

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh di oper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan keterampilan dasar fisik yang memadai.

Bolabasket memiliki banyak variasi serangan. Setiap tim mempunyai karakter permainan yang berbeda-beda, ada yang memakai *set offense*, *patern*, *basic offense*, *pick n roll*, *give n go*, dan *fast break* (serangan kilat). Dalam membuat pola penyerangan yang perlu diperhatikan adalah melihat keterampilan dan kondisi pemain yang dipunyai.

Berdasarkan pengalaman penulis, strategi yang biasa digunakan pelatih dalam menyerang di SMP Negeri 1 Telaga, selalu menggunakan pola penyerangan *fast break* (serangan cepat), hal ini didasarkan dengan melihat kondisi pemain yang ada di SMP Negeri 1 Telaga. Pemain bola basket SMP Negeri 1 Telaga memiliki kondisi fisik yang cukup baik, dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks). Akan tetapi postur tubuh pemainnya rata-rata masih kurang tinggi untuk ukuran pemain basket. Oleh karena itu dengan pola penyerangan *fast break* akan sangat efektif digunakan dalam tim bola basket SMP Negeri 1 Telaga untuk mencetak angka.

Pola penyerangan *fast break* ini selalu diakhiri dengan yang dilakukan pada saat menggunakan pola penyerangan *fast break* adalah *lay up shoot*, yaitu teknik cara mengarahkan bola langsung ke arah papan keranjang yang harus memantulkan bola ke papan keranjang. Saat melakukan *lay up shoot* seorang pemain harus dapat melakukan lompatan yang tinggi, hal ini dimaksudkan jika seorang pemain dapat

melakukan lompatan yang tinggi maka posisi bola akan lebih dekat dengan keranjang, sehingga bola lebih mudah untuk dimasukkan ke dalam keranjang. Selain itu, pada saat melepaskan bola diperlukan gerakan tangan yang lembut agar bola terlepas dengan baik dan memantul ke papan dan langsung masuk ke dalam keranjang.

Saat melepaskan bola diperlukan kekuatan otot lengan yang baik agar dapat melakukan gerakan tangan yang baik. Dengan kekuatan otot lengan yang bagus seorang pemain dapat melakukan kontrol bola saat melepaskan tembakan *lay up shoot*. Kenyataan tersebut di atas dapat dijelaskan bahwa keberhasilan melakukan tembakan *lay up shoot* dalam bola basket selain ditentukan oleh penguasaan teknik dasar yang baik juga dipengaruhi oleh keterampilan pemain dalam mengkoordinasikan komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *lay up shoot*, sehingga kondisi fisik dari atlet perlu untuk terus ditingkatkan. Peningkatan kondisi fisik bertujuan agar keterampilan fisik atlet meningkat ke kondisi puncak dan berguna untuk melakukan aktivitas olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Cara peningkatan fisik ada dua jalan secara metodis, ialah peningkatan fisik umum dan fisik khusus. Unsur-unsur gerak fisik umum meliputi, yaitu : kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan kelentukan. Sedangkan Unsur-unsur fisik khusus meliputi: stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tinggi lompatan sangat mendukung dan memegang peranan penting selain keterampilan dan teknik yang juga harus dimiliki dalam permainan bola basket. Tinggi lompatan juga sangat berperan di dalam pencapaian prestasi karena menyangkut keterampilan fisik yang relevan dengan permainan basket, utamanya dalam membuat angka melalui tembakan *lay up shoot*. Tinggi lompatan merupakan hasil dari daya eksplosif otot tungkai yang digunakan untuk melakukan gerakan yang bersifat menghentak. Tinggi lompatan seseorang merupakan hasil dari *power* otot tungkai. Istilah daya ledak sama dengan daya eksplosif. Pendapat para ahli adalah sebagai berikut : *power* atau daya adalah keterampilan otot untuk mengerahkan

kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Daya ledak adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

*Lay up shoot* merupakan tembakan yang dilakukan dengan serangkaian gerakan mulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu satu kaki melangkahkan kaki lain ke depan, menumpu satu kaki melompat setinggi-tingginya mendekati keranjang kemudian melepas bola dengan cara langsung ke arah keranjang. Hal ini sangat menguntungkan karena selain menambah poin, juga sangat sulit untuk dibendung lawan. Selain lompatan yang tinggi, di dalam *lay up shoot* kekuatan otot lengan juga memiliki pengaruh yang sangat besar pada saat menembakkan bola untuk di masukkan ke dalam ke keranjang.

Saat melakukan *lay up shoot*, untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi harus mempunyai dua atau tiga langkah terakhir untuk mendapatkan bola, tetapi juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan. Melangkah dengan kaki langkah sebelum melakukan *lay up shoot* haruslah pendek, sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Pada saat melakukan tembakan, lutut dan bola lurus ke atas diantara telinga, bahu dan lengan. Pergelangan tangan dan jari-jari lurus ke keranjang selanjutnya lepaskan bola dari telunjuk jari dengan sentuhan yang halus. Untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, diperlukan kekuatan otot lengan yang baik pula.

