

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Permainan Bolabasket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berfikir cepat dan tentunya menyenangkan. Menurut Barth & Boesing (2010:13). Latihan teknik dan fisik adalah dasar dari setiap cabang olahraga khususnya bolabasket, salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bola basket diantaranya *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Selain menguasai teknik dasar bolabasket, seorang atlet bolabasket harus ditunjang dengan kondisi fisik yang baik.

Banyak atlet bola basket di Sumenep yang masih belum menguasai teknik dasar bolabasket dengan baik. Mereka hanya tahu bermain basket saja, tapi belum menguasai teknik dasar bola basket yang benar. Dalam permainan bola basket, menembak (*shooting*) mutlak diperlukan untuk mencetak angka. *Shooting* adalah tembakan yang dilakukan dengan cara melempar dengan lambung bola ke atas menuju ke arah keranjang dan diharapkan masuk kekeranjang tersebut untuk mendapatkan angka atau nilai. Maka dari itu seorang atlet bolabasket perlu menguasai teknik dasar *shooting* dengan baik dan benar.

Dalam permainan bola basket tentunya memerlukan kekuatan otot untuk menunjang seorang atlet bola basket bisa dikatakan hebat. Kekuatan otot lengan juga sangat berpengaruh pada dorongan ketika melakukan

lemparan *shooting* ke arah ring dan tidak jarang dengan bertambahnya jarak *shooting* yang dilakukan maka kekuatan otot lengan yang diperlukan akan bertambah semakin besar. Selain itu keseimbangan juga perlu dilatih agar setiap gerakan yang dilakukan menjadi lebih stabil dan tidak goyah.

Dalam garis besar keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetabilan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi saat melakukan suatu gerakan atau setelah melakukan gerakan yang di mana kita dapat menyetabilkan posisi tubuh sehingga tubuh tidak goyah.

Selain itu konsentrasi juga berperan penting saat kita melakukan berbagai macam aktifitas dan secara garis besar konsentrasi adalah pemusatan dan pemfokusan pikiran pada suatu objek untuk membuat tubuh dan pikiran kita menjadi terarah dan mempunyai tujuan.

Dalam melakukan teknik *Shooting* terdapat beberapa komponen yang mempengaruhi di antaranya adalah Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan dan konsentrasi, di mana komponen tersebut sangat penting di gunakan saat melakukan teknik *shooting*. Kekuatan otot lengan sangat di butuhkan untuk menunjang hasil lemparan bola. Perbedaan yang terdapat dari penelitian di atas adalah dari variable terkait yang hanya memakai satu variable saja (Permatasari, D.A., (2017)).

*Medium Shoot* adalah salah satu jenis teknik *shooting* yang di lakukan di dalam area *three point* atau area *high post (two point area)* teknik ini sering di lakukan oleh pemain saat tidak bisa memasuki pertahanan pada area

under basket. Teknik ini sangat efisien untuk mencetak angka dikarenakan tingkat keberhasilan yang cukup tinggi.

Ada beberapa klub yang terdaftar di daftar PERBASI Sumenep di antaranya adalah : Taruna, INDORAS (Induk Olahraga dan Seni), SAS (Sumenep All Star), Planet, Pioner, MANSAS. Klub Taruna adalah salah satu Klub Bola Basket yang ada di Kabupaten Sumenep di mana anggotanya terdiri dari siswa SD, SMP, SMA, dan akan dilatih terkait dengan teknik dasar bola basket diantaranya *shooting*.

Setelah melakukan pengamatan di Klub Taruna peneliti mengetahui banyak pemain yang mengabaikan beberapa komponen dalam melakukan *shooting* di antaranya adalah kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi, yang mengakibatkan rendahnya persentase masuknya bola ke ring. Selain itu, kebanyakan para pemain Klub Taruna mengabaikan efisiensi dan keefektifan gerak, sehingga menyebabkan *shooting* menjadi tidak maksimal dan meningkatkan resiko cedera yang lebih tinggi.

Contohnya seperti saat melakukan teknik *shooting*, para pemain di Klub Taruna melakukan gerakan dengan spontan yang mengakibatkan kurangnya akurasi saat melakukan *shooting* sehingga bola menjadi *air ball*. Selain karena gerakan yang dilakukan secara spontan, kurangnya kekuatan otot lengan dan konsentrasi juga menjadi salah satu faktor penyebab bola *air ball*. Kurangnya latihan kekuatan otot lengan menyebabkan minimnya kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil *shooting*.

Kurangnya konsentrasi membuat bola yang dilemparkan ke arah ring menjadi sering meleset, faktor ini dapat disebabkan oleh tingkat fokus para pemain yang rendah. Bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, P. (2014) konsentrasi memberikan kontribusi yang kuat terhadap hasil *shooting under basket* dan memberikan sumbangan sebesar 47%, sehingga akan menambah persentase masuknya bola.

Berdasarkan data di atas, maka peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul kontribusi kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap *medium shoot* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti dapat melakukan identifikasi beberapa masalah penelitian yang memerlukan kajian lebih lanjut di antaranya adalah :

1. Seringnya terjadi *air ball*.
2. Kurangnya konsentrasi.
3. Kurangnya efisiensi dan keefektifan gerak yang menyebabkan tingginya resiko cedera.
4. Kurangnya kesadaran pemain terhadap besarnya pengaruh komponen-komponen saat melakukan *shooting*

### C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini ada beberapa batasan yang perlu di perhatikan di antaranya adalah :

1. Penelitian ini hanya membahas Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Dan Konsentrasi Terhadap *Medium Shoot* Bola Basket Pada Klub Taruna.
2. Penelitian ini hanya menggunakan sample atlet KU-18 klub taruna yang di perbolehkan walinya untuk mengikuti penelitian dengan tetap menggunakan protokol kesehatan yang di wajibkan

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka dapat di rumuskan suatu masalah sebagai berikut :

1. Adakah hubungan pengaruh faktor kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap *Shooting* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep?
2. Seberapa besar hubungan kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap teknik *shooting* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep?

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh faktor kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap *Shooting* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep.
2. Untuk mengetahui besar pengaruh faktor kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap *Shooting* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dengan menggunakan latihan pada kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi terhadap *shooting* bola basket Klub Taruna Kabupaten Sumenep.
2. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi pada *shooting* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep.
3. Agar dapat mengetahui seberapa penting hubungan antara kekuatan otot lengan, keseimbangan dan konsentrasi pada *shooting* bola basket pada Klub Taruna Kabupaten Sumenep.

### **G. Definisi Operasional**

*Shooting* adalah salah satu cara memasukkan bola ke ring lawan yang bertujuan untuk mencetak poin, *shooting* di bagi menjadi beberapa macam di

antaranya adalah *under basket*, *medium shoot*, *three point shoot*, yang di mana ini adalah teknik paling dasar dalam bola basket.

Konsentrasi adalah pemfokusan pikiran pada suatu objek. Dalam melakukan *Shooting*, konsentrasi sangatdi perlukan dan sangat berpengaruh untuk memfokuskan lemparan pada ring agar memperoleh poin.

Kekuatan otot lengan adalah kekuatan yang berpusat pada bagian lengan. Hal ini di perlukan untuk melemparkan bola baik dalam *shooting*, *passing* dan lain - lain semacamnnnya.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kestabilan tubuh dalam berbagai macam posisi. Keseimbangan sangat penting di gunakan dalam teknik – teknik dasar bola basket terutama pada *shooting*.

