

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan dapat diperoleh dan dipelihara dengan cara berolahraga.¹ Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang sering dilakukan manusia. Beragam bentuk dan jenis olahraga yang sering dilakukan, mulai dari yang dilakukan perorangan atau individu sampai dengan yang dilakukan oleh kelompok, mulai dari jenis olahraga yang mudah dilakukan sampai dengan olahraga yang sukar atau sulit dilakukan.

Olahraga adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu.²

Di Indonesia banyak terdapat jenis olahraga yang digemari, salah satunya yaitu Basket. Basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Basket merupakan salah satu olahraga yang merupakan contoh dari tujuan olahraga prestasi. Basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan lompat serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan dan lain-lain.

Seorang pemain basket haruslah memiliki kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerakan agar dapat melakukan gerakan secara optimal. Tetapi, tidak hanya kemampuan saja yang harus dimiliki seorang pemain basket melainkan juga keterampilan.

¹ <http://id.wikipedia.org/wiki/kesehatan>

² Indra Lesmana, S. Cidera Olahraga, Disampaikan pada kuliah Fisioterapi Olahraga Program Reguler PS D-IV, Fisioterapi UEU

Menurut Ambler, Keterampilan terpenting dalam bola basket ini adalah keterampilan menembak atau *shooting* bola ke dalam keranjang. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kemampuan secara langsung. Selain itu memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan inti dari strategi bola basket.

Shooting adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Kemampuan tehnik yang sempurna menjadi salah satu hal yang mempengaruhi penampilan pemain untuk bisa menghadapi kondisi situasi dalam pertandingan dengan efektif dan efisien. Hal ini juga berdampak ke kondisi sistem energi selama bertanding dan juga tentunya hasil pertandingan yang terbaik. Ada banyak tehnik dalam bermain bola basket, namun secara garis besar tehnik bermain bola basket terbagi menjadi dua bagian, yaitu tehnik tanpa bola dan tehnik dengan bola.

Tehnik *free throw* merupakan salah satu tehnik dengan menggunakan bola yang harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain basket. Dalam hasil catatan statistik liga mahasiswa NCAA, tim pemenang memiliki persentasi *free throw* diatas angka 80%, artinya jika melakukan 10 kali *free throw* maka 8 kali harus masuk. Sehubungan dengan hal tersebut, target persentasi hasil latihan *free throw* harus menyentuh angka 90%.³ Tuntutan tersebut adalah hal yang mungkin bisa dicapai, mengingat dalam kondisi latihan terlepas dari unsur tekanan psikologis atmosfer pertandingan dan stabilitas tubuh yang baik.

Dukungan analisa gerak dalam setiap tahap gerakan tehnik *free throw* sangat membantu pemain dalam mengeksekusi setiap tembakan.

³ <http://wengayo.blogspot.com/2010/06/analisa-gerakan-lemparan-bebas-free.html>

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.

Fase utama *free throw* dimulai dengan gerakan saat akan menembak, bola di bawa sedikit ke bawah dengan menekuk kedua lutut. Kemudian dengan gerakan serentak lutut diluruskan, bola di bawa ke arah depan atas kepala, dimana tangan kanan membawa bola dan tangan kiri melepas bola. Jika diperhatikan saat bola lepas, tangan kanan lurus pada siku. Fase terakhir adalah gerakan *follow through* yaitu lecutan pergelangan tangan tembak. Fase-fase gerakan gerakan dalam gerakan tembakan bebas merupakan suatu kesatuan gerakan yang berirama, karena irama tembakan bebas keluar dari kedua tungkai yang menekukkan lutut, bersamaan dengan badan yang menolakkan tekukkan lengan dan lecutan pergelangan tangan secara berirama.

