

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

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 menggemari olahraga ini, baik di kalangan orang dewasa ataupun anak-anak. Selain itu perkembangan olahraga bola basket dapat dilihat dari semakin banyak dan seringnya pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan baik di tingkat kota, provinsi hingga ke tingkat nasional.

Perkembangan bola basket saat ini memiliki kecenderungan yang meningkat, baik di bidang pemasaran, 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 mahasiswa.

Bola basket merupakan olahraga yang kompleks yaitu gabungan antara jalan, lari, lompat, komunikasi, serta unsur koordinasi, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan sebagainya. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Dole dan Nurrochmah (2021) "Bola basket adalah permainan olahraga yang beregu terdiri atas dua tim beranggotakan lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang lawan". Untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus bisa menguasai teknik-teknik dasar bola basket, karena semakin baik dalam menguasai menggiring, mengoper dan menembak bola maka semakin besar kesempatan untuk sukses mencetak angka dan hal ini harus di tunjang oleh kondisi fisik yang baik. Untuk menjadi pemenang dalam pertandingan basket, yaitu dengan cara mendapatkan poin sebanyak-banyaknya. Untuk mendapatkan poin tersebut harus dilakukan dengan cara *Shooting* bola kedalam keranjang lawan. *Shooting* dalam bola basket adalah usaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan untuk meraih poin. Menurut Sodikun dalam Yulpiko Putra (2017, hlm. 6) "Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain dan keberhasilannya dalam

melakukan tembakan”. Untuk dapat memasukan bola ke dalam keranjang 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. Secara umum teknik menembak di dalam olahraga bola basket yaitu One Hand Set *Shoot*, Free Throw, Jump *Shoot*, Three Point *Shoot*, Hook *Shoot*, Dan *Lay Up Shoot*.

Lay Up Shoot yaitu tembakan yang dilakukan dengan bantuan irama dua langkah, tembakan ini merupakan teknik yang paling aman dan efektif karena pada teknik *Lay Up Shoot* akan lebih dekat dengan keranjang dan lebih memudahkan untuk memasukan bola ke dalam keranjang. Menurut Arifin (2018, hlm. 2) menyatakan

lay-up Shoot merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola sambil melayang menumpu satu kaki melangkahkan kaki lain kedepan menumpu satu kaki melompat setinggi-tingginya mendekati keranjang kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah keranjang.

Gerakan dua langkah dapat dilakukan dari menerima operan atau dari gerakan menggiring bola, sehingga dalam melaksanakan gerakan *Lay Up Shoot* ini memerlukan koordinasi yang baik dari melangkah, melompat dan memasukan atau melepaskan bola ke keranjang.

Dalam pelaksanaannya tembakan *Lay Up* tidak harus dilakukan dari tengah saja, namun bisa juga dari samping kiri atau samping kanan. Dianjurkan dalam melakukan *Lay Up* bola yang dilepaskan dari tangan hendaknya dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, hal ini lebih baik dari pada langsung ditembakkan ke dalam keranjang. Untuk mendapatkan hasil *Lay Up* yang baik didukung oleh beberapa faktor seperti faktor teknik, fisik dan psikologis. Faktor fisik memiliki daya dukung yang lebih dominan terhadap pelaksanaan *lay-up Shoot* dikarenakan melihat aktivitas *lay-up* yang memerlukan komponen kondisi fisik yang baik. komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *lay-up* seperti *Power* otot tungkai, *Power* otot lengan, koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, keseimbangan dan faktor komponen kondisi fisik lainnya. Dalam penelitian

ini peneliti hanya akan meneliti faktor kondisi fisik *Power* otot tungkai dan keseimbangan hal ini karena keterbatasan kemampuan peneliti.

Menurut Widiastuti (2017, hlm. 107-108) daya eksplosif atau *Power* memiliki dua komponen, yaitu kekuatan dan kecepatan, maka *Power* / daya eksplosif dapat dimanipulasi atau ditingkatkan dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan. Atau sebaliknya dapat meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan, cara pendekatan seperti ini biasanya dengan memanipulasi atau melatih keduanya secara bersama sehingga menghasilkan daya eksplosif yang baik.

Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung oleh sistem muskuloskeletal dan bidang tumpu. Menurut Ramio (2017, hlm. 5) “Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap atau posisi tubuh dalam keadaan diam atau bergerak”.

Perkembangan bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Siliwangi setiap bulannya mengalami peningkatan yang signifikan dalam segi hal teknik maupun fisik. Dalam setiap pelaksanaan pertandingan selalu mendapatkan *peringkat* yang tidak begitu jelek. Hal tersebut ditunjang dari program latihan yang teratur dan terprogram dengan baik. Dengan kondisi seperti di atas saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di UKM bola basket Universitas Siliwangi dengan judul “Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan Keseimbangan terhadap Lay – Up *Shoot* pada Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket Universitas Siliwangi)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Apakah terdapat kontribusi *Power* otot tungkai terhadap hasil tembakan *Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket?
- 2) Apakah terdapat kontribusi keseimbangan terhadap hasil tembakan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket?
- 3) Apakah terdapat kontribusi *Power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tembakan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun istilah yang dimaksud sebagai berikut:

- 1) Kontribusi menurut kamus bahasa Indonesia adalah sumbangan atau pemberian. Jadi kontribusi adalah pemberian adil setiap kegiatan, peranan, masukan ide, dan lain sebagainya. Menurut kamus ekonomi kontribusi adalah suatu yang diberikan bersama-sama dan pihak lain untuk tujuan biaya atau kerugian tertentu bersama-sama.
- 2) *Power* menurut Sukadiyanto (2011, hlm 137) bahwa *Power* adalah hasil kata antara kekuatan dan kecepatan. Jadi yang dimaksud *Power* dalam penelitian ini dimaksudkan kemampuan otot tungkai untuk melakukan gerakan menolak ke atas.
- 3) Menurut Sajoto (1995, hlm. 9) mengatakan bahwa keseimbangan (balance) adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf otot. Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (center of mass) atau pusat gravitasi (center of gravity) terhadap bidang tumpu (base of support).Keseimbangan melibatkan berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan didukung olehmuskuloskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.
- 4) *Lay Up shot* atau tembakan *Lay Up* menurut Indrawan (2016 hlm. 71) adalah tembakan yang dilakukan dengan bantuan dengan irama dua langkah, tembakan ini merupakan teknik yang paling aman dan efektif karena dengan teknik *Lay Up* akan lebih dekat ke keranjang dan memudahkan memasukan bola. .
- 5) Menurut Sodikun dalam Yulpiko Putra (2017, hlm. 6) “Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain dan keberhasilannya dalam melakukan tembakan”. Untuk dapat memasukan bola ke dalam keranjang 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. Secara umum teknik menembak di dalam olahraga bola basket yaitu *One Hand Set Shoot, Free Throw, Jump Shoot, Three Point Shoot, Hook Shoot, Dan Lay Up Shoot.*

- 6) Menurut Indrawan Budi (2015, hlm. 1). adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri. Tujuan dari permainan ini adalah menghasilkan angka sebanyak- banyaknya dengan jalan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk memperoleh fakta tentang kontribusi *Power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tembakan *Lay Up* dalam permainan bola basket.

Dari rumusan masalah yang bersifat umum tersebut, maka dapat dirumuskan tujuan yang spesifik dari penelitian ini yakni, memperoleh data, fakta dan informasi yang berkenaan dengan hal sebagai berikut :

- 1) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *Power* otot tungkai terhadap hasil tembakan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket.
- 2) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keseimbangan terhadap hasil tembakan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket.
- 3) Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *Power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket.

1.5 Manfaat Penelitian

Kegunaan atau manfaat dari Penelitian yang dilakukan penulis, dapat ditinjau baik secara teoretis, praktis, maupun secara empiris. Berikut ini masing-masing manfaat atau kegunaannya :

1. Bagi penulis, menambah ilmu pengetahuan dalam cabang olahraga bola basket khususnya tentang kontribusi *Power* otot tungkai dan keseimbangan terhadap keterampilan *Lay Up Shoot* dalam permainan bola basket.

2. Bagi institusi memberikan sumbangan positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan
3. Bagi pelatih, memberikan sedikit gambaran tentang otot bagian mana saja yang berkontraksi saat melakukan *Lay Up Shoot*.