

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga prestasi yang menurut Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005, adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Maka dari itu, dengan adanya pengertian dari pemerintah tentang olahraga prestasi tersebut, seharusnya pemerintah mendukung secara penuh upaya-upaya yang sekiranya membantu dalam perkembangan tidak hanya di cabang olahraga basket, tetapi juga seluruh cabang olahraga yang mungkin juga tidak harus ada pada cabang yang diperlombakan pada acara-acara seperti halnya *SEA Games*.

Salah satu diantara 36 cabang olahraga pada *SEA Games (South East Asean Games)* yang diikuti oleh 11 negara Asia Tenggara adalah olahraga basket. Merupakan suatu kesedihan tersendiri mengetahui sejak awal dibentuk acara tersebut, kita Negara Indonesia belum pernah berhasil dalam cabang olahraga ini. Hingga akhirnya di tahun 2015 putra putri Indonesia berhasil membawa pulang medali perak pada cabang olahraga tersebut. Dengan hasil itu, olahraga basket yang orientasinya kurang banyak dikenal bahkan kurang didukung oleh masyarakat sendiri, akan mulai dipandang dan tentunya tidak hanya dari masyarakat tetapi juga dari pemerintah sehingga semangat para penerus dalam berkompetisi di salah satu olahraga prestasi ini pun dapat dipertahankan atau lebih bagus lagi jika mengalami peningkatan.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari karena hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga ini (Wahyu J, 2011). Permainan ini juga bisa dimainkan oleh semua kalangan umur baik muda ataupun tua dimana untuk bermain basket secara penuh dibutuhkan 10 orang yang kemudian dibagi dalam dua tim. Permainan bola basket memiliki karakteristik tersendiri, antara lain kategori permainan yang menggunakan bola besar, lapangan yang luas dan mempunyai papan pantul serta ring untuk memasukkan bola.

Olahraga bola basket mempunyai beberapa teknik dasar, yaitu *shooting*, *passing*, dan *dribbling*. Teknik dasar permainan bola basket sangat penting, yaitu untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien agar tidak terlalu banyak energi yang dibuang dalam bermain bola basket, sehingga sangat perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Berbagai macam teknik tersebut ada satu teknik yang paling banyak digemari pemain bola basket yaitu *shooting* contoh, coba saja diberi bola pada pemain di lapangan basket pasti yang pertama dilakukan yaitu *shooting*, karena setiap pemain mempunyai naluri untuk mencetak angka. *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari (Danny Kosasih, 2008: 46-47), sedangkan Hall Wissel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Pendapat di atas sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan.

*Shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *defense*, *offense* dan *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan *shooting*. Sebetulnya *shooting* dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Selain itu *shooting* mempunyai tujuh teknik dasar, yaitu : (1) *One-hand Set Shoot* (Tembakan satu tangan), (2) *Free Throw* (Lemparan bebas), (3) *Jump Shoot* (Tembakan sambil melompat), (4) *Three point Shoot* (Tembakan tiga angka), (5) *Hook Shoot* (Tembakan mengait), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer* (lay up yang diperpanjang. *Shooting* juga merupakan salah satu teknik yang paling efektif untuk mencetak *point* terbukti banyak tim yang menjuarai sebuah kejuaraan karena memiliki persentase *shooting* yang baik.

Mencetak *Three Point Shoot* dalam pertandingan sangat menguntungkan sekali dan memiliki peluang yang besar dalam memenangkan pertandingan.

*Three Point Shoot* adalah tembakan yang menghasilkan point tertinggi dalam permainan bola basket. Data statistic di NBL (*National Basketball League*) musim 2012 hanya sedikit pemain yang menggunakan *Three point Shooting* ini padahal dengan sekali tembakan ini dapat menghasilkan 3 angka sekaligus. Menurut data statistik, hanya 2 pemain yang melakukan 22 kali percobaan *shooting 3-point* dengan 10 tembakan yang masuk (nblindonesia.com). Untuk team persentase tertinggi untuk *shooting 3-point* yaitu 39% bola yang masuk terhadap tembakan percobaan (nblindonesia.com, 2012).

