

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Permainan Bola Basket

###### a. Sejarah Permainan Bola Basket

Pada tahun 1891 di Amerika Serikat, Dr. James Naismith, seorang instruktur olahraga, menciptakan bola basket sebagai alternatif permainan indoor bagi siswa di *International YMCA Training School*, Springfield, Massachusetts. Dengan menggunakan aturan sederhana dan peralatan yang tersedia, Naismith merancang permainan baru yang bertujuan memasukkan bola ke dalam keranjang yang dipasang di dinding ruangan. Keranjang tersebut digantung pada ketinggian sekitar 3,05 meter. Pada awalnya, bola sepak digunakan dalam permainan ini namun ternyata terlalu berat dan tidak cocok untuk dimainkan di dalam ruangan. Untuk mencari alternatif yang lebih tepat, Naismith meminta saran dari seorang penjaga olahraga yang akhirnya memberikan bola kulit dengan jahitan-jahitan sebagai solusinya. Sejak saat itu hingga sekarang, jenis bola tersebut terus digunakan dalam permainan bola basket ini. Permainan ini melibatkan dua tim dengan sembilan anggota setiap tim yang bertanding satu sama lain. Permainan ini sangat diminati dan cepat menyebar di sekolah-sekolah dan perguruan tinggi di Amerika Serikat.

Pada tahun 1893, dibentuklah organisasi resmi untuk mengatur dan mengembangkan permainan bola basket yang dikenal sebagai *Amateur Athletic Union* (AAU). Pada tahun 1936, bola basket menjadi cabang olahraga resmi dalam Olimpiade di Berlin, Jerman. Seiring berjalannya waktu, permainan ini mengalami perkembangan dan penyempurnaan aturan. Pada tahun 1950 ada sebuah liga profesional yang didirikan pertama kali di Amerika Serikat yaitu *National Basketball Association* atau yang lebih dikenal sebagai NBA. Sejak itu, NBA telah menjadi liga bola basket profesional terkemuka di dunia dan menarik perhatian banyak pemain dan penggemar di seluruh dunia.

Bola basket juga telah menjadi olahraga yang populer di luar Amerika Serikat. Organisasi internasional seperti *International Basketball Federation* (FIBA) didirikan pada tahun 1932 untuk mengatur dan mempromosikan bola basket di tingkat global. Bola basket telah menjadi salah satu olahraga paling populer dan ditonton di seluruh dunia, dengan turnamen besar seperti Piala Dunia FIBA dan Olimpiade menjadi sorotan utama bagi para pecinta olahraga. Sejarah bola basket terus berkembang hingga saat ini, dengan peningkatan aturan, teknik permainan, dan popularitasnya di berbagai negara. Permainan ini telah menciptakan legenda dan pemain-pemain hebat yang menginspirasi generasi muda untuk bermain dan mencintai olahraga bola basket.

Bola basket diperkenalkan di Indonesia pada awal abad ke-20 oleh bangsa Belanda yang pada saat itu menjajah Indonesia. Permainan ini

semakin populer di kalangan penduduk setempat dan mulai diperkenalkan di berbagai sekolah dan perkumpulan olahraga. Pada tahun 1950-an, Federasi Bola Basket Indonesia (Perbasi) didirikan sebagai organisasi yang mengatur dan mengembangkan olahraga bola basket di Indonesia. Pada periode ini, bola basket semakin mendapatkan perhatian dan popularitasnya semakin meningkat di kalangan masyarakat. Pada tahun 1960-an, Indonesia mulai mencatat prestasi di tingkat internasional dalam cabang olahraga bola basket. Tim nasional bola basket Indonesia meraih medali emas pada *SEA Games* 1961 dan *SEA Games* 1969. Selain itu, pada tahun 1962, Indonesia juga menjadi tuan rumah Kejuaraan Bola Basket Asia, yang menandai prestasi yang signifikan dalam dunia bola basket regional.

Dalam perkembangannya, bola basket semakin berkembang dan diterima oleh masyarakat Indonesia. Klub-klub bola basket Indonesia juga berperan penting dalam pengembangan olahraga ini. Beberapa klub bola basket Indonesia yang terkenal antara lain Satria Muda, Pelita Jaya, dan Aspac. Prestasi Indonesia dalam bola basket terus berlanjut hingga tahun 1980-an dan 1990-an, di mana tim nasional Indonesia berhasil meraih medali perak pada *SEA Games* 1989 dan medali perunggu pada *SEA Games* 1991. Pada tingkat klub, Satria Muda Jakarta menjadi juara ASEAN *Basketball League* (ABL) pada tahun 2011.