Kekuatan otot lengan membantu keberhasilan saat meletakkan bola pada saat melakukan *lay up shoot*. Pada fase *follow trough* dalam *lay up shoot* kekuatan otot lengan memberikan dorongan atau kontrol terakhir dalam melakukan *lay up shoot*. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket karena pencapaian prestasi tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik saja akan tetapi lebih ditentukan oleh keterampilan teknik bermain.

Teknik dasar mencakup *foot work* atau gerakan kaki, *shooting* atau menembak, *passing* atau operan dan menangkap, *dribble rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bedahan. Teknik dasar dalam permainan bolabasket

antara lain sebagai berikut : 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*), 5) Teknik *lay up shoot*, dan 6) Teknik merayah (*rebound*). Menurut perkembangannya poin terbesar dari kemenangan pertandingan bola basket adalah *shooting* dan *lay up shoot* sudah termasuk bagian di dalamnya. Dalam *lay up shoot* langkah *lay up shoot*, lompatan yang tinggi, *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan merupakan faktor yang harus diperhatikan.

Tembakan *lay up shoot* merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain basket. Semakin besar daya ledak otot maka pemain dapat melompat lebih tinggi. Tembakan *lay up shoot* dalam permainan bola basket mempunyai keunggulan, karena tembakan *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang lebih dekat dengan ring basket, maka perlu dipelajari dan dikuasai oleh para pemain basket. Tembakan *lay up shoot* merupakan tembakan yang mempunyai seni, karena tembakan ini sulit untuk dibendung atau di blok. Pemain akan lebih dekat dengan keranjang saat melakukan *lay up shoot* dengan ditunjang otot tungkai yang bagus dan saat menembakkan bola ke keranjang diperlukan kekuatan otot lengan, karena banyak juga kenyataan dilapangan saat menembakkan bola ke ring basket kekuatan otot lengan sering diabaikan sehingga bola tidak masuk ke dalam keranjang. Kondisi di lapangan pada sampel yang melakukan *lay up shoot* sudah cukup baik dan sudah menggunakan koordinasi kondisi fisik yang diperlukan dalam melakukan *lay up shoot*. Data dari fakta selama ini tentang hasil *lay up shoot* yang ada di lapangan pada umumnya sudah didapatkan hasil akhir yang bagus akan tetapi banyak juga yang masih belum sempurna dalam pencapaian akhir ketika melakukan *lay up shoot*. Dari uraian diatas perlu adanya test atau pengujian tentang kondisi fisik bagi para siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Telaga yang kaitanya dengan hasil pengaruhnya sumbangan *power* otot tungkai dan *kekuatan otot lengan* terhadap hasil *lay up shoot*.

Penulis melakukan penelitian SMP Negeri 1 Telaga karena merupakan sekolah tingkat atas yang di dalamnya terdapat banyak atlet yang berkompeten dan

mempunyai teknik dasar yang cukup bagus, khususnya pada cabang bola basket. Dengan penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Telaga tersebut penulis berharap memperoleh hasil yang signifikan.

Kesimpulan dari pernyataan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : hubungan *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah :

- 1.2.1 *Lay up shoot* merupakan poin terpenting dalam pertandingan bolabasket, *lay up shoot* merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh pemain untuk memenangkan pertandingan.
- 1.2.2 *Power* otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting pada lompatan saat melakukan *lay up shoot*.
- 1.2.3 Kekuatan otot lengan mempunyai peranan yang sangat penting dalam penyelesaian akhir pada saat melakukan *lay up shoot*.
- 1.2.4 *Lay up shoot* merupakan penyelesaian akhir setelah *fast break* yang sering dilakukan dalam permainan bola basket.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Setiap penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian diatas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada *lay up shoot*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Apakah ada hubungan *power* otot tungkai terhadap *lay up shoot* dalam permainan bolabasket di SMP Negeri 1 Telaga?
- 1.3.2 Apakah ada hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil *lay up shoot* dalam permainan bolabasket di SMP Negeri 1 Telaga?
- 1.3.3 Apakah ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan dengan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket di SMP Negeri 1 Telaga?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Setiap penelitian yang dikajikan selalu mempunyai tujuan agar memperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat yang menggunakannya, adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui:

- 1.4.1 Hubungan *power* otot tungkai terhadap *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Telaga.
- 1.4.2 Hubungan kekuatan otot lengan terhadap *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Telaga.
- 1.4.3 Hubungan antara *power* otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap *lay up shoot* di SMP Negeri 1 Telaga.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan pengembangan ilmu pengetahuan dan sikap kedisiplinan yang sangat berhubungan dengan dunia pendidikan dan olahraga khususnya di cabang olahraga bolabasket.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi peneliti (mahasiswa) untuk bahan evaluasi kinerja untuk calon pendidik atau pelatih dalam kegiatan proses belajar mengajar atau melatih olahraga bola basket, Dan hasil penelitian ini di harapkan memberikan sumbangsan yang berguna bagi sekolah, siswa maupun peneliti
- b. Bagi Sekolah SMP Negeri 1 Telaga, penelitian ini dapat memberikan sumbangsi dan manfaat baik yang dapat dijadikan bahan masukan dalam penerapkan bentuk-bentuk latihan yang efektif dan efisien serta penciptaan efektivitas pada cabang olahraga bola basket.