Dibutuhkan tenaga atau kekuatan untuk menggerakkan bola dari tangan ke keranjang, sebagaimana kita ketahui hampir seluruh pelaksanaan gerakan dalam olahraga bola basket melibatkan seluruh alat-alat gerak, baik alat gerak aktif (otot) maupun alat gerak pasif (tulang). Menembak dalam permainan bola basket merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelenturan pergelangan tangan dan jari-jari tangan.

Untuk mendapatkan tembakan yang baik diperlukan *impuls* tenaga yang sesuai dengan berat bola dan jarak dengan keranjang basket. Tenaga atau kekuatan yang digunakan prosesnya dimulai dari tubuh bagian bawah yaitu kaki. Pada saat otot-otot berkontraksi *impuls* tenaga mulai ditranfer untuk kerja otot-otot kaki, kemudian saat kedua lutut diluruskan sampai bola terdorong dari tangan sampai ke keranjang, *impuls* tenaga ditrasfer dari otot-otot kaki ke otot-otot betis, otot paha, otot pinggang, otot badan, otot bahu, otot lengan dan pergelangan tangan yang akhirnya ditransfer ke bola basket (Mukorobin. 2003: 15). Penyebab terjadinya tembakan yang

terlalu pendek atau tidak sampai ke ring basket karena tidak menggunakan tekukan lutut, tidak ada *following-through* atau memiliki irama tembakan yang tidak seimbang dan terlalu pelan.

Dalam melakukan *free throw*, sudut lemparan juga perlu diperhatikan. Hal ini untuk menunjang ketepatan ketika menembakkan bola ke dalam keranjang. Menurut James Hay, sudut *free throw* yang baik adalah antara minimal 46° dan maksimal 73° . Tetapi sudut yang paling baik adalah sekitar 49° dan 55° .

Kunci *free throw* pada pemain basket untuk mencapai kesuksesan dalam melakukan *free throw* memerlukan keahlian, kebebasan, konsentrasi, keyakinan, dan yang terpenting yaitu kekuatan otot yang berkontraksi pada saat *free throw*. Untuk itu diperlukan suatu kekuatan pada otot tungkai, otot lengan, dan kelenturan pergelangan tangan.

Dalam permainan basket, untuk melatih dan meningkatkan ketepatan *free throw* biasanya diberikan lebih banyak diberikan latihan *shooting* di kombinasi dengan latihan rutin pemain basket. Latihan *shooting* adalah suatu latihan dimana pemain memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket. Latihan *shooting* termasuk dalam golongan *offense skill* dalam permainan bola basket. Tujuan dari pelatihan *skill offense* terutama *skill shooting* adalah meningkatkan akurasi dari setiap *shooting* yang kita lakukan.

Sebagian besar pemain basket pasti mengerti bahwa akurasi adalah yang utama, tapi hanya sedikit yang sadar bahwa untuk melatih akurasi *shooting* harus berlatih dengan benar mengikuti tutorial yang tepat. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. Kemampuan shooting secara garis besar dipengaruhi oleh aspek mental dan aspek fisik.

Terkadang dalam permainan basket, sebaik apapun seorang pemain, namun terkadang ada waktunya *off fire* dengan kata lain tidak dapat

memasukkan bola ketika *shooting*. Banyak faktor yang mempengaruhi, selain aspek mental (konsentrasi dan kepercayaan diri), ada juga aspek fisik yang mempengaruhi. Menurut Danny Kosasih (2008:47), berikut adalah faktor fisik yang mempengaruhi setiap skill pemain, khususnya shooting skill yaitu BEEF. BEEF adalah singkatan dari *Body Balance, Elbow, Eye, Follow Through*.

a. Body Balance

Keseimbangan tubuh saat melakukan shooting sangat penting, baik itu 3 point *shooting*, perimeter *shooting* maupun under basket *shooting*. Tanpa keseimbangan tubuh yang baik dan terjaga, *shooting* yang baik pun tidak akan tercipta. Selalu jaga keseimbangan tubuh, baik pada saat bersiap *shooting*, pada saat *shooting* maupun pada saat selesai *shooting*. Posisi kaki dalam melakukan *shooting* harus tegak lurus mengarah ke ring, posisi kaki yang tidak sesuai akan mengurangi akurasi *shooting*.

