

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket adalah suatu permainan beregu yang didalamnya terdapat tim pria dan wanita yang terdiri dari lima pemain. Tujuan permainan bola basket adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan sambil mencegah pemainnya melakukan hal yang sama. Setiap pemain dalam permainan bola basket diperbolehkan menggiring bola, melempar, atau menangkap bola dengan tangan kosong di manapun di lapangan. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik yang harus dikuasai seorang pemain diantaranya adalah mengoper (*passing*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), menumpu satu kaki (*pivot*). Teknik-teknik tersebut perlu dikuasai dengan baik dan dilakukan dengan cermat, sebab akan mempengaruhi seluruh gerakan nantinya

Menembak atau shooting adalah teknik dasar yang penting karena dapat menentukan kemenangan sebuah tim dalam suatu pertandingan tertentu, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap tim yang menguasai bola harus bisa mencari celah untuk menembak ketika ada kesempatan agar mendapatkan poin. Karena setiap serangan pasti selalu diakhiri dengan suatu tembakan. Oleh karena itu teknik ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan. *Shooting* merupakan gerakan inti dari permainan bola basket yakni gerakan untuk mencetak poin. *Shooting* atau menembak adalah gerakan memasukan bola langsung kedalam keranjang tim lawan. Gerakan ini bisa dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan saja.

Dalam permainan Bola Basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan (*Shooting*) antara lain : *Bank Shoot* (Tembakan pantul) , *Jump Shoot* (Tembakan sambil melompat) , *Standing Shoot* (Tembakan berdiri, diam di tempat), *Lay Up Shoot* (Tembakan dekat keranjang dengan 2 irama langkah kaki) (Rubiana, 2017, hlm. 252).

Jump Shoot adalah suatu tembakan yang dapat dilakukan dengan jarak dekat ataupun jauh dari posisi keranjang (ring), sehingga seolah olah keranjang (ring) tingginya sangat sejajar dengan kita. Menurut van Maarseveen & Oudejans (dalam Gusril et al.,2021, hlm. 61) *jump shoot* pada bolabasket merupakan teknik menembak yang paling penting dan sering digunakan dalam pertandingan. Sebagaimana yang disampaikan Ahawary (dalam Gusril et al., 2021, hlm. 61) *jump shoot* penting pada saat melakukan berbagai manuver dalam bolabasket karena merupakan pergerakan akhir yang dibangun oleh sebuah tim. Diperlukan beberapa komponen kondisi fisik yang harus di tingkatkan agar kemampuan jump shoot nya bagus diantaranya kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), koordinasi, keseimbangan (*balance*), daya ledak (*power*) dan lain-lain. Selain faktor fisik, faktor mental juga sangat berperan penting akan keberhasilan seorang atlet atau sebuah tim dalam suatu pertandingan. Faktor fisik dan faktor mental adalah dua faktor dalam tubuh manusia yang selalu akan saling memengaruhi. Orang yang sakit secara fisik akan memengaruhi kondisi mental, begitupun sebaliknya. Ada banyak unsur mental yang dapat menentukan keberhasilan seorang atlet dalam sebuah pertandingan di antaranya adalah motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, agresifitas, team cohesion, leadership ,dan sebagainya.

Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* sangat penting untuk cabang olahraga yang memerlukan daya ledak asiklik secara dominan yaitu seperti melempar dan melompat dalam atletik, unsur-unsur gerakan senam, anggar dan gerakan yang memerlukan lompatan seperti bola basket, bola volli, pencak silat dan sebagainya (Bafirman & Wahyuri, 2018. hlm. 135). Koordinasi adalah kemampuan dari tubuh untuk merangkai beberapa gerakan menjadi satu gerakan yang utuh. Didalam permainan bola basket yang merupakan permainan yang dinamis dan kompleks, diperlukan adanya koordinasi yang baik dari setiap komponen-komponen (otot), sehingga gerakan yang dihasilkan dapat menjadi efisien dan efektif.

