

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga bolabasket adalah termasuk di dalam olahraga populer di dunia, karena pelaku disini menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan badan. Olahraga basket termasuk di dalam olahraga permainan bola besar. Tujuan dari olahraga basket ini adalah memasukkan bola sebanyak mungkin ke ring basket dengan waktu dan peraturan yang telah ditetapkan.

Dalam undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi sebagai berikut. "Bahwa olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan, olahraga pendidikan pada jalur pendidikan non formal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, olahraga pendidikan dibimbing oleh guru atau dosen olahraga serta dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang dipersiapkan oleh setiap satuan pendidikan".

Berdasarkan penjelasan undang-undang di atas, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga pendidikan jalur normal selain dilaksanakan pada jam-jam pembelajaran sebagaimana mesti juga bisa dikembangkan melalui jalur pendidikan jalur non formal yang lebih dikenal dengan kegiatan ekstrakurikuler, dimana dalam kegiatan ekstrakurikuler ini adalah suatu program yang dilaksanakan oleh seorang guru/ pembina olahraga di luar jam olahraga efektif dalam hal ini adalah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler permainan bolabasket.

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digandrungi oleh kaum-kaum pebasket di belahan dunia. Teknik-teknik yang

terdapat di dalam bola basket adalah *dribbling*, *passing*, *Shooting*, *screening*, *pertahanan*, *rebound* dan *inbound*. Dalam permainan bola basket tujuan utamanya adalah memasukkan bola ke dalam ring. Teknik tersebut lebih dikenal dengan teknik menembakkan bola ke ring atau disebut dengan teknik *Shooting*. Teknik *Shooting* bolabasket adalah gerakan melempar bola, mengarahkan bola dan mengusahakan bola agar bola yang dilempar tadi bisa masuk ke arah sasaran ring basket dengan baik dengan mendorong bola menggunakan satu tangan ke arah target yang tingginya di atas kepala.

Dalam permainan bolabasket, teknik *Shooting* tersebut terdapat beberapa cara di dalam pelaksanaannya seperti *inside shoot*, *lay-up shoot*, *shoot* sambil meluncur, tembakan luar, dan lain-lain. Hal ini dilakukan tergantung pada situasi pemain kala itu. Untuk itu pemain harus mampu menguasai seluruh teknik *Shooting* dengan baik agar selalu dapat melakukan *Shooting* ke arah ring lawan dalam berbagai posisi dan situasi permainan.

Di dalam melakukan teknik *Shooting* permainan bola basket faktor yang menentukan tingkat keberhasilan *Shooting* tersebut. Beberapa faktor tersebut seperti faktor penguasaan teknik dan faktor kondisi fisik. Dari segi kondisi fisik terdapat beberapa kondisi fisik yang mendukung tingkat keberhasilan seorang dalam melakukan *shoot*. Beberapa diantaranya adalah faktor *power* otot lengan dan juga kelenturan pergelangan tangan.

*Power* adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Dengan memiliki *power* yang baik dapat diduga pada saat seseorang pemain melakukan *Shooting* ke ring basket akan

menghasilkan ledakan yang kuat dari otot lengan dalam menembakkan bola ke ring basket. *Power* otot lengan yang kuat akan membuat bola lebih mudah terdorong ke depan ke arah ring yang dituju. Tujuan *power* otot lengan terhadap hasil *Shooting*, karena di dalam melakukan tolakan atau dorongan serta tembakan bola ke ring basket membutuhkan *power* yang sangat baik, supaya arah *Shooting* serta penempatan bola menjadi lebih maksimal.

Selain teknik dan *power*, faktor lain yang juga membantu hasil *Shooting* adalah kelenturan pergelangan tangan. Kelenturan pergelangan tangan adalah kemampuan sendi pergelangan tangan untuk bergerak seluas luasnya tanpa mengalami cedera. Kegunaan kelenturan pergelangan tangan ini ketika melakukan *Shooting* sangat banyak. Dan salah satunya menentukan sudut tembakan bola ke arah ring ketika sesaat sebelum bola tersebut didorong. Sudut lemparan bola akan membuat bola meluncur sesuai dengan keinginan pemain tersebut.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, khususnya pada siswa putra yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler pada cabang olahraga bolabasket peneliti menemukan beberapa kekurangan dan permasalahan. Ketika melakukan *Shooting* 3 poin terkadang bola tidak sampai hal ini mungkin kaitanya dengan *power* otot lengan siswa yang kurang terlatih. Selain itu masih banyak siswa yang ketika melakukan *Shooting* ke arah ring namun bola hasil *Shooting* tidak akurat. Dari segi teknik juga terdapat beberapa siswa yang belum menguasai teknik *Shooting* dengan baik. Selain itu masih banyak siswa yang terlihat cepat lelah ketika bermain bola basket.

Berdasarkan penjelasan di atas, menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian tentang *Shooting* melalui suatu penelitian dengan judul "kontribusi *power* dan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau".

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar masalah yang ada di atas, dapat diidentifikasi masalah penelitiannya sebagai berikut.

1. Ketika siswa ekstrakurikuler Pertanian Terpadu Provinsi Riau melakukan *Shooting* jarak jauh terkadang bola tidak sampai.
2. Bola hasil *Shooting* siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau sering tidak akurat.
3. Penguasaan teknik dasar *Shooting* beberapa siswa ekstrakurikuler Pertanian Terpadu Provinsi Riau masih kurang sempurna.
4. Beberapa siswa ekstrakurikuler Pertanian Terpadu Provinsi Riau terlihat cepat lelah ketika bermain bola basket.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya permasalahan yang ada, agar penelitian ini tidak terlepas dari permasalahan yang telah ditemukan di atas, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau



2. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.
3. Kontribusi *power* dan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang ada, maka penulis merumuskan masalahnya sebagai berikut.

1. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau?
2. Kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau?
3. Apakah terdapat kontribusi *power* otot lengan dan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti menetapkan tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa putra ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

2. Untuk mengetahui kontribusi kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.
3. Untuk mengetahui kontribusi *power* otot lengan dan kelenturan pergelangan tangan terhadap hasil *Shooting* permainan bolabasket siswa ekstrakurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian yang penulis lakukan, diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Bagi Penulis, untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Strata Satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Bagi Siswa, dapat meningkatkan hasil *Shooting* dalam permainan olahraga bolabasket.
3. Bagi Guru, sebagai tambahan masukan para guru olahraga terutama dalam pemberian materi dalam peningkatan kondisi fisik yang baik bagi siswa.
4. Bagi Fakultas, sebagai sumber referensi dalam mencari sumber pengetahuan dalam pengembangan Ilmu Keolahragaan.
5. Peneliti Selanjutnya, sebagai perbandingan dengan tujuan untuk mencari judul yang lain dengan permasalahan yang ada.
6. Sebagai tambahan referensi dalam memperkaya khasanah ilmu olahraga. Khususnya dalam cabang olahraga permainan bolabasket