

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merujuk pada satu di antara dari sekian banyaknya olahraga yang memerlukan kombinasi keterampilan fisik, teknik, maupun strategi. Permainan ini menuntut kemampuan motoric yang baik, termasuk kecepatan, kelincahan, dan kekuatan fisik untuk mendukung performa optimal di lapangan. Adapun salah satu aspek krusial dalam permainan ini ialah kemampuan *shooting*, terutama dalam situasi *free throw* yang dapat menentukan hasil pertandingan.

Shooting free throw sebagai teknik mendasar pada permainan bola basket yang dilakukan tanpa gangguan lawan maupun sering kali menjadi faktor penentu kemenangan dalam suatu pertandingan. Meskipun tampak sederhana, tembakan bebas memerlukan teknik yang baik serta kondisi fisik yang mendukung. Akurasi dalam melakukan tembakan ini sangat bergantung pada beberapa faktor, di antaranya koordinasi mata-tangan maupun kekuatan otot lengan.

Banyak siswa ekstrakurikuler bola basket mengalami kesulitan dalam melakukan *shooting free throw* secara konsisten. Beberapa dari mereka memiliki masalah dalam mengontrol kekuatan saat melakukan tembakan, sementara yang lain mengalami kendala dalam koordinasi tangan maupun mata sehingga sulit mengarahkan bola dengan baik. Situasi ini menunjukkan bahwasanya diperlukan

pemahaman lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 TARUMAJAYA.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwasanya *power* otot lengan mempunyai perannya yang signifikan dalam keberhasilan *shooting free throw*. (Ilara et al., 2024) menemukan bahwasanya kekuatan otot lengan berkontribusi pada kemampuan tembakan bebas atlet bola basket. Selain itu, daya ledak otot lengan juga terbukti memiliki hubungan dengan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket (Wiyatdi, 2021). Temuan ini memperlihatkan bahwasanya semakin besar kekuatan otot lengan, semakin baik akurasi *shooting free throw* yang dihasilkan.

Selain kekuatan otot lengan, koordinasi mata-tangan juga berperan dalam menentukan akurasi *shooting free throw*. Koordinasi yang baik memungkinkan pemain dalam mengarahkan bola dengan tepat menuju ring basket. (Asiva Noor Rachmayani, 2019) menemukan bahwasanya koordinasi mata-tangan berkontribusi terhadap *shooting free throw* pada tim bola basket SMAN 1 TARUMAJAYA. (Shalahudin & Sifaq, 2023) juga menunjukkan bahwasanya terdapat hubungannya yang kuat di antara koordinasi mata-tangan dengan akurasi free throw pemain SMAN 1 TARUMAJAYA.

Meskipun beberapa penelitian telah mengkaji pengaruh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan pada *shooting free throw*, masih terdapat keterbatasan dalam memahami hubungan simultan antara kedua faktor tersebut. Sebagian besar penelitian hanya berfokus pada salah satu variable terpisah, sehingga diperlukan

penelitian yang lebih komprehensif untuk mengetahui seberapa besar kontribusi keduanya dalam meningkatkan akurasi *shooting free throw*.

Adapun tujuannya dari penelitian ini guna mengetahui hubungan antara *power* otot lengan maupun koordinasi mata-tangan pada hasil *shooting free throw*. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat ditemukan pendekatan latihan yang lebih efektif guna menambah tingkatan kemampuan *shooting free throw* siswa. Kajian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih maupun siswa dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik dalam mengembangkan kemampuannya.

Pendekatan yang digunakan oleh penulis ialah kuantitatif dengan metode korelasional. Populasinya terdiri atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket disekolah SMAN 1 TARUMAJAYA, dengan sampel yang akan diambil menggunakan teknik random sampling atau purposive sampling. Variabel penelitian ini terdiri dari *power* otot lengan sebagai variabel bebas pertama, koordinasi mata-tangan sebagai variabel bebas kedua, maupun hasil *shooting free throw* sebagai variabel terikat.

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistic yang relavan. Pengujian normalitas dimanfaatkan guna menilai apakah distribusi data mengikuti pola normal. Untuk mengidentifikasi keterkaitan antara masing-masing variabelnya, digunakan analisis korelasi Pearson. Adapun untuk menelusuri pengaruh secara simultan dari kedua variabel independen pada kemampuan *shooting free throw*, digunakan analisis regresi linier berganda.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru mengenai berbagai faktor yang memengaruhi keberhasilan *shooting free throw* dalam bola basket. Selain itu, temuan ini diharapkannya dapat mendukung para ahli dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik pada pengembangan kekuatan otot lengan maupun koordinasi mata-tangan. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademik, namun juga bermanfaat praktis bagi pembinaan atlet bola basket, khususnya di tingkat sekolah.

B. Batasan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, serta demi menjaga konsistensi maupun ketajaman fokus kajian, maka peneliti menetapkan batasan ruang lingkup permasalahannya yang mana meliputi:

1. Bagaimana hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 TarumaJaya.
2. Bagaimana hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 TarumaJaya.
3. Bagaimana hubungan secara simultan antara *power* otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 TarumaJaya.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot lengan (X1) dengan hasil shooting free throw bola basket (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 TarumaJaya?
2. Apakah terdapat hubungan antara koordinasi mata-tangan (X2) dengan hasil shooting free throw bola basket (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 TarumaJaya?
3. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara *power* otot lengan (X1) dan koordinasi mata-tangan (X2) dengan hasil shooting free throw bola basket (Y) pada siswa ekstrakurikuler SMAN 1 TarumaJaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara *power* otot lengan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 TarumaJaya.
2. Menganalisis hubungan antara koordinasi mata-tangan terhadap hasil *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 TarumaJaya.

E. Manfaat Penelitian

Mengacu pada tujuan yang telah dirumuskan, diharapkan penelitian ini berkontribusi yang nyata. Adapun kontribusi praktis yang dimaksud antara lain meliputi:

1. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti, menjadi sarana pengembangan wawasan maupun pengalaman empiris dalam merancang serta mengimplementasikan kajian ilmiah terkait performa *shooting free throw* dalam cabang olahraga bola basket.

- b. Bagi pelatih, dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam mengevaluasi capaian *shooting free throw* para atlet yang berada di bawah bimbingannya.
- c. Bagi atlet, memberikan informasi mengenai capaian performanya dalam melakukan *shooting free throw* bola basket.

2. Manfaat Teoritis

Sebagai referensi ilmiah tambahan dalam pengembangan pengetahuan mengenai level kebugaran jasmani, khususnya ditujukan bagi mahasiswa akademika Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam 45 Bekasi.