

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani atau sebagai terapi untuk memperbaiki fungsi organ dan fungsi fisiologis tubuh (Elsevier, 2017). Aktivitas fisik adalah segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot - otot rangka yang menyebabkan terjadinya kontraksi otot dan memerlukan pengeluaran energi dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan saat istirahat. Olahraga adalah aktifitas fisik yang bertujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot - otot tubuh dan menurut teknik tertentu, serta dilakukan dengan aturan-aturan tertentu dan bersifat *overload* (Lesmana, 2012). Aktivitas fisik merupakan salah satu aktivitas yang didapatkan dari adanya pergerakan tubuh manusia. Aktifitas fisik dapat dikelompokkan berdasarkan tipe dan intensitasnya. Seringkali orang menukarkan istilah aktifitas fisik dengan olahraga atau *exercise*.

Basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith, seorang kebangsaan Amerika yang berkerja sebagai guru pendidikan jasmani pada sekolah perkumpulan orang Kristen di Springfield Massachusetts Amerika Serikat pada tahun 1891. Nama Bola basket ini pada dasarnya berasal dari bola yang dimasukkan ke dalam sasaran berupa keranjang yang di selubungi di bawahnya. Olahraga basket ini memerlukan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat, karena itu pemain basket menekankan prinsip melakukan semua gerakan yang benar, dengan cepat dan disaat yang tepat. Semua ini harus dilakukan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan ke kompakn tim, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari karena hampir seluruh dunia mengenal dan memainkan olahraga ini (Struzik et al., 2014).

Dalam olahraga basket semua pemain harus menguasai teknik dasar bermain yang baik. Teknik-teknik dasar permainan yaitu *dribbling*, *passing*, *catching*, *shooting*, *pivot* dan *rebounding*. *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari dengan mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting* (Krause & Nelson, 2018). Dalam olahraga basket, ada banyak teknik salah satunya adalah *free throw*. *Free throw* merupakan salah satu teknik yang paling efektif untuk mencetak *point* atau

score terbukti banyak tim yang menjuarai sebuah kejuaraan karena memiliki persentase *shooting* yang baik. Teknik dasar lain akan mengantarkan memperoleh peluang besar membuat *score*, tapi tetap saja harus melakukan *shooting* dikarenakan dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya. Pendapat di atas sesuai dengan tujuan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Beberapa teknik basket menggunakan *upper extremity* khususnya *wrist and hand* tentunya membutuhkan kelenturan (*flexibility*) sebagai salah satu komponen di mobilitas (*ROM*). Mobilitas merupakan kebutuhan dasar manusia yang diperlukan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari berupa pergerakan sendi, sikap, gaya berjalan, latihan maupun kemampuan aktivitas (Potter, 2012). Jika mobilitas terbatas dapat mengganggu kemampuan suatu individu dalam tim saat melakukan setiap teknik di olahraga basket, termasuk tembakan (*shooting*) yang akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. *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)*.

Kemampuan setiap gerakan atau teknik yang sempurna menjadi salah satu hal yang mempengaruhi penampilan pemain untuk bisa menghadapi kondisi situasi dalam pertandingan dengan efektif dan efisien. Dalam hasil catatan statistik liga mahasiswa NCAA, teknik *free throw* terdiri dari 20,0% hingga 33,0% dari skor akhir. Hays dan Krause (1987) juga memperkirakan bahwa, selama satu musim, sebuah tim akan memiliki empat hingga enam pertandingan yang ditentukan oleh lemparan bebas. Di NCAA Divisi I putra, tim yang mencetak poin lebih banyak dari garis lemparan bebas daripada lawannya memenangkan 71,52% dari permainan mereka. Traywick (1988) melaporkan bahwa *free throw* yang dilakukan selama lima menit terakhir adalah variabel terpenting dalam menentukan hasil pertandingan (Kozar et al., 1993).

Dukungan analisa gerak dalam setiap tahap gerakan teknik *free throw* sangat membantu pemain dalam mengeksekusi setiap tembakan (*shooting*). Apalagi, *free throw* hanya dilakukan pada kondisi statis, tanpa terjaga oleh lawan dan dengan jarak yang dekat. *Free throw* bisa memberikan kontribusi yang besar untuk memenangkan pertandingan, karena dengan strategi yang tepat sebuah tim akan mendapatkan kesempatan melakukan *free throw* lebih banyak. *Free throw* atau lemparan

bebas adalah *intentional foul shot* dimana teknik ini dilakukan karena pelanggaran yang dilakukan tim lawan. Sebagaimana diketahui hampir seluruh pelaksanaan gerakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang). *Shooting* dalam permainan bola basket merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan (*wrist flexibility*) dan jari-jari tangan.