Bola basket juga semakin berkembang di tingkat perguruan tinggi di Indonesia. Liga Mahasiswa (LIMA) menjadi kompetisi bola basket antar-perguruan tinggi yang cukup terkenal dan diikuti oleh banyak tim dari

seluruh Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, olahraga bola basket terus berkembang di Indonesia dengan adanya program pengembangan bakat, pelatihan, dan kompetisi yang lebih intensif. Pemain-pemain Indonesia juga semakin banyak berkiprah di luar negeri, baik dalam liga profesional maupun perguruan tinggi di berbagai negara. Secara keseluruhan, sejarah bola basket di Indonesia telah mengalami perkembangan yang signifikan. Olahraga ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat Indonesia dan terus menginspirasi generasi muda untuk berpartisipasi dan meraih prestasi dalam bidang ini.

b. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Menurut Machfud Irsyada (2000: 15) olahraga basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh 5 orang setiap regunya dan pemain harus memantulkan bola sambil berlari atau berjalan, atau bisa dioper ke teman satu regunya dengan sasaran akhir yakni memasukkan bola ke keranjang lawan. Setiap tim juga harus berusaha menjaga agar keranjang basketnya tidak kemasukan bola. Menurut (Jon Oliver, 2007:6) bahwa pengertian bola basket adalah Salah satu olahraga paling populer di dunia, penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang paling menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan.

Menurut Riyoko (2019:149) bola basket merupakan cabang olahraga yang semakin banyak digemari oleh masyarakat, terutama di kalangan pelajar dan Mahasiswa. Menurut Sitepu (2019:27) bola basket adalah olahraga untuk kalangan muda dengan mayoritas pemain adalah kaum pria, namun sekarang bola basket juga dimainkan oleh wanita dan anak-anak yang akan menginjak masa remaja serta dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat fisik. Menurut Wicaksono (2014:44) Bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara beregu, setiap regu menampilkan 5 orang pemain dalam setiap pertandingan, yang disertai pemain cadangan, pelatih dan seorang wasit. Menurut pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan di atas lapangan dengan dua tim yang berusaha mencetak poin dengan melemparkan bola ke ring lawan. Setiap tim terdiri dari lima pemain yang bergerak aktif di lapangan, berlomba untuk menguasai bola, melakukan umpan, dan mencetak poin. Tujuan utama permainan adalah memasukkan bola ke dalam ring lawan yang tergantung di atas papan skor untuk mendapatkan poin. Permainan bola basket menuntut keterampilan individu seperti *dribbling*, melempar, dan bertahan, serta memerlukan strategi tim yang cermat dan kerja sama yang solid untuk mencapai keberhasilan dalam pertandingan.

c. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Dalam permainan bola basket juga membutuhkan yang dinamakan ketrampilan individu, oleh karenanya atlet bola basket harus menguasai

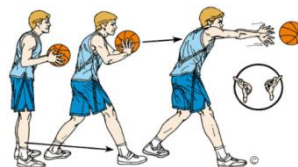
teknik dasar bola basket. Menurut Putri & Umar (2020:16) teknik dalam bermain bola basket adalah cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan dan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Berikut adalah beberapa teknik dasar yang penting dalam bola basket:

a. *Passing*

*Passing* adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang penting dan sering digunakan. Teknik ini melibatkan pemindahan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan tujuan untuk mempertahankan bola, menciptakan peluang serangan, dan membangun pola permainan yang efektif. Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa teknik dasar passing dalam bola basket:

1) *Chest Pass (Passing Dada)*

Teknik ini dilakukan dengan melempar bola secara horizontal dari dada dengan menggunakan kedua tangan, dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di samping dada, lengan ditekuk dan mata menghadap ke arah sasaran dan kemudian bola didorong dengan kedua tangan secara serentak dengan kekuatan yang cukup untuk mencapai sasaran dengan cepat dan akurat.

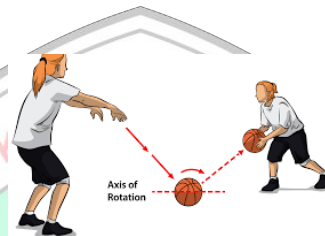


Gambar 2.1  
*Chest Pass*

<http://www.penjasorkes.com/2017/09/5-teknik-dasar-mengoper-atau-pass-dalam.html>

2) *Bounce Pass (Pass Rebound)*

Teknik ini dilakukan dengan melempar bola ke arah tanah sehingga memantul ke pemain yang dituju, dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di samping pinggang, lengan ditekuk, dan mata menghadap ke arah sasaran. Lalu bola dilepaskan dengan tangan yang lebih dekat ke tanah, sehingga bola memantul ke pemain yang dituju. Agar mudah dijangkau pastikan bola memantul di depan pemain.