b. Elbow (siku)

Pada saat melakukan *shooting*, terutama pada pemain pemula biasanya terjadi kesalahan pada cara memegang dan melempar bola. Teori yang benar adalah bahwa bola di tolak bukan dilempar. Posisi siku harus membentuk sudut 90° , lurus terhadap ring. Dengan cara memegang yang rileks.

c. Eye

Shooter yang baik mempunyai *feeling* dan penglihatan yang baik, selalu fokus terhadap target, memiliki ritme yang baik antara melihat, *targeting, shooting, pasca shooting*.

d. *Follow Through*

Follow through sangat penting untuk memperoleh spin bola yang baik. Jari-jari mengarah ke ring basket, dan pergelangan tangan ditekuk ke depan menyerupai leher angsa. Tahan posisi ini setelah

melakukan *shooting* sampai bola mengenai ring basket. Dengan *follow through* yang baik, telapak tangan akan menghadap ke bawah ke arah lantai. Jika tidak benar pergelangan tangan tidak digerakkan dengan benar maka telapak tangan akan menghadap ke luar (seperti orang akan berjabat tangan). Pandangan tetap mengarah ke target, bukan bola. Gabungan dari posisi kaki yang tepat, *body balance* yang terjaga, sudut siku yang baik, dan penglihatan yang sempurna. Semua dilakukan dalam ritme yang terjaga yaitu melihat, jump, release, *follow through*.

Pada pemain basket, dilakukan pre-test dan post-test *free throw*. Tes ini merupakan tes untuk mengukur akurasi ketika memasukan bolabasket ke keranjang, dimana atlet melakukan 10 kali kesempatan melakukan *free throw* kemudian jumlah bola yang masuk dicatat dengan sistem *scoring* untuk jumlah bola yang masuk ke dalam keranjang sebagai skala dalam penentuan akurasi.

Selain itu, perlu diperhatikan juga tingkat *core stability* pada pemain basket tersebut. *Core stability* sangat penting pada pemain basket karena sangat diperlukan untuk mempertahankan kontrol posisi saat melakukan gerakan dimana pada saat akan melakukan *free throw*, pemain basket melakukan suatu perpindahan gerak yang mana harus mempertahankan tubuhnya agar tetap stabil. Kestabilan tubuh dipengaruhi oleh kerja *core muscle* yang terdiri dari *m. Transversus Abdominis*, *m. Multifidus*, *m. Quadratus Lumborum*, dan *deep rotator*.

Pada saat melakukan *free throw*, yang terdiri dari fase awal, fase backswing, fase produksi kekuatan, fase kritis dan fase gerak lanjutan / *follow through*, dimana fase-fase tersebut merupakan suatu kesatuan gerakan yang berirama. Kerja *core stability* akan memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai.

Core stability juga berpengaruh pada stabilitas tubuh. Stabilitas postural pada spine digambarkan ke dalam tiga subsistem, yaitu pasif

(inert structures / tulang dan ligamen), aktif (otot), dan kontrol neural. Ketiga subsistem ini saling berkaitan satu sama lainnya. Apabila salah satu dari subsistem ini tidak memberikan dukungan (*support*), maka akan mempengaruhi stabilitas secara keseluruhan. *Instability* pada segmen spinal sering merupakan suatu kombinasi dari kerusakan jaringan, kekuatan atau daya tahan otot yang sedikit, dan kurangnya kontrol neuromuskular.

