi 10 menit. Menjadi pemain bola basket yang baik, terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bola basket yang baik, penguasaan teknik dasar keterampilan bola basket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain, karena dalam permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya. Artinya, gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik, salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket diantaranya mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*) dan menembak (*shooting*). Untuk mengoper (*passing*) dalam permainan bola basket terdiri dari beberapa jenis yaitu : operan setinggi dada (*chest pass*), operan pantul (*bounce pass*), operan di atas kepala (*overhead pass*), dan operan di belakang punggung (*behin the back pass*). Jenis menembak (*shooting*) itu ada beberapa jenis yaitu: *set shoot, lay-up shoot, under hand shoot, jump shoot, hook shoot, dunking, reverse lay-up shoot, tapping (tip-in)*.

Shooting dalam bola basket adalah usaha untuk memasukan bola ke keranjang lawan untuk mencetak poin. Untuk memasukan bola ke keranjang

lawan tidak sekedar menembak bola basket secara sembarangan, membutuhkan teknik cara *shooting* bola basket yang benar.

Menurut Indrawan, Nurhidayat, Rubiana (2016) menyatakan bahwa: *Shooting* sendiri memiliki beberapa cara walaupun pada dasarnya bertujuan sama, yaitu memasukan bola ke dalam ring. Hampir semua pemain menembak dengan tujuh teknik dasar tembakan. *One-hand set shoot* (tembakkan satu tangan), *Free throw* (lemparan bebas), *Jump shoot* (tembakkan sambil melompat), *Three point shoot* (tembakkan tiga angka), *Hook shoot* (tembakkan mengait), *Lay up* dan *runner*. (hlm.59).

Jump shoot yaitu jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. *Jump Shoot* Menurut Fadilah, Racmat (2017:hlm.19) *Jump Shoot* adalah “Salah satu teknik menembak yang dilakukan sambil loncat”. Gerakan ini sangat efektif karena dengan melompat bisa lebih mempermudah memasukan bola kedalam ring, gerak dapat dilakukan dengan menerima operan atau dari gerakan menggiring bola, sehingga dalam melakukan *jump shoot* ini memerlukan kordinasi yang baik dari membidik, melompat, dan menembak atau memasukan bola ke keranjang. Pelaksanaannya *jump shoot* tidak harus dilakukan dari tengah saja, namun bisa juga dari samping kanan maupun samping kiri, dalam melakukan *jump shoot* dari samping kanan atau kiri bola yang di tembakan hendaknya di pantulkan terlebih dahulu ke papan pantul. Ini lebih baik dari pada langsung di tembakan agar masuk ke dalam keranjang. Untuk mendapatkan *jump shoot* yang baik pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik, kondisi fisik yang mendukung terhadap keberhasilan *jump shoot* diantaranya *power*, fleksibilitas, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan terlebih dahulu tetapi pada dasarnya dari setiap latihan kekuatan dan kecepatan mengandung unsur *power* di dalamnya. Menurut Hidayat (2014) *power* adalah “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm.61). Berdasarkan pendapat di atas, *power* dapat di artikan sebagai gabungan antara kekuatan dan kecepatan dalam melakukan suatu gerakan. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan terlebih dahulu

tetapi pada dasarnya dari setiap latihan kekuatan dan kecepatan mengandung unsur *power* di dalamnya.

Salah satu faktor yang berperan dalam pencapaian *jump shoot* adalah faktor kondisi fisik serta peranan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang menunjang dan berkontribusi untuk keberhasilan *jump shoot*. Untuk mengetahui keberhasilan *power* otot lengan dan *power* otot tungkai mempunyai kontribusi terhadap ketepatan *jump shoot* melihat dari pelaksanaan *jump shoot* itu sendiri, namun presentase belum terungkap seberapa besar kontribusinya, dengan hal ini penulis akan melakukan penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap salah satu sekolah yang mempunyai prestasi dibidang olahraga bola basket.

Terkait dengan hal di atas, cabang olahraga bola basket merupakan olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang baik dan maksimal bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, fisik secara menyeluruh. Seperti dikatakan Harsono (2019: hlm.153) bahwa,

Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga demikian memungkinkan pemain untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan pada pendapat di atas, penulis berpendapat bahwa Anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap, karena mereka telah memiliki *power* otot lengan dan *power* otot tungkai yang baik. Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi atau korelasi antara *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket. Karena dalam penelitian ini penulis hanya mengungkap kontribusi atau korelasi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket, penelitian yang penulis lakukan ini bersifat deskriptif.

Dengan demikian berdasarkan uraian di atas tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap dengan judul penelitian “Kontribusi *Power* Otot Lengan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Hasil *Jump Shoot* Dalam Permainan Bola Basket”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap?
2. Seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap?
3. Seberapa besar kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

1. Kontribusi dalam penelitian ini adalah dimaksudkan sebagai kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.
2. Power menurut Harsono (2018: hlm 99) *Power* adalah “Kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan otot maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Untuk mengetahui *power* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.

3. Jump Shoot Menurut Fadilah, Racmat (2009: hlm 19) *Jump Shoot* adalah “Salah satu teknik menembak yang dilakukan sambil loncat”. Dalam penelitian untuk mengetahui *jump shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap dalam permainan bola basket.
4. Permainan Bola Basket (Saichudin, 2019, hlm. 5) salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah terjadinya poin ke keranjang sendiri.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap
2. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.
3. Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN Satu Atap 1 Wanareja Kabupaten Cilacap.

1.5 Kegunaan Manfaat Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri sendiri maupun untuk orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun secara praktis.

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat tentang keterampilan *jump shoot* bola basket.

Secara praktis hasil dari penelitian ini bermanfaat sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi guru Pendidikan Jasmani dalam mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap *jump shoot* dalam permainan bola basket.
2. Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa Universitas Siliwangi khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani tentang *power* otot lengan dan *power* otot tungkai terhadap *jump shoot* dalam permainan bola basket.