

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga. Dengan berolahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus bangsa, pembinaan melalui olahraga sudah lama dipandang sebagai saran yang paling berdaya guna. Karena pengembangan manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani dan rohani. Olahraga juga memberi manfaat bagi yang melakukannya, selain tubuh menjadi sehat dan kuat, olahraga dapat pula dijadikan sebagai ajang pertandingan dan perlombaan untuk meraih prestasi. Prestasi yang ingin dicapai oleh seorang atlet dalam salah satu cabang olahraga bukan merupakan hal yang mudah. Dalam hal ini pengetahuan yang terkait mengenai manusia sebagai subjek yang akan diolah prestasinya mencapai maksimal harus dimasukkan ke dalam hal yang terpadu.

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 (FIBA, 2010). Dewasa ini olahraga bola basket berkembang pesat, hal ini dibuktikan dengan makin banyaknya klub bola basket. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *Three on three*, *crushbone*,

menjadikan olahraga basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda. Dalam menghadapi persaingan kompetisi, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Teknik dalam permainan bola basket merupakan salah satu hal yang penting untuk mendapatkan permainan yang baik. Apabila seorang atlet menguasai teknik dasar yang baik dalam permainan bola basket, maka akan semakin besar tercapainya kemenangan dalam suatu pertandingan (Kurniawan, 2019).

Olahraga bola basket bukan permainan tim saja tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individual. Untuk bisa bermain bola basket seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Teknik dasar permainan bola basket terdiri dari teknik mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling ball*), memeros (*pivot*), menembak (*shooting*) (Ramadhan, 2020). Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti menembak, mengoper, *dribble* dan *rebound* serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini (Putro, 2015). Oleh karena itu, setiap pemain harus dapat menguasai dan menerapkan teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket untuk mencapai prestasi yang optimal.

Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh pemain basket adalah teknik menembak atau *shooting*. *Shooting* merupakan teknik yang penting untuk dikuasai oleh pemain basket karena tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan,

yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang (Machfud, 2000). Karena regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Selain untuk memasukkan bola, *shooting* juga harus dikuasai oleh pemain basket karena jika terjadi kesalahan atau pelanggaran ketika *shooting*, maka akan terjadi *foul* dan ini dapat membuat tim lawan diuntungkan (Wissel, 2012:43).

Teknik *shooting* sangatlah mutlak diperlukan dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk mencetak angka dalam permainan. Hal ini bukanlah sesuatu yang mudah bisa dilakukan, dibutuhkan latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seseorang pemain bisa lebih baik. Saat seorang pelatih tidak lagi memberikan latihan tembakan pada timnya, pemain harus melatih kemampuannya sendiri agar mengetahui beberapa prinsip yang berpengaruh terhadap ketepatan tembakan. Maka dibutuhkan latihan yang rutin agar kemampuan *shooting* seseorang meningkat lebih baik.

Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan merupakan suatu pusat pembinaan olahraga prestasi yang dibina langsung dibawah manajemen Pemerintahan KONI Kabupaten Aceh Selatan. Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan sudah sering mengikuti pertandingan baik pada Kejuaraan Daerah maupun Kejuaraan Nasional. Selama mengikuti pertandingan tersebut, Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan juga sudah pernah meraih prestasi pada tahun sebelumnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada Tanggal 05 Januari 2025 pada saat Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan

sedang melaksanakan latihan terlihat bahwa dalam kesempatan melakukan latihan cenderung kurang diberikannya latihan untuk terfokuskan pada *shooting*. Sehingga dalam penguasaan teknik *shooting* menjadi kurang efektif. Masalah yang ditemukan dikarenakan pada saat melakukan *shooting* para pemain basket kurang diberikan pengulangan dalam latihan *shooting* sehingga dalam melakukannya pergelangan tangan yang terlihat kaku sehingga akan menghasilkan bola yang dilecutkan tidak sampai ke ring (*airball*), dan saat melakukan *shooting* bola terlihat tidak melambung ke atas namun datar sehingga membuat bola terlalu mudah untuk di *block* oleh lawan dan sering terjadi bola tidak tepat sasaran, serta ada yang melakukan *shooting* namun tidak diakhiri dengan gerakan lanjutan (*follow through*) yang membuat bola tidak berputar secara parabol.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berkeinginan untuk melihat hubungan atau keterkaitan antara daya ledak otot lengan dengan ketepatan *shooting* pada atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan dengan judul: **“Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dengan Ketepatan *Shooting* pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat dalam latar belakang tersebut maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah terdapat **Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Ketepatan *Shooting* Pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025?**.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka diperlukan tujuan untuk melakukan penelitian, adapun tujuan dalam penelitian ini yaitu: untuk mengetahui **Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Ketepatan *Shooting* Pada Atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan Tahun 2025.**

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi pelatih memberikan sumbangan ide dan masukan agar dapat memperhatikan faktor yang lebih dalam program latihan Bola Basket.
2. Bagi peneliti dapat menambah wawasan, dan serta pengetahuan peneliti tentang sumbangan ilmu tentang hubungan daya ledak otot lengan dengan ketepatan *shooting* pada atlet Pengcab Bola Basket Kabupaten Aceh Selatan.
3. Bagi atlet itu sendiri dapat memotivasi untuk meningkatkan keterampilan bermain Bola Basket dan kemampuan fisiknya agar memperoleh prestasi lebih baik lagi di tingkat daerah maupun tingkat nasional.
4. Bagi pembaca umum sebagai penambah wawasan dan pemahaman tentang pentingnya peran keterampilan bermain basket dan kemampuan fisik untuk menjadi seorang pemain yang sukses.

1.5 Definisi Istilah

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya salah penafsiran pada istilah-istilah dari penelitian, maka perlu diadakan penegasan istilah sebagai berikut:

1.5.1 Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak (*power*) merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat. Sesuai dari penjelasan Ismaryati (2006:59) menyatakan, “*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

1.5.2 *Shooting*

Shooting merupakan salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket yang bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dengan gerakan yang mudah. Hal ini sesuai pendapat dari Masrian (2014:28) “menembak bola ke keranjang (*shooting*) dapat dilakukan dengan cara mengembangkan beberapa gerakan, baik secara individu, maupun dengan teman dalam posisi di tempat atau dalam keadaan melompat menggunakan satu tangan atau dua tangan dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang”.

1.5.3 Daya Ledak Otot Lengan

Menurut Ismaryati (2006:59) menyatakan, “Daya ledak otot lengan adalah kemampuan mengarahkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat untuk memberikan momentum yang paling baik pada objek dalam suatu gerakan eksplosif yang utuh untuk mencapai tujuan yang dikehendaki”.

1.5.4 Permainan Bola Basket

Bola Basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berlomba untuk memenangkan pertandingan dengan memasukkan bola sebanyak-banyaknya. Menurut Masrian (2010:30) “permainan

bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim yang berenggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan”.