Aktivitas dari *core stability* itu sendiri dipengaruhi oleh otot-otot superficial (global) dan *deep muscles (core)*. Yang mana fungsi dari otot-otot tersebut terutama untuk menjaga dan mempertahankan postur. Otot-otot global yang multi segmen, merupakan suatu hubungan besar yang merespon beban eksternal yang dikenakan pada *trunk* yang bergeser pada pusat massa tubuh (*center of mass*). Reaksinya adalah reaksi yang spesifik untuk mengontrol orientasi pada spinal. Otot-otot superficial (global) tidak mampu untuk melakukan stabilisasi pada *individual segment* spinal kecuali melalui penekanan beban pada *vertebrae*. Jika suatu *individual segment* tidak stabil, penekanan beban dari hubungan global dapat mengakibatkan atau menimbulkan sebuah situasi nyeri sebagai stress yang terdapat pada jaringan inert pada akhir dari lingkup segmen tersebut.

Otot-otot dalam, otot-otot *core*, yang memiliki lapisan, bagaimanapun juga memberikan respon pada arah gerakan. Otot-otot ini memberikan dinamik support ke individual segmen pada spine dan membantu menjaga setiap segmen pada posisi stabil sehingga jaringan inert tidak mengalami stress pada keterbatasan gerak. Baik otot-otot global dan otot-otot *core* berperan dalam memberikan stabilisasi ke *multi segment* pada spine. Hal tersebut menunjukkan bahwa hanya dengan stabilitas postur (aktifasi otot-otot *core stability*) yang optimal, maka mobilitas pada ekstremitas dapat dilakukan dengan efisien.

Pada gerakan awal *free throw*, otot-otot *core stability* berfungsi untuk membantu menjaga keseimbangan tubuh, karena pada saat itu posisi tubuh sedikit melakukan fleksi *knee*. Sedangkan pada fase *backswing*, terdiri dari gerakan selama posisi jongkok dan persiapan untuk menembak

bola. Dimana terjadi perpindahan titik pusat gravitasi tubuh sehingga otot-otot *core stability* bekerja untuk mempertahankan keseimbangan dan menstabilisasi tubuh agar tidak terjatuh maupun agar gerakan tidak salah.

Pada fase produksi kekuatan, dimana gaya memproduksi gerakan adalah gerakan dari bagian-bagian tubuh yang menghasilkan gaya ke atas dan ke depan, maka otot-otot *core stability* bekerja untuk mempertahankan tubuh agar tidak jatuh ke depan. Sedangkan pada fase kritis dan fase *follow through*, dimana otot *core stability* bekerja membantu mempertahankan keseimbangan.

Oleh karena itu, fisioterapi bertanggung jawab terhadap gangguan dan kelemahan gerak dan fungsi yang ditimbulkan oleh faktor keahlian, kebebasan, konsentrasi, dan keyakinan serta tidak lepas dari *core stability* pada seorang pemain. *Core stability* merupakan salah satu faktor penting dalam *postural alignment* yang menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan posisi *central* pada tubuh diantaranya : *head and neck alignment, alignment of vertebral column thorax and pelvic stability / mobility*, dan *ankle and hip strategies*.

Metode latihan yang diaplikasikan pada kondisi ini yaitu *Core Stability Exercise*. *Core Stability Exercise* memberikan dasar dan landasan bagi seluruh gerakan tangan dan kaki yang membutuhkan *multi directional control* sehingga menjaga posture yang baik dalam setiap gerakan. Metode ini fokus pada stabilisasi dan kekuatan. *Core Stability Exercise* bertujuan untuk meningkatkan stabilitas dan keseimbangan, meningkatkan fungsi sensorimotor, dan memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien. *Core Stability Exercise* dapat membentuk kekuatan pada otot-otot postural, hal ini akan meningkatkan stabilitas pada *trunk* dan postur, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan. Selain itu pada saat terjadi peningkatan core akan diikuti oleh gerakan ekstensi hip, knee, dan peningkatan kekuatan otot-otot ankle dan juga terjadi perbaikan konduktifitas saraf.