Power otot tungkai dan koordinasi mata tangan merupakan faktor yang dapat memengaruhi terhadap hasil *jump shoot* seseorang, dimana *power* otot

tungkai berpengaruh terhadap kemampuan atau hasil tolakan. Fungsi otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga awalan (Wanena, 2018, hlm, 10), dan koordinasi mata tangan yang berperan ketika sedang mengarahkan bola ke dalam keranjang. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* melihat dari pelaksanaan *jump shoot* itu sendiri, namun presentase seberapa besar kontribusi yang dihasilkan dari kedua komponen tersebut masih belum terungkap.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika wawancara dan observasi tentang tim basket SMA mana saja yang memiliki prestasi konsisten, untuk saat ini tim basket SMAN 5 Tasikmalaya merupakan tim yang memiliki perolehan prestasi yang sangat baik ketika mengikuti sebuah turnamen basket antar sekolah, diantara perolehan prestasinya yaitu tim putra juara 1 dalam Kejuaran MKKS 2022, juara 2 putra dalam Sukapura Cup 2022, dan juara 1 putra dalam Walikota Cup 2022. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa pada saat ini tim putra basket SMAN 5 Tasikmalaya memiliki kualitas pemain yang sangat baik, melihat perolehan kemenangan yang telah dicapai. Hal lain terlihat ketika mereka sedang bermain dan melakukan gerakan *jump shoot* dengan sangat baik. Oleh karena itu, berdasarkan hasil pengamatan tersebut perlu adanya penelitian lanjutan guna melihat seberapa besar kontribusi komponen kondisi fisik yang menunjang keberhasilan *jump shoot*. Sehingga penelitian ini bisa menjadi kebaruan atau menjadi pengetahuan untuk para atlet bahwa *jump shoot* tidak hanya dipengaruhi oleh latihan teknik dasarnya saja melainkan ada berbagai macam faktor baik itu faktor fisik dan mental yang dapat memengaruhi kemampuan *jump shoot* seseorang. Namun karena keterbatasan waktu dan biaya penulis hanya memfokuskan kepada dua komponen kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot*.

Dengan demikian berdasarkan uraian tersebut, maka penulis berencana untuk melakukan penelitian pada tim putra Estrakulikuler Basket SMAN 5 Tasikmalaya dengan judul “Kontribusi *Power* Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Jump Shoot* Pada Permainan Bola Basket”.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket?
2. Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket?
3. Apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari kesalahan dalam pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu adanya penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini, adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Kontribusi menurut kamus besar Bahasa Indonesia (Depdiknas, 2008, hlm. 401) adalah keadaan berhubungan“. Dalam penelitian ini artinya bahwa adanya keadaan yang berhubungan oleh sebab akibat dari kontribusi *power* otot tungkai, dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet Estrakulikuler Basket SMAN 5 Tasikmalaya.
2. *Power* menurut Harsono (dalam Hidayat, 2014, hlm. 61) adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Jadi yang dimaksudkan dalam penelitian untuk mengetahui daya ledak atlet dalam melakukan gerakan lompatan.
3. Koordinasi menurut Harsono (dalam Hidayat, 2014, hlm. 63) adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Dengan adanya koordinasi yang baik antara aspek yang terkait maka akan tercipta gerakan yang seutuhnya.
4. *Jump shoot* menurut (Saichudin & Munawar, 2019, hlm. 30) merupakan sebuah tembakan yang dalam pelaksanaannya dibarengi dengan lompatan. Dalam

penelitian untuk mengetahui jump shoot atlet Estrakulikuler Basket SMAN 5 Tasikmalaya.

5. Permainan Bola Basket menurut (Sumaryoto dan Nopembri, 2017, hlm. 24) adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Dalam penelitian untuk mengetahui *jump shoot* atlet Estrakulikuler Basket SMAN 5 Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap *jump shoot* pada permainan bola basket. Sedangkan secara khusus tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data, informasi yang berkenaan dengan hal berikut :

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket
2. Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket.

1.5 Manfaat Penelitian

Secara teoritis hasil dari penelitian dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat untuk peningkatan hasil jump shoot, dan memperbanyak ilmu keolahragaan, serta dapat mendukung dan mempertahankan teori-teori yang sudah ada.

Secara praktis dapat membantu para pelatih dan pembina dalam meningkatkan keterampilan jump shoot dalam permainan bola basket, sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet binaanya.