*Shooting three point* harus dilatih secara berulang agar dapat menghasilkan akurasi *shooting* dan mencetak point. Saat melakukan *shooting* maka gerakan yang dilakukan adalah gerakan *overhead* kemudian melempar, dimana otot-otot dominan yang berperan dalam melakukan gerakan tersebut adalah otot-otot disekitar bahu dibantu oleh gerakan scapula. Pada saat berlatih *shooting three point*, gerakan *overhead* dilakukan secara berulang dan terus-menerus, sehingga dapat membebani bahu secara dominan dalam kondisi yang kuat. Kondisi ini dapat menimbulkan cedera pada bahu, mengakibatkan adanya *muscle imbalance* dan ketidakstabilan sendi kemudian akan menghambat gerakan dari scapula. Jika kondisi ini berlangsung lama ditambah dengan pola gerak yang salah saat melakukan shooting three point, tanpa adanya penanganan yang tepat maka akan terlihat adanya *scapular asymetri* atau yang lebih dikenal dengan dyskinesia scapula.

Dyskinesia scapula adalah perubahan posisi atau gerakan scapula pada saat sendi scapulohumeral dan glenohumeral bergerak. Perubahan gerakan ini dapat terjadi akibat adanya hambatan pada pergerakan sendi dan ketidakseimbangan pada otot-otot stabilisasi scapula. Setiap kelainan posisi scapula menyebabkan efek sekunder pada fungsi gerak bahu, hal ini dapat merugikan pemain basket karena akan membatasi mereka dalam melakukan gerakan pada saat berlatih atau bermain basket. Seperti pada saat akan melakukan *shooting three point*, adanya dyskinesia scapula maka akan mempengaruhi akurasi atau ketepatan *shooting three point*.

Sebagai salah satu dari cabang ilmu kesehatan, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.65 tahun 2015 Fisioterapi adalah bentuk

pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, *elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Bentuk penanganan yang dapat dilakukan oleh fisioterapis dalam kasus dyskinesia scapula adalah dengan penanganan secara manual terapi dan terapi latihan. Metode terapi yang akan penulis akan terapkan adalah mobilisasi scapula dan penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula.

Mobilisasi scapula adalah salah satu cara untuk mengembalikan posisi scapula, mobilisasi scapula bertujuan untuk mengembalikan fungsi sendi dalam keadaan normal tanpa adanya nyeri pada saat melakukan aktifitas gerak sendi. Secara biomekanik gerakan suatu sendi akan mengikuti pola gerak arthrokinematik, maka mobilisasi sendi juga dipengaruhi oleh struktur sendi lain dalam mempertahankan mobilitasnya yang normal. Dengan melakukan mobilisasi scapula maka dapat memperbaiki gerakan scapula kembali normal, sehingga akan memberikan pola gerakan shooting yang baik pada saat bermain basket.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi posisi dari scapula adalah stabilisasi, stabilisasi scapula dan kontrol neuromuskular memberikan parameter penting untuk mengkarakterisasi fungsi bahu selama kegiatan dinamis. Stabilisasi dari otot-otot sekitar scapula seperti otot trapezius dan serratus anterior penting karena memiliki pengaruh yang besar terhadap posisi dan pergerakan scapula. Stabilisasi scapula mengacu pada satu set latihan yang memperkuat otot *shoulder girdle* dan otot sekitar scapula untuk mengembalikan gerak scapula kembali normal dan memperbaiki dyskinesia. Jika otot *shoulder girdle* dan otot sekitar scapula memiliki stabilisasi yang baik maka akan meningkatkan akurasi atau ketepatan pada saat melakukan *shooting three point*.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti dan membuktikan bahwa penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula pada pemain basket penderita dyskinesia scapula dapat meningkatkan akurasi *shooting three point*.

