

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat populer, baik di Indonesia maupun di luar negeri. Olahraga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan juga dapat menjadi sarana pemersatu bangsa dengan banyaknya kegiatan olahraga yang digelar. Selain sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, setiap cabang olahraga membutuhkan pengembangan dari kebugaran jasmani dengan latihan dasar, fisik dan emosi. Sehingga keberhasilan dalam pencapaian prestasi setiap olahraga dapat ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, sedangkan faktor fisik atau kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor pendukungnya.^(1,2)

Kebugaran jasmani adalah satu kesatuan yang utuh dan berasal dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, baik segi dari peningkatan maupun pemeliharannya. Komponen kebugaran jasmani terbagi menjadi dua, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: komposisi lemak tubuh, fleksibilitas, kekuatan dan ketahanan otot yang menjadi satu kesatuan, serta ketahanan jantung paru. Sementara itu, kebugaran jasmani yang berhubungan dengan *skill* atau keterampilan adalah ketangkasan, kecepatan, waktu reaksi, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak otot. Pada atlet dalam setiap cabang olahraga, perlu dilakukannya peningkatan pada setiap komponen-komponen kebugaran jasmani dalam mencapai tujuan dan meraih prestasi, termasuk pada olahraga bola basket.^(3,4)

Kegemaran terhadap olahraga bola basket, sangat memungkinkan untuk berkembangnya cabang olahraga ini di daerah-daerah dan dari berbagai kalangan juga siswa SMA. Menembak (*shooting*) merupakan sasaran akhir dari olahraga bola basket, sebab tembakan adalah kunci utama yang dapat menentukan keberhasilan

dalam olahraga bola basket. Tembakan dalam olahraga bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman. Tembakan lapangan berarti percobaan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan selama permainan atau pertandingan. Sementara itu, tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah hadiah yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka. Tembakan bebas dilakukan tanpa rintangan dilakukan pada posisi tepat di belakang garis, sesuai dengan peraturan. Tembakan bebas (*freethrow*) merupakan salah satu tembakan penentu pertandingan apabila terjadi di akhir-akhir pertandingan dengan jumlah poin yang sama. Tembakan bebas dilakukan dalam waktu paling lama 5 detik yang dimulai sejak bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang mendapat tembakan bebas.⁽⁵⁾

Berdasarkan penelitian oleh Prayogi Setyo pada atlet basket di SMAN 2 Klaten menunjukkan kekuatan otot lengan berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *jump shot* dengan menyumbang 86,7% dari hasil penelitian. Penelitian oleh Rian Subekti pada tahun 2019 juga memperoleh hasil perhitungan adanya hubungan antara daya ledak otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *shooting* bola basket. Keduanya mendapatkan hasil korelasi yang positif sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi skor kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan seseorang maka semakin tinggi skor *jump shot* dan kemampuan *shooting*-nya, begitu pula sebaliknya. Dari kenyataan tersebut, dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan tembakan bebas dalam olahraga bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik, juga dipengaruhi oleh kemampuan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kebugarannya yang diperlukan dalam melakukan tembakan bebas.^(1,2,6)

Tembakan bebas (*free throw*) merupakan tembakan yang dilakukan dari jarak yang jauh sehingga diperlukan dorongan lengan yang besar. Dari kenyataan tersebut, jelas bahwa kekuatan otot lengan memiliki peran terhadap akurasi pemain saat melakukan tembakan bebas. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot atau

sekelompok otot di lengan untuk mengatasi suatu beban atau tahanan untuk menjalankan suatu aktivitas. Tembakan bebas dapat menghasilkan poin jika tembakan tersebut tepat pada sasaran tentunya, sebesar apapun dorongan lengan dari pemain tersebut jika tidak mengarah tepat ke *ring* maka akan sia-sia. Oleh karena itu, selain kekuatan otot lengan untuk mendapatkan hasil yang memuaskan, ketepatan (akurasi) sangat diperlukan untuk pemain mencetak poin, karena semakin tembakan mendekati sasaran, maka semakin besar pula kemungkinan tembakan akan menghasilkan poin. Sehingga, selain faktor kekuatan otot lengan agar pemain dapat memiliki dorongan lengan yang besar, perlu diperhatikan faktor lain seperti koordinasi mata-tangan saat melakukan tembakan pada atlet basket.^(7,8)

Pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*), gerak tangan, bola, dan waktu harus mampu dipadukan menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis. Seorang pemain dapat melakukan gerakan yang baik untuk melakukan tembakan jika memiliki koordinasi mata-tangan yang berhubungan satu dengan yang lainnya saat melihat sasaran dan menembak. Koordinasi merupakan kemampuan untuk mempersatukan sistem indera, sistem saraf dan sistem otot rangka menjadi rangkaian untuk mengatur bagian-bagian badan secara terpisah yang terlibat dalam satu pola gerak tertentu. Sistem indera yang dimaksud disini bisa dicontohkan seperti mata sebagai visualisasi dan sistem otot rangka yaitu tangan sebagai motornya. Koordinasi mata-tangan membantu pemain untuk memiliki keharmonisan gerak tangan dengan bantuan indera penglihatan pada saat melakukan tembakan. Dimana koordinasi mata-tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi.⁽⁹⁾

Selain tingkat kebugaran fisik yang tinggi, atlet basket juga perlu memiliki keterampilan teknis bermain yang terbukti memiliki korelasi yang signifikan dengan kebugaran fisik atlet. Salah satu keterampilan utama yang menentukan keberhasilan olahraga basket adalah *shooting* atau menembak. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan pentingnya tembakan bebas (*free throw*), jumlah

tembakan, dan akurasi tembakan tiga poin dalam menentukan kemenangan dan kekalahan tim. Untuk mencapai kemenangan, tim harus memiliki atlet yang bisa menembak secara akurat dibawah tekanan fisiologis dan psikologis yang berbeda.⁽¹⁰⁾

Untuk merealisasikan ini, penelitian perlu dilakukan secara ilmiah untuk melatih kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan sehingga dapat menyaring populasi berdasarkan kebugaran fisik, baik yang berkaitan dengan kesehatan maupun yang berkaitan dengan *skill* atau keterampilan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan akurasi. Sehingga dapat bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran fisik masing-masing individu. Penelitian unsur fisiologis pada atlet diperlukan untuk memberikan masukan bagi sistem pembinaan yang telah dilakukan.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan pada atlet basket SMAN 6 Kota Padang?
2. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan akurasi tembakan bebas pada atlet basket SMAN 6 Kota Padang?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Mengetahui adanya hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan akurasi tembakan bebas pada atlet basket SMAN 6 Kota Padang

1.3.2. Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan pada atlet basket SMAN 6 Kota Padang

2. Mengetahui adanya hubungan kekuatan otot lengan dengan akurasi tembakan bebas pada atlet SMAN 6 Kota Padang
3. Mengetahui adanya hubungan koordinasi mata-tangan dengan akurasi tembakan bebas pada siswa SMAN 6 Kota Padang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat di Bidang Akademis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi keilmuan tentang hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan akurasi tembakan bebas.

1.4.2. Manfaat di Bidang Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat khususnya atlet basket dan pelatih mengenai pentingnya menu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan pada atlet basket.

1.4.3. Manfaat di Bidang Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya mengenai kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan pada atlet basket.

