

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang termasuk di dalamnya permainan, kompetisi, dan aktivitas fisik lainnya untuk mencapai kemenangan dan prestasi yang optimal. Aktivitas olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek sosial, mental, dan emosional individu. Sebagai bagian dari kebudayaan dan gaya hidup, olahraga telah menjadi wadah untuk mengungkapkan bakat, semangat kompetitif, dan semangat kebersamaan di antara para pesertanya.

Dalam aspek kesehatan, manfaat olahraga tak terbantahkan. Melalui aktivitas fisik, olahraga membantu menjaga kesehatan jantung, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi, meningkatkan kualitas tidur, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Lebih dari itu, olahraga juga berperan penting dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta meningkatkan kesejahteraan mental.

Olahraga telah berkembang pesat dalam berbagai cabang dan bidangnya. Mulai dari olahraga rakyat hingga olahraga profesional yang menjadi ajang kompetisi internasional. Seluruh dunia menyaksikan bagaimana perhelatan olahraga seperti Olimpiade, Piala Dunia, atau kejuaraan olahraga lainnya menjadi sumber inspirasi dan kebanggaan bagi negara-negara serta masyarakat yang berpartisipasi di dalamnya.

Diantara banyak jenis olahraga terdapat beberapa cabang salah satunya adalah olahraga bola basket. Bola Basket merupakan salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia. Dalam pertandingan bola basket, *shooting three point* atau tembakan tiga poin menjadi salah satu aspek krusial yang dapat memberikan keunggulan bagi tim. Kemampuan *shooting three point* yang baik memerlukan koordinasi antara berbagai faktor, seperti teknik shooting yang benar, kecepatan, akurasi, dan yang tidak kalah pentingnya adalah kekuatan otot lengan yang optimal.

Kekuatan otot lengan memainkan peran yang sangat signifikan dalam kemampuan *shooting three point*. Saat melakukan tembakan, pemain harus mampu menghasilkan tenaga yang cukup untuk melepaskan bola dari jarak yang cukup jauh dengan presisi tinggi. Otot lengan yang kuat mampu memberikan daya dorong dan stabilitas pada lengan, sehingga dapat meningkatkan keakuratan tembakan. Selain itu, konsentrasi atau fokus mental juga menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan dan mempertahankan kualitas *shooting three point* pada saat pertandingan.

Dari sini peneliti menyimpulkan bahwa *shooting* dalam bola basket merupakan aspek yang penting, walaupun sebenarnya ada teknik dasar seperti *passing, dribbling, rebound* yang membuat tim tersebut untuk mencetak skor tetapi, tetap saja diperlukan teknik menembak yang baik. Menurut peneliti atlet yang sering melakukan kegagalan terbesar dalam menembak adalah tidak tepatnya bola dilempar kearah sasaran, hal ini berhubungan pada kekuatan otot lengan dan konsentrasi. Dari hasil pengamatan kurang tepatnya atau keberhasilan dalam

menembak itu berpengaruh pada otot lengan. Berdasarkan pengamatan tersebut penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi Terhadap *Shooting Three Point* Pada Atlet Gununglimo Basketball Club”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui kekuatan otot lengan atlet Gununglimo Basketball Club pada saat melakukan *shooting three point*.
2. Belum diketahui konsentrasi atlet Gununglimo Basketball Club pada saat melakukan *shooting three point*.
3. Belum diketahui kekuatan otot lengan dan konsentrasi atlet Gununglimo Basketball Club sudah terlatih atau belum.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka penelitian ini hanya dibatasi pada hubungan kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka dapat dirumuskan suatu permasalahan penelitian ini, antara lain:

1. Apakah ada hubungan antara otot lengan dengan *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club?

2. Apakah ada hubungan antara konsentrasi dengan *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club?
3. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club.
2. Mengetahui hubungan antara konsentrasi dengan hasil *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club.
3. Mengetahui hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap hasil *shooting three point* atlet Gununglimo Basketball Club.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis, yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran bahwa kekuatan otot lengan dan konsistensi memberikan pengaruh besar terhadap keberhasilan yang dilakukan dalam shooting three point pada permainan bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi penelitian permasalahan pada cabang olahraga bola basket pada bidang yang sama ataupun yang berbeda.

- b. Bagi pembaca juga masyarakat umum, dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai bagaimana hubungan antara kekuatan otot lengan dan konsistensi terhadap shooting three point pada permainan bola basket.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di STKIP PGRI Pacitan

