

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh pria maupun wanita segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di kursi roda. Walaupun banyak manfaat yang didapat dengan bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi Wissel (1996: 1).

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Dalam permainan bola basket, semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik. Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribble*. Kelentukan (*flexibility*) seseorang sangat menunjang keefektifan seseorang dalam permainan bola basket, sebagai penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan melakukan penguluran seluas-luasnya terutama otot-otot *ligament* di sekitar persendian. Selain itu dibutuhkan pula koordinasi yang baik antara mata untuk melihat ke sasaran dan

tangan untuk melemparkan bola, sehingga bola bisa masuk ke ring karena letak ring yang cukup tinggi dan berdiameter kecil.

Selain fleksibilitas dan koordinasi antara mata dan tangan, kekuatan otot dan lengan *tricep* juga sangat diperlukan dalam permainan bola basket agar dalam memasukkan bola, pemain memiliki kekuatan untuk melemparkan bola sehingga dapat masuk ke dalam ring dengan tepat. Dengan kata lain, fleksibilitas, koordinasi mata-tangan dan kekuatan otot lengan sangat berpengaruh dalam melakukan tembakan ke arah ring agar dalam melakukan gerakan tembakan dapat dilakukan dengan seefektif mungkin dan menghasilkan angka.

Dalam permainan bola basket di Indonesia, *jump shoot* merupakan tembakan yang biasanya dilakukan oleh pemain pada setiap pertandingan, sebab tembakan ini mempunyai banyak keuntungan untuk pemain yang relatif kurang tinggi, selain itu tembakan ini memerlukan kelentukan yang baik pada bagian lengan, pergelangan kaki dan tangan, dan jari tangan. Salah satu tembakan yang sering dilakukan oleh pemain bola basket adalah tembakan loncat (*jump shoot*).

Wissel Hal (1996: 54) mendefinisikan *jump shoot* sebagai tembakan loncat di mana diharuskan mengangkat bola lebih tinggi dan menembak bersamaan dengan meloncat. Pelaksanaan *jump shoot* adalah meloncat kemudian angkat bola serentak dengan kaki, punggung, dan bahu ke atas serta pada puncak lompatan tersebut bola harus dilepaskan melalui lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Tembakan *jump shoot* penting dipelajari

oleh atlet, karena apabila tembakan ini dipelajari dan dikuasai dengan benar, maka dapat menguntungkan pemain dalam melakukan tembakan *jump shoot*, karena inti dari tembakan *jump shoot* adalah semakin tinggi lompatan maka semakin baik, karena semakin tinggi lompatan maka akan lebih mudah untuk menghindari *blok shoot*, tapi dalam bola basket modern, falsafah ini juga mempunyai banyak lawannya, karena percepatan lompatan lebih penting dari tinggi maksimal lompatan. Jadi, dalam melakukan tembakan *jump shoot* sangat diperlukan kecepatan dalam melompat dan tinggi dalam lompatan. Akan tetapi, tetap ada kemungkinan apabila pemain bertahan mempunyai lompatan/lompatan yang lebih tinggi dari penyerang. Untuk mengantisipasi hal tersebut pemain dapat melakukan *fake shoot* agar pemain mendapatkan ruang untuk menembak.

Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan *power* tungkai yang baik pada saat melakukan *jump shoot*, agar pada saat pemain melakukan tembakan, musuh kesulitan untuk menghalangi pemain tersebut melakukan tembakan ke arah ring. Semakin baik *power* yang dimiliki tungkai seorang pemain dalam melakukan *jump shoot*, maka keuntungan yang didapat pemain pada saat menembak semakin banyak.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang sumbangan koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan

otot lengan *triceps* dan power tungkai terhadap tembakan *Jump Shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di atas terdapat beberapa masalah yang dapat diteliti, yaitu:

1. Belum diketahuinya sumbangan antara koordinasi mata-tangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
2. Belum diketahuinya sumbangan antara fleksibilitas pergelangan tangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
3. Belum diketahuinya sumbangan antara kekuatan otot lengan *tricep* terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
4. Belum diketahuinya sumbangan antara power tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
5. Belum diketahuinya sumbangan antara koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai terhadap hasil tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.

C. Batasan masalah

Untuk membatasi ruang lingkup penelitian ini, maka perlu adanya pembatasan sehingga penelitian menjadi jelas. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah tentang sumbangan koordinasi mata-tangan,

fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Berapa besar sumbangan koordinasi mata-tangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY?
2. Berapa besar sumbangan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY?
3. Berapa besar sumbangan kekuatan otot lengan *triceps* terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY?
4. Berapa besar sumbangan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY?
5. Berapa besar sumbangan antara koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY?

E. Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sumbangan koordinasi mata-tangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
2. Untuk mengetahui sumbangan fleksibilitas pergelangan tangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
3. Untuk mengetahui sumbangan kekuatan otot lengan *triceps* terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
4. Untuk mengetahui sumbangan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.
5. Untuk mengetahui sumbangan antara koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.

F. Manfaat penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dapat menguji secara ilmiah bahwa koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai mempunyai sumbangan terhadap tembakan *jump shoot* pada pemain UKM bola basket UNY.

2. Secara praktis

Dapat digunakan sebagai referensi bagi pelatih bola basket dalam pengetahuan tentang hubungan koordinasi mata-tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, kekuatan otot lengan *triceps* dan *power* tungkai.