Pada *Core Stability Exercise*, selain terjadinya peningkatan kekuatan otot juga akan terjadi peningkatan fleksibilitas. Hal ini terjadi

karena pada saat suatu otot berkontraksi, maka terjadi penguluran atau *stretch* pada otot-otot antagonisnya. Latihan *core stability* dapat meningkatkan kekuatan otot, keseimbangan, kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular, sehingga dapat meningkatkan frekuensi ketepatan *free throw*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin meneliti dan mengetahui lebih mendalam untuk mengetahui seberapa besar “efek penambahan *core stability exercise* pada latihan rutin basket terhadap peningkatan frekuensi ketepatan *free throw* pada pemain basket”.

B. Identifikasi Masalah

Free throw merupakan lemparan yang dilakukan dari belakang garis hukuman tanpa di jaga oleh tim bertahan. Jumlah lemparan disesuaikan dengan pelanggaran yang terjadi (1x lemparan, 2 x lemparan, 3x lemparan). Akumulasi jumlah pelanggaran juga bisa menyebabkan tim penyerang mendapatkan kesempatan lemparan bebas.

Dalam melakukan *free throw*, terkadang terjadi kegagalan saat memasukan bola ke keranjang. Hal ini dapat dipicu oleh lemahnya otot-otot tungkai, otot lengan dan kelenturan pergelangan tangan, serta kurangnya stabilitas tubuh dimana otot-otot yang berfungsi sebagai stabilisasi tubuh mengalami kelemahan atau penurunan. Menurunnya kekuatan *core muscle* untuk menyangga tubuh, membuat pemain menjadi sulit untuk mempertahankan posisi tubuh ketika melakukan gerakan. Karena otot-otot tersebut harus menjaga stabilitas tulang belakang selama gerakan, maka harus memperkuat otot dan menjaga kestabilan tubuh. Sehingga harus diberikan suatu latihan penguatan dan latihan stabilisasi.

Dengan memperhatikan problem-problem yang ada, maka diperlukan pemilihan penanganan yang tepat terhadap peningkatan ketepatan *free throw* untuk mencapai hasil terapi yang efektif dan efisien. Banyak jenis latihan yang dapat diberikan. Beberapa Latihan yang bisa diterapkan pada kondisi penurunan frekuensi ketepatan *free throw* yang disebabkan oleh faktor fleksibilitas, kekuatan otot, kecepatan reaksi, visual

dan keseimbangan adalah *hand dynamometer, vertical jump, Sit and Reach Test, Bridge up, Side split, shooting*, dan lain sebagainya. Sedangkan latihan untuk menyusun komponen-komponen ketika melakukan *free throw* yaitu dengan penambahan *core stability exercise*, latihan fleksibilitas, latihan stability dan lain sebagainya. Pada penelitian ini penulis memilih untuk menggunakan latihan rutin basket ditambahkan dengan pemberian *Core Stability Exercise* untuk meningkatkan frekuensi ketepatan *free throw*.

Latihan rutin basket diberikan untuk peningkatan koordinasi *neuromuscular*, serta terjadinya peningkatan stabilitas pada tungkai. Kekuatan juga berpengaruh terhadap fleksibilitas, begitu juga sebaliknya fleksibilitas juga berpengaruh terhadap kekuatan, sehingga dengan meningkatnya kekuatan juga akan meningkatkan fleksibilitas, dengan meningkatnya kekuatan dan fleksibilitas, maka akan mempengaruhi terjadinya peningkatan kecepatan, sehingga dapat membantu menambah tingkat akurasi dalam melakukan *free throw*.

Core stability exercise mempunyai manfaat untuk mengkoordinasi otot dalam trunk, pelvic, hip, otot abdominal, dan otot kecil di sepanjang *collum spinal*. Dimana otot-otot tersebut berkontraksi untuk menciptakan gaya untuk menahan tulang belakang agar tetap pada alignment tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. Ketika spine kuat dan stabil, memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien. Ketika tubuh bergerak secara efektif dan efisien, hal ini dapat mengurangi risiko terjadinya cedera, meningkatkan kemampuan olahraga seperti kekuatan, kecepatan dan fungsional serta memberikan support pada tubuh ketika melakukan semua gerakan dinamik.