Gambar 2.2  
*Bounce Pass*

Sumber : <https://sports.okezone.com/macam-passing-dalam-permainan-bola-basket-dan-cara-melakukannya>

### 3) *Overhead Pass* (Pass Atas)

Teknik ini dilakukan dengan melempar bola di atas kepala menggunakan kedua tangan, dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di atas kepala, lengan ditekuk, dan mata menghadap ke arah sasaran. Kemudian bola dilepaskan dengan tangan yang lebih dekat ke sasaran dan dengan gerakan melambungkan bola ke arah sasaran. Teknik ini biasanya digunakan untuk melewati pertahanan yang rapat.



Gambar 2.3  
*Overhead Pass*

Sumber : <http://www.penjasorkes.com/teknik-dasar-mengoper-atau-pass-dalam.html>

Selain teknik dasar tersebut, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor seperti kekuatan lemparan, akurasi, timing, dan pengenalan situasi permainan. Latihan yang konsisten dan pemahaman tentang peran setiap teknik passing dalam situasi permainan akan membantu meningkatkan kemampuan passing seorang pemain bola basket. Dalam praktiknya, pemain bola basket harus mampu menguasai berbagai teknik passing agar dapat beradaptasi dengan situasi permainan yang berbeda dan melakukan passing yang efektif kepada rekan setim.

b. *Dribbling*

*Dribbling* merupakan salah satu ketrampilan dasar yang penting dalam permainan bola basket. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. Dalam *dribbling*, pemain menggunakan tangan untuk menggulirkan bola ke tanah secara berulang-ulang sambil bergerak di lapangan. *Dribbling* memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, melewati lawan, menciptakan ruang, dan menjaga posisi yang kuat. Dalam *dribbling*, pemain harus memiliki kendali yang baik atas bola dan teknik yang tepat. Pada saat memulai *dribbling*, pemain harus mengayunkan lengan dengan lembut dan menekan bola ke tanah



menggunakan jari-jari yang rileks. Gerakan ini harus dilakukan dengan kontrol dan kelincahan yang tinggi, memungkinkan pemain untuk mengubah arah dan kecepatan dengan cepat.

Selain itu, pemain juga harus memiliki keterampilan untuk melindungi bola dari lawan. Mereka dapat melakukannya dengan menggunakan tubuh mereka sebagai penghalang, menjaga bola di sisi yang jauh dari lawan, dan memanfaatkan gerakan tubuh yang cepat untuk menghindari serangan dari lawan. Selama *dribbling*, pemain juga harus menjaga pandangan mereka tetap fokus ke depan, memungkinkan mereka untuk melihat rekan setim yang terbuka atau peluang untuk mencetak poin. Pada tingkat yang lebih lanjut, *dribbling* juga melibatkan teknik lanjutan seperti *crossover*, *spin move*, atau *hesitation dribble*. Teknik-teknik ini memungkinkan pemain untuk mengelabui lawan dan menciptakan kesempatan untuk melepaskan tembakan atau memberikan umpan kepada rekan setim. *Dribbling* adalah keterampilan yang membutuhkan latihan yang konsisten dan pengulangan yang terus-menerus. Dengan menguasai *dribbling*, seorang pemain dapat menjadi lebih kreatif dalam permainan, lebih efektif dalam melewati lawan, dan lebih berkontribusi dalam tim dengan kemampuan untuk menjaga bola dan membuat serangan yang baik. Tetapi perlu di ingat bahwa jika pemain terlalu banyak menggiring (*dribbling*) maka dapat merusak kekompakan tim dan juga bisa membuat pelatih menjadi emosi.



Gambar 2.4.

*Dribbling*

Sumber : <https://www.kompas.com/kesalahan-kesalahan-dribble-dalam-bola-basket>

c. *Shooting*

Menurut Syafrudin (2016:140) teknik *shooting* (menembak) bola dalam permainan bola basket adalah bagaimana cara atlet bola basket menembak bola ke arah ring dengan tepat. *Shooting* dalam bola basket merujuk pada tindakan melempar bola ke dalam ring untuk mencetak poin. Ini adalah salah satu aspek paling penting dalam permainan, karena kemampuan untuk mengkonversi peluang lemparan menjadi poin yang sebenarnya dapat membuat perbedaan besar dalam hasil pertandingan. Teknik *shooting* yang baik melibatkan sejumlah aspek teknis dan mental yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Aspek teknis dalam *shooting* meliputi posisi awal, gerakan pengambilan tembakan, *release*, dan *follow-through*. Posisi awal yang benar melibatkan postur tubuh yang stabil dan kaki yang selebar bahu untuk menjaga keseimbangan. Selanjutnya, gerakan pengambilan tembakan harus dilakukan dengan lancar dan koordinatif, membawa bola ke atas dengan lembut sambil menjaga pandangan mata pada target. *Release* yang baik membutuhkan kontrol jari-jari dan pergelangan tangan untuk melepaskan bola dengan

gerakan yang lurus, menjaga konsistensi dan akurasi lemparan. *Follow-through* adalah tahap akhir di mana pemain memperpanjang lengan dengan gerakan mengikuti lemparan, membantu mempertahankan keseimbangan dan memberikan umpan balik visual tentang lemparan.

Selain aspek teknis, aspek mental juga penting dalam *shooting*. Pemain harus memiliki kepercayaan diri dan fokus yang tinggi. Mereka harus mampu mengabaikan tekanan dan gangguan dari lawan, serta tetap tenang dan terkonsentrasi pada tujuan mereka. Visualisasi sukses dan rutinitas pra-lemparan juga dapat membantu pemain dalam mempersiapkan diri secara mental sebelum melempar bola. Kemampuan untuk mengatur emosi dan menjaga konsentrasi adalah faktor kunci dalam mencapai akurasi dan konsistensi dalam *shooting*. Dengan mempelajari dan melatih aspek teknis dan mental dari *shooting*, seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mencetak poin dengan konsistensi dan akurasi. Latihan yang konsisten, pengawasan dan umpan balik dari pelatih, serta pengalaman dalam situasi permainan yang sebenarnya akan membantu pemain mengasah teknik dan memperoleh kepercayaan diri yang diperlukan untuk menjadi penembak yang handal dalam bola basket.

Dalam bola basket, terdapat berbagai macam teknik *shooting* yang digunakan oleh pemain untuk mencetak skor. Berikut adalah beberapa macam *shooting* dalam bola basket:

- 1) *Jump shot* adalah salah satu teknik shooting yang paling umum digunakan dalam bola basket. Pemain melompat dari lantai dengan satu atau kedua kaki, mengangkat bola di atas kepala, dan melepaskannya saat mencapai puncak lompatan. Teknik ini memberikan ketinggian dan jarak yang baik untuk melewati tangan lawan dan mencetak skor.
- 2) *Lay up* adalah teknik shooting yang dilakukan saat pemain berada di dekat ring. Pemain mempercepat gerakan mendekati ring dengan menggunakan satu langkah atau langkah loncat, dan kemudian melempar bola ke dalam ring dengan lembut menggunakan satu tangan. Teknik ini memungkinkan pemain untuk menghindari pertahanan lawan dan mencetak skor dengan akurasi tinggi.
- 3) *Fadeaway* adalah teknik shooting yang dilakukan dengan melompat ke belakang saat melepaskan bola. Pemain melompat ke belakang dan memiringkan tubuh mereka saat melepaskan bola, menciptakan jarak antara dirinya dan pertahanan lawan. Teknik ini memberikan keunggulan dalam mencetak skor dari jarak yang jauh dan sulit dijangkau oleh lawan.
- 4) *Three-point shot* adalah teknik shooting yang dilakukan di luar garis tiga poin. Pemain melepaskan bola dari jarak yang lebih jauh dari garis tiga poin, dengan tujuan untuk mendapatkan tiga poin sekaligus. Teknik ini melibatkan gerakan lengan yang kuat dan akurat untuk mencetak skor dari jarak yang lebih jauh.

Setiap teknik shooting memiliki karakteristik dan kegunaannya sendiri dalam berbagai situasi permainan. Pemain bola basket yang baik harus memiliki kemampuan menguasai berbagai macam teknik shooting ini agar dapat beradaptasi dengan baik dalam pertandingan dan mencetak skor dengan efektif.

## 2. **Kekuatan Otot**

Kekuatan otot mengacu pada kemampuan otot untuk menghasilkan kontraksi dan mengatasi resistensi atau beban tertentu. Otot adalah jaringan tