

BAB 1

PENDAHULUAN

KONTRIBUSI *POWER* OTOT LENGAN DAN FLEKSIBILITAS PERGELANGAN TANGAN TERHADAP HASIL *UNDER RING SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

(Studi Deskriptif Kuantitatif pada Anggota Klub Lokomotif Cibatu U15 - U17)

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup pesat. Dahulu, olahraga basket hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu saja karena banyak aturan yang dinilai tidak mudah dimengerti oleh masyarakat. Namun seiring perubahan zaman, masyarakat mulai banyak gemar melakukan olahraga ini, baik di tingkat dewasa hingga wadah bagi anak-anak untuk mempelajari olahraga bola basket. Selain itu perkembangan olahraga bola basket dapat dilihat ketika semakin banyak dan sering adanya pertandingan baik dari tingkat kota, provinsi hingga ke tingkat nasional. Perkembangan bola basket kini memiliki kecenderungan yang meningkat, contohnya yaitu di bidang pembibitan dan pembinaan prestasi atlet serta telah mulai mengarah kepada bidang industri, upaya PERBASI yang dirintis sejak tahun 1986, telah menghasilkan sejumlah prestasi yang cukup mengembirakan, terutama di kalangan para pelajar.

Bola basket merupakan olahraga yang kompleks yaitu gabungan antara jalan, lari, lompat, komunikasi, serta unsur koordinasi, kekuatan, kecepatan, kelentukan dan sebagainya (Saichudin, 2019, hlm. 5). Untuk menjadi pemain bola basket yang baik, harus dapat menguasai teknik-teknik dasar bola basket, karena semakin baik dalam menguasai semua teknik dasar, maka akan semakin besar kesempatan untuk sukses mencetak angka dan hal ini harus ditunjang oleh kondisi fisik yang baik.

Permainan bola basket seutuhnya adalah permainan tim dengan lima pemain yang mengombinasikan gerakan teknik dasar bola secara efektif. Ada tiga teknik

dasar menggerakkan bola dalam permainan bola basket, yaitu *dribbling*, *passing* dan *shooting*. Dari ketiga teknik dasar tersebut penulis mengambil tentang *shooting*.

Menurut Fredi, "*shooting* merupakan cara atau usaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring lawan." Jenis tembakan atau *shooting* menurut Ahmadi, yakni, "tembakan satu tangan di tempat (*one handed set shoot*), tembakan satu tangan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan dengan dua tangan di depan dada, tembakan dengan dua tangan diatas kepala (*underbasket* atau *under ring shoot*) dan tembakan *lay up*." (Saichudin, 2019, hlm. 12) Prestasi suatu tim atau olahragawan dapat diraih apabila disetiap pertandingan tim atau olahragawan tersebut dapat meraih kemenangan. Sama halnya dalam permainan bola basket, tim yang menang adalah tim yang mampu memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan. Ada banyak teknik yang dapat digunakan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam ring lawan mulai dari *lay up shoot*, *free throw shoot*, *underbasket* atau *under ring shoot* hingga *slam dunk*, dan lainnya. Kemampuan melakukan *shooting*, *lay up*, *free throw*, *underbasket* atau *under ring shoot* dan sebagainya untuk memasukkan bola sebanyak mungkin kedalam keranjang lawan, dinamakan dengan penyelesaian akhir. Semakin baik penyelesaian akhir dari seseorang atau tim, maka semakin besar kemungkinan seseorang atau tim tersebut untuk meraih kemenangan. Dari beberapa jenis *shooting*, maka penulis lebih tertarik untuk membahas atau meneliti mengenai *under ring shoot*, karena *under ring shoot* ini merupakan salah satu teknik yang mayoritas digunakan oleh para pemain atau atlet basket ketika sedang bertanding sebagai kunci *goals* paling efektif dan mudah dipelajari.

Under ring shoot adalah teknik paling sederhana dengan cara menembak bola basket dari dekat samping kiri maupun kanan bawah ring untuk mendapatkan banyak skor. Teknik ini lebih terfokus pada ketepatan pantulan bola terhadap papan ring menuju ke keranjang atau pemberian tenaga yang sesuai apabila tanpa dipantulkan ke papan ring terlebih dahulu, terutama dipantulkan ke dalam garis kotak hitam ring, maka akan jauh lebih mudah oleh *feeling* yang kuat.

Menurut Jon Oliver (dalam Riyoko, 2019, hlm. 4), "semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan dalam yang

efektif untuk mendapatkan poin.” Sebab penulis sasaran penelitiannya terhadap anak usia SMA (15-17 tahun), maka dari itu teknik tembakan yang sesuai untuk usia mereka adalah tembakan dalam. Tembakan dalam sangat berpengaruh untuk mencetak skor dan sering digunakan dalam permainan bola basket adalah tembakan *under ring shoot* yaitu tembakan dari bawah samping ring basket.

Teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket adalah teknik tembakan yang baik dan harus dikuasai oleh setiap pemain untuk menghasilkan skor. Teknik tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan dalam dan luar. Contoh tembakan luar adalah tembakan 3 poin (*three point*). Namun tembakan ini lumayan sulit untuk anak SMP maupun SMA, berdasarkan statistik meski banyak pemain basket profesional yang terus mencoba tembakan tiga angka, namun pemain terbaik pun hanya berhasil 40-45% dari semua percobaan (Riyoko, Endie., Al Ghani, 2019, hlm. 6). Jadi, berdasarkan hasil penelitian manapun disebutkan dan dibuktikan bahwa tembakan luar kurang efektif dibandingkan dengan tembakan dalam, sebab titik fokus dan target yang jauh dengan ring akan menyebabkan banyak keraguan dibandingkan dengan tembakan dalam (Kurniawan, 2016, hlm. 37).

Under ring shoot adalah tembakan yang sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble-drive* ke arah ring basket. Untuk sebuah tembakan *under ring shoot* berposisi di sebelah kanan atau kiri bawah ring, letakkan bola dengan kokoh di antara kedua tangan. Melompatlah dengan kuat disertai kedua kaki sebagai tumpuan. Saat Anda melayang, julurkan kedua lengan Anda ke arah ring dan papan sehingga bola dipegang pada posisi yang tinggi. Ketika Anda mencapai puncak lompatan, pindahkan bola dengan lembut kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembak, gunakanlah lengan serta siku yang sedang tidak melakukan tembakan untuk melindungi dari para pemain bertahan. Selain teknik dasar *under ring shoot* harus dilakukan baik dan benar, seorang atlet atau olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang bagus untuk meraih prestasi yang maksimal.

Menurut Barley 1977 dan Rodahl 1986 (dalam artikel jurnal Bafirman, 2014, hlm. 35) “komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*velocity/speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).” Masing-masing komponen kebugaran jasmani tersebut harus berada pada tingkat maksimal sesuai dengan tuntutan dari masing-masing cabang olahraga. Dalam cabang olahraga bola basket hampir setiap kondisi fisik menjadi faktor yang dominan dalam suatu pertandingan bola basket. Tetapi pada penelitian ini penulis memilih dua komponen dominan yaitu *power* dan fleksibilitas.

Definisi *power* menurut para ahli (Emral, 2017, hlm. 67) sebagai berikut: Menurut Sukadiyanto, “*power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.”; dan, menurut Juliante, Tite dkk, “*power* adalah kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.” Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih unsur kekuatan dan kecepatan. Tetapi pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan keduanya selalu memberikan unsur *power*. Contoh dalam melakukan *under ring shoot* ialah pada bagian otot lengan sebab paling terlihat atau menonjol dalam pelaksanaannya. Sebab, jika *power* otot lengan yang baik atlet bisa melakukan *under ring shoot* dengan cepat, kuat, dan tepat sasaran dalam hitungan maksimal 3 detik di dalam area *three second* yang berjarak 1,25 meter dari posisi berdiri ke tiang ring.

Komponen kondisi fisik biomotor fleksibilitas merupakan salah satu unsur yang penting dalam rangka pembinaan olahraga prestasi, sebab tingkat kualitas fleksibilitas seseorang akan berpengaruh terhadap komponen-komponen biomotor lainnya. Fleksibilitas sering diartikan sebagai luas gerak satu persendian atau beberapa persendian (Emral, 2017, hlm. 73). Dalam melakukan *under ring shoot* fleksibilitas pergelangan tangan juga diperlukan, sebab pada saat tembakan pergelangan tangan dibutuhkan untuk mengarahkan dan melecutkan bola ke ring

sehingga tepat pada sasaran. Apabila seorang pemain basket memiliki kelentukan pada pergelangan tangan yang fleksibel, maka untuk memasukkan bola ke arah ring akan lebih besar keberhasilannya dibandingkan dengan kelentukan pergelangan tangannya yang masih kurang maksimal (kaku).