Untuk mendapatkan tembakan (*shooting*) yang baik diperlukan impuls tenaga (*power*) yang sesuai dengan berat bola dan jarak dengan keranjang basket. Pada saat otot-otot berkontraksi impuls tenaga mulai ditransfer dari *lower extremity* hingga ke *upper extremity* yaitu dari otot kaki ke otot betis, otot paha, otot pinggang, otot badan, otot bahu, otot lengan hingga ke pergelangan tangan yang akhirnya ditransfer ke bola basket (Mukorobin. 2003). Dalam melakukan *free throw*, sudut lemparan juga perlu diperhatikan. Hal ini untuk menunjang ketepatan ketika menembakkan bola ke dalam keranjang. Menurut James Hay (1985), sudut *free throw* yang baik adalah antara minimal 46° dan maksimal 73° , dengan rata-rata 49° dan 55° . Kunci *free throw* pada pemain basket untuk mencapai kesuksesan dalam melakukan *free throw* memerlukan keahlian, kebebasan, konsentrasi, keyakinan yang dapat terus dikembangkan dengan latihan rutin bermain basket khususnya pada bagian latihan *shooting* (Alexander et al., 2002).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan No 80 tahun 2013, 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 mekanik) pelatihan fungsi, komunikasi. Peran fisioterapis pada fasilitas pelayanan kesehatan berupa promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Semakin meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai kesehatan dalam hal pencegahan, fisioterapis turut berperan dalam lingkup olahraga. Fungsi fisioterapis olahraga dapat memberikan desain latihan, mencegah terjadinya cedera, atau menangani cedera dilapangan. Fisioterapis olahraga mempunyai peran untuk memberikan pemahaman kepada atlet maupun non-atlet dalam pencegahan terjadinya cedera saat olahraga, menyusun program latihan fisik yang sesuai, dan pada kondisi cedera olahraga fisioterapis berfungsi untuk membantu pada proses recovery hingga mengembalikan fungsi optimal serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga atlet maupun non-atlet dari segala usia dan kemampuan dengan menjamin standar profesionalitas yang tinggi dan

praktik etis. Beberapa intervensi dengan tujuan untuk meningkatkan fungsional *wrist mobility* dapat diberikan *stretching wrist ekstensor* dan latihan *wrist flexibility*, hal ini dapat membantu meningkatkan mobilitas pada *wrist* sehingga dapat mempengaruhi akurasi saat melakukan salah satu teknik *shooting* yaitu *free-throw* pada olahraga basket. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti dan membuktikan bahwa terdapat hubungan mobilitas (ROM) *wrist joint* pada olahraga basket dapat meningkatkan akurasi *shooting* pada teknik *free throw*.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas, bahwa untuk melakukan salah satu teknik *shooting* yaitu *free throw* dengan tepat maka dibutuhkan mobilitas *wrist joint* yang baik pula. Jika mobilitas *wrist* terbatas maka akan berpengaruh pada tingkat akurasi *shooting* untuk melakukan *free throw* saat pertandingan ataupun sekedar olahraga bola basket. Kemampuan mobilitas *wrist joint* dapat kita lihat pada gerakan *fleksi-ekstensi wrist* dengan alat ukur goniometer. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan akurasi *shooting* pada pemain basket, dilakukan *The Stationary free throw shooting test*. Tes ini untuk mengukur akurasi ketika memasukan bola basket ke keranjang dalam keadaan statis di garis *free throw* dengan satu angka poin (Pojskić et al., 2014). Tes ini dikembangkan oleh (Pojskić et al., 2014) untuk menilai akurasi teknik *shooting* dalam basket, salah satunya teknik *free throw*.

Dengan memperhatikan beberapa hal tersebut, maka diperlukan pemilihan penanganan yang tepat terhadap peningkatan ketepatan *free throw* untuk mencapai hasil yang efektif dan efisien. Banyak jenis latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan frekuensi ketepatan *free throw* yang disebabkan oleh faktor fleksibilitas, kekuatan otot, kecepatan reaksi, visual dan keseimbangan. Latihan yang menyusun komponen-komponen ketika melakukan *free throw* yaitu dengan penambahan *core stability exercise*, *flexibility exercise*, *stability exercise* dan lain sebagainya. Latihan rutin basket diberikan untuk peningkatan koordinasi *neuromuscular*, serta kelenturan (*flexibility*) juga berpengaruh terhadap mobilitas, sehingga dengan tingkat fleksibilitas yang baik dapat mempengaruhi kualitas mobilitas *wrist joint* sehingga dapat membantu menambah tingkat akurasi dalam melakukan *free throw*. Oleh sebab itu suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap tingkat akurasi teknik *free throw* pada olahraga bola basket. Observasi juga

menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian adalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum
untuk mengetahui hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket.
2. Tujuan Khusus
 - a. untuk mengetahui gambaran mobilitas *wrist joint* pada olahraga basket
 - b. untuk mengetahui gambaran akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket.
 - c. Dengan hasil penelitian ini sebagai awal dari upaya pengembangan keahlian dalam ilmu fisioterapi dan pengembangan teknik berdasarkan penelitian.
2. Bagi Program Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket, sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam praktik klinis.

- b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.
- c. Mengetahui pentingnya keterampilan dasar bermain bola basket dan dapat memperbaiki serta meningkatkan keterampilan dasar bermain bola basket yang selama ini dimiliki (evaluasi).

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan mobilitas *wrist joint* terhadap akurasi teknik *free throw* pada olahraga basket, sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi tambahan dikemudian hari.