Karena tampaknya bahwa dengan pembebanan pada otot scapula, kita dapat mengevaluasi peran otot dalam posisi scapular lebih akurat dan komprehensif.

## **B. Identifikasi Masalah**

*Shooting Three Point* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket. Seorang pemain basket harus bisa melakukan *shooting three point*, selain itu akurasi *shooting three point* juga sangat dibutuhkan untuk mencetak point dan memenangkan pertandingan. Agar bisa mencapai prestasi yang membanggakan bagi timnya diperlukan latihan shooting yang berulang-ulang untuk dapat menciptakan akurasi shooting yang tepat. Akurasi *shooting three point* dipengaruhi oleh mobilitas sendi dan stabilisasi otot-otot sekitar bahu dan scapula yang kuat. Namun banyak pemain basket yang tidak menyadari bahwa pada saat melakukan shooting secara terus menerus dengan pola yang salah dapat membani bahu secara terus menerus dan menimbulkan cedera pada bahu. Kondisi ini menyebabkan adanya *muscle imbalance* pada otot-otot sekitar bahu dan scapula, membuat ketidakstabilan sendi sehingga menyebabkan adanya *scapular asymetri*. Scapula adalah salah satu pembentuk sendi bahu, dan sangat berpengaruh pada ruang lingkup gerak pada bahu. Jika mobilitas sendi terhambat akibat adanya *scapular asymetry* maka akan terjadi dyskinesia scapula.

Dyskinesia scapula dapat mempengaruhi akurasi *shooting three point* pemain basket, dan tidak bisa menghasilkan point bagi timnya. Hal ini sangat disayangkan bagi seorang pemain basket karena dapat mempengaruhi kualitas permainan dan membuat prestasi mereka menurun. Kemudian dia tidak akan diizinkan untuk bermain pada saat pertandingan atau bahkan dikeluarkan dari timnya dengan alasan tidak dapat memberikan prestasi yang baik bagi timnya.

Oleh karena itu judul yang sekarang penulis akan bahas adalah pemberian intervensi berupa penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula bagi pemain basket penderita dyskinesia scapula untuk meningkatkan akurasi *shooting three point*. Diperlukan latihan yang terarah, terukur, dan dilakukan dengan alignment tubuh yang tepat agar dapat meningkatkan stabilisasi untuk membantu mobilisasi scapula. Maka dari itu merupakan tugas dari seorang

fisioterapi dalam memberikan intervensi latihan pada pemain basket penderita dyskinesia scapula untuk mengembalikan gerak fungsional kembali normal dan menghasilkan prestasi yang membanggakan.

### **C. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting three point* setelah pemberian mobilisasi scapula untuk dyskinesia scapula?
2. Apakah ada pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting three point* setelah pemberian penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula untuk dyskinesia scapula?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting three point* setelah penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula untuk dyskinesia scapula?

### **D. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting three point* setelah penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula pada pemain basket remaja penderita dyskinesia scapula.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting three point* setelah pemberian mobilisasi scapula pada pemain basket remaja penderita dyskinesia scapula.
- b. Untuk mengetahui pengaruh terhadap peningkatan akurasi *shooting three point* setelah pemberian penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula pada pemain basket remaja penderita dyskinesia scapula.

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan dalam melanjutkan penelitian tentang dyskinesia scapula.

2. Bagi Fisioterapi

Sebagai referensi tambahan untuk intervensi fisioterapi dalam menangani kasus dyskinesia scapula pada pemain basket remaja.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman serta wawasan tentang perbedaan penambahan latihan stabilisasi pada mobilisasi scapula terhadap pemain basket remaja penderita dyskinesia scapula untuk meningkatkan akurasi *shooting three point*.

4. Bagi Peserta Penelitian

Menambah pengetahuan untuk meningkatkan prestasi diri dalam bermain basket dan mengolah potensi diri dengan intervensi yang peneliti berikan.