Penjelasan di atas dapat disimpulkan, terdapat hal-hal yang sangat menentukan kemenangan dari sebuah tim yaitu penyelesaian akhir yang baik, terutama dalam melakukan *under ring shoot*. Untuk mencapai tingkat prestasi, seperti telah dijelaskan sebelumnya merupakan bukan suatu hal yang mudah, melainkan dilalui dengan waktu yang panjang, perencanaan yang cermat dan sistematis dibuat dalam klub bola basket yang baik dan kompeten. Karena pada dasarnya klub lah yang melakukan pembinaan dengan program jangka panjang, menengah maupun pendek. Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub bola basket pada usia dini hingga dewasa.

Klub olahraga merupakan wadah penunjang bakat seseorang untuk dilatih dan diberi ilmu tambahan oleh pelatih maupun pembinanya. Sekilas tentang Klub Lokomotif Cibatu, bahwa klub ini telah berdiri sangat lama dari tahun 2009 hingga sekarang, walau pernah *vacuum* ketika pandemi *Corona-19* meledak. Awalnya pernah menjadi anggota biasa saja, namun karena kepercayaan dari senior maka penulis diberi amanat untuk menjadi asisten pelatih di klub basket ini walau belum berlisensi. Maka sebagai tanda terima kasih terhadap Klub Lokomotif Cibatu, penulis menentukan sasaran penelitian ini kepada anggota usia 15-17 tahun baik putra maupun putri, sekaligus sebagai pengalaman yang baik untuk generasi mendatang.

Berdasarkan alasan tersebut, penulis belum mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket. Maka, penulis melakukan penelitian pada Anggota Klub Lokomotif Cibatu baik putra maupun putri yang telah menguasai teknik *under ring shoot*, telah lama di klub minimal 4 bulan, dan berusia 15 hingga 17 tahun.

1.2 Rumusan Masalah

Sehubungan dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka masalah yang perlu dikaji lebih mendalam melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Apakah *power* otot lengan berkontribusi terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket?
- 2) Apakah fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket?
- 3) Apakah *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket?

1.3 Definisi Operasional

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

- 1) 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.
- 2) *Shooting* (Saichudin, 2019, hlm. 25) merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Dalam latihan bola basket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi.
- 3) Teknik *Under Ring Shoot* (Saichudin, 2019, hlm. 30) adalah salah satu teknik dasar *shooting* yang dilakukan hampir sama dengan melakukan tembakan *free throw* namun perbedaannya teknik ini dilakukan dengan jarak yang lebih dekat dengan ring, yaitu di sebelah samping kanan dan kiri atau tengah dari jarak berdiri pemain ke ring basket (bawah ring).
- 4) Kondisi Fisik merupakan unsur penting dan menjadi dasar/pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental (Saichudin, 2019, hlm. 3).

- 5) *Power* (Harsono, 2018, hlm. 99) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.
- 6) Fleksibilitas atau kelentukan (Harsono, 2018, hlm. 35) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendinya.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan kedua rumusan masalah penelitian di atas, maka penelitian ini akan didasarkan pada beberapa rumusan tujuan sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui *power* otot lengan berkontribusi terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket.
- 2) Untuk mengetahui fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket.
- 3) Untuk mengetahui *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan berkontribusi terhadap hasil *under ring shoot* dalam permainan bola basket.

1.5 Kegunaan Penelitian

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

Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang berhubungan dengan permasalahan dalam penelitian ini.

Secara praktis penelitian ini bermanfaat sebagai berikut.

- 1) Memberikan informasi kepada guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), pembina olahraga maupun para pelatih upaya bahwa dalam latihan teknik *under ring shoot* perlu memperhatikan dukungan dari kondisi fisik dominan diantaranya *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan.
- 2) Diharapkan memberi gambaran kepada pembaca tentang kontribusi *power* otot lengan dan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap keterampilan *under ring shoot* dalam permainan bola basket.