Aktifitas *core stability* akan memelihara postur yang baik dalam melakukan gerak serta menjadi dasar untuk semua gerakan pada lengan dan tungkai. Selain itu *core stability* juga berpengaruh terhadap stabilitas. Stabilitas postural pada spine digambarkan ke dalam tiga subsistem: pasif (*inert structures* / tulang dan ligament), aktif (otot), kontrol neural. Ketiga subsistem ini saling berkaitan, jika salah satu dari subsistem ini tidak

memberikan dukungan (*support*), maka akan mempengaruhi stabilitas secara keseluruhan. *Instability* pada segmen spinal sering merupakan suatu kombinasi dari kerusakan jaringan, kekuatan atau daya tahan otot yang sedikit, dan kurangnya kontrol neuromuskular.

Core Stability Exercise bertujuan untuk meningkatkan stabilitas dan keseimbangan, meningkatkan fungsi sensorimotor, dan memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien. *Core Stability Exercise* dapat membentuk kekuatan pada otot-otot postural, hal ini akan meningkatkan stabilitas pada *thru* dan postur, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan. Selain itu pada saat terjadi peningkatan core akan diikuti oleh gerakan ekstensi hip, knee, dan peningkatan kekuatan otot-otot ankle dan juga terjadi perbaikan konduktifitas saraf.

Jika *core* kuat, maka otot-otot pada hip, knee, dan ankle juga akan menjadi kuat. Dengan adanya Kekuatan pada *core*, otot-otot hip, knee, dan ankle dapat meningkatkan kecepatan. “Kekuatan merupakan salah satu faktor selain power dan daya koordinasi yang mempengaruhi kecepatan bergerak atlet sehingga akurasi dapat tercapai, karena semakin tinggi kekuatan otot dan power, kecepatan bergerak dan akurasi semakin meningkat”⁴.

Pada *Core Stability Exercise*, selain terjadinya peningkatan kekuatan otot juga akan terjadi peningkatan fleksibilitas. Hal ini terjadi karena pada saat suatu otot berkontraksi, maka terjadi penguluran atau *stretch* pada otot-otot antagonisnya.

Dalam penelitian ini, penulis ingin membuktikan efektivitas dari penambahan *core stability exercise* pada latihan rutin basket terhadap peningkatan frekuensi ketepatan *free throw* pada pemain basket.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada pada saat melakukan *free throw*, dengan demikian penulis akan membatasi masalah pada: “Bagaimana Efek Penambahan *Core Stability Exercise* Pada Latihan Rutin

⁴ www.Fikunji.com

Basket Terhadap Peningkatan Frekuensi Ketepatan *Free Throw* pada Pemain Basket Laki-laki?”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang ada, maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian adalah sebagai berikut : “apakah ada efek penambahan *core stability exercise* pada latihan rutin basket terhadap peningkatan frekuensi ketepatan *free throw* pada pemain basket laki-laki”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pemberian latihan rutin basket terhadap peningkatan frekuensi ketepatan *free throw* pada pemain basket laki-laki.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan hal ini bermanfaat sebagai referensi tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan *core stability exercise* pada latihan *shooting* untuk peningkatan frekuensi ketepatan *free throw* pada pemain basket.

2. Bagi Institusi Pelayanan Fisioterapi

Dalam setiap institusi pelayanan fisioterapi, latihan yang diberikan guna peningkatan ketepatan seorang pemain basket dalam melakukan *free throw*. Dengan penelitian ini diharapkan fisioterapi dapat menerapkan *core stability exercise* untuk memberikan peningkatan terhadap frekuensi ketepatan *free throw* selain latihan rutin.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, dengan hasil penelitian ini sebagai awal dari upaya pengembangan keahlian dalam ilmu fisioterapi dan pengembangan tehnik berdasarkan hasil penelitian.