

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh, dimulai dari tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Olahraga bisa dikatakan aktivitas pengisi waktu luang, dan juga bertujuan untuk meraih sesuatu, salah satunya untuk mendapatkan tubuh yang sehat atau bugar, atau bisa bertujuan untuk meraih prestasi, dan juga dapat dijadikan sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam olahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau bisa disebut olahraga prestasi. Olahraga sering disebut kegiatan murah dan mudah, karena dapat dilakukan dimana saja tanpa mengeluarkan biaya yang terbilang besar, dan disebut mudah karena dapat dilakukan dengan gerakan-gerakan mudah, salah satunya dengan melakukan gerakan dinamis di pagi hari itu cukup disebut olahraga.

Olahraga prestasi merupakan aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih kemenangan. Kemenangan ini menjadi kepuasan pribadi bagi atletnya untuk dapat mencapai hasil yang maksimal. Olahraga prestasi ialah olahraga yang bertujuan untuk meraih kemenangan atau prestasi, olahraga yang diisi oleh atlet-atlet yang dilatih untuk bertujuan meraih prestasi. Atlet yang menekuni olahraga yang mereka tekuni atau kuasai, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, harus mempunyai keterampilan *skill* atau kemampuan cabang olahraga yang mereka tekuni melebihi dari non atlet, tentunya untuk mendapatkan hal seperti itu dengan cara berlatih.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran, bisa di laksanakan di sekolah atau pun di luar sekolah. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah untuk memperkaya, mengasah, dan memperluas wawasan pengetahuan atau pun kemampuan yang telah dimiliki siswa dari berbagai bidang studi atau suatu cabang olahraga. Dengan adanya ekstrakurikuler siswa dapat mengekspresikan atau mengasah kemampuan dirinya dengan cara mengikuti ekstrakurikuler sesuai bidang yang ditekuni. Banyak ekstrakurikuler yang biasa dilaksanakan di sekolah,

misalnya ada pramuka, remaja masjid, PMR, kesenian, badminton, futsal, basket dan lain sebagainya, yang tentunya dilakukan diluar jam pelajaran.

Permainan bolabasket adalah salah satu ekstrakurikuler yang sangat diminati mau itu ditingkat sekolah menengah maupun atas, bukan hanya diminati tetapi juga bisa menjadi tempat atau wadah untuk mendapatkan suatu prestasi dengan mengikuti suatu kejuaraan. Permainan bolabasket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh lima orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau *indoor*. Berbeda dengan yang terjadi disekolah, dimana olahraga basket lebih banyak di mainkan di ruangan terbuka. Cara memainkan olahraga ini adalah kedua tim saling berebut bola dengan mengutamakan kerja sama tim dan memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket, sehingga mencetak angka.

Permainan bolabasket merupakan permainan dengan tempo yang cepat dan dinamis, bola dimainkan dengan cara di *dribble*, di oper dari permainan yang satu ke pemain yang lainnya sampai pemain dari regu tersebut berhasil menembakan bola ke keranjang lawan, oleh karena itu seorang pemain bolabasket harus mempunyai keterampilan yang baik. Ada empat teknik dasar dalam permainan bolabasket, yaitu penguasaan bola (*ball handling*), mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), memantulkan bola ke lantai (*dribbling*), dan tembakan (*shooting*).

Dalam permainan bolabasket sudah tidak asing lagi dengan empat teknik dasar diatas, dan dalam dunia pendidikan sudah diajarkan bagaimana siswa mempelajari teknik dasar di atas, contohnya saja teknik dasar *passing* atau sering disebut bila di Indonesia dengan kata mengoper bola kepada teman. Dalam teknik dasar *passing* ada tiga yang patut diketahui oleh siswa yaitu *chest pass*, teknik ini jenis *passing* mengoper dengan kedua tangan dan dilakukan di depan dada. Selanjutnya *overhead pass* yaitu *passing* yang dilakukan dengan cara bola di atas kepala kita. Dan yang terakhir yaitu *bounce pass* adalah jenis *passing* yang

dipantulkan ke lantai dengan bertujuan dapat dipantulkan kepada teman yang akan menerima bola.

Dalam melakukan teknik dasar bolabasket, setiap individu harus mempunyai *power* yang bagus, karena dalam permainan bolabasket memerlukan kecepatan saat menyerang, dan saat berlari atau *passing*. Dalam teknik *passing* contohnya di permainan bolabasket, setiap individu harus mempunyai *passing* yang kuat dan akurat, dan itu memerlukan otot yang kuat agar mempunyai daya dorong yang maksimal, agar bola tersebut sulit direbut oleh pihak lawan. Dalam *passing chest pass* contohnya yang cara melakukannya menggunakan kedua lengan, otomatis saat melakukannya otot lengan berkontraksi saat seseorang melakukan *passing* tersebut. Ditambah lagi koordinasi mata tangan yang membuat *passing* di lakukan dengan cepat dan tepat saat mengoper kepada teman satu tim. Itu membuktikan bahwa seorang atlet memerlukan otot yang kuat untuk mendukung permainannya.

Otot adalah sebuah jaringan dalam tubuh manusia yang berfungsi sebagai alat gerak aktif yang menggerakkan tulang dan membantu sebuah aktivitas, tanpa otot manusia sulit untuk melakukan aktivitas. Dan pengertian koordinasi itu sendiri adalah suatu pencapaian suatu tindakan yang berbeda yang menjadikan satu tujuan. Dan keterampilan adalah suatu pelaksanaan yang baik dan akurat guna untuk menyempurnakan gerakan saat melakukan tugas.

*Chest pass* merupakan salah satu teknik dasar *passing* dalam permainan bolabasket, teknik ini sering dilakukan saat dalam permainan. Teknik dasar *passing* ini dilakukan di depan dada, bertujuan untuk mengoper kepada teman satu tim. Teknik *passing* ini cocok untuk dilakukan saat permainan-permainan cepat saat tim melakukan tekanan dan serangan kepada tim lawan.

Permainan bolabasket sudah sangat terkenal ke penjuru dunia, contoh saja di Indonesia hampir semua taman-taman fasilitas olahraga disetiap kota ada lapangan bolabasket. Bahkan di Sukabumi yang bisa disebut kota kecil, di tempat taman fasilitas olahraganya pun terdapat lapangan bolabasket. Itu membuktikan

bahwa permainan bolabasket sangat populer, bahkan ke anak-anak sekolah, mayoritas sekolah-sekolah ada lapangan basket terutama disekolah tingkat SMP dan SMA atau sederajat, bila tidak ada lapangannya minimal ringnya saja, tidak terkecuali di sekolah SMP Hayatan Thayyibah yang di sekolah tersebut terdapat lapangan basket dan juga fasilitas seperti bola dan ring basket, dibantu lagi di setiap sekolah terutama tingkat SMP dan SMA atau sederajat permainan ini sudah tidak asing lagi dikarenakan ada mata pelajaran dalam pembelajaran jasmani yang mengajarkan permainan bolabasket.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada saat melaksanakan observasi di SMP Hayatan Thayyibah pada tanggal 30 Maret 2018 pukul 16:00 WIB pada kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, yang di ikuti oleh siswa. Di ekstrakurikuler tersebut banyak siswa yang melakukan *passing chest pass* pada saat permainan berlangsung, dikarenakan teknik dasar ini yang sering dilakukan untuk melakukan serangan saat permainan berlangsung. Dan dalam pelaksanaan melakukan teknik *chest pass* ini terdapat hal-hal yang berkontribusi untuk melakukan teknik *passing chest pass* ini, agar teknik tersebut dilakukan dengan sempurna, dan di tambah saat melakukan serangan tidak terlalu kesulitan. Adapun hal yang berkontribusi yang terdapat hubungan dengan *passing chest pass* seperti kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, koordinasi mata tangan, dan *flexibilitas* pergelangan tangan. Dari hal-hal yang berkontribusi tersebut, hal tersebut memiliki andil yang cukup besar terhadap teknik dasar *passing chest pass*. Ini membuat peneliti tertarik apa ada hubungan dengan gerakan dalam *passing chest pass* tersebut, dan dalam penelitian ini peneliti mengambil kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan untuk diteliti. Diharapkan pada saat dilapangan siswa atau atlet dapat melakukan teknik dasar *passing chest pass* dengan baik dan tepat, dikarenakan hal tersebut salah satu peran penting dalam suatu pertandingan, sehingga membuat pemain lawan kesulitan dan kewalahan saat merebut bola.

Atas dasar itulah, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Penguasaan Teknik

Dasar *Passing Chest Pass* pada Permainan Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Hayatan Thayyibah”.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan judul di atas maka yang terjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing chest pass* pada siswa SMP Hayatan Thayyibah. ?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan keterampilan *passing chest pass* pada siswa SMP Hayatan Thayyibah. ?
3. Apakah terdapat hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *passing chest pass* pada siswa SMP Hayatan Thayyibah. ?

## **C. Batasan Masalah**

Permasalahan-permasalahan yang telah di temukan di rumusan masalah, sesuai dengan kesanggupan peneliti maka peneliti ini hanya akan membahas tentang hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan *passing chest pass* di SMP Hayatan Thayyibah.

## **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk membuktikan dan menganalisa hubungan kekuatan otot lengan dengan keterampilan *passing chest pass* pada siswa di SMP Hayatan Thayyibah.
2. Untuk membuktikan dan menganalisa hubungan koordinasi mata tangan dengan keterampilan *passing chest pass* pada siswa di SMP Hayatan Thayyibah.
3. Untuk membuktikan dan menganalisa hubungan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *passing chest pass* pada siswa di SMP Hayatan Thayyibah.

### **E. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat digunakan dengan baik untuk mengetahui kekurangan siswa dalam melakukan latihan dan juga dapat bermanfaat kepada:

1. Bagi Pelatih

Hasil dari penelitian ini dapat di jadikan acuan untuk melakukan program latihan khusus untuk siswa yang berlatih khususnya dalam latihan *passing chest pass*.

2. Bagi Siswa

Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam hal *passing* khususnya dalam *passing chest pass*.

3. Bagi Sekolah

Mudah-mudahan penelitian ini menjadi sumbangan pemikiran untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam bidang olahraga bolabasket.

4. Bagi Peneliti

Sebagai pengetahuan yang dapat digunakan untuk terjun ke dunia pendidikan dan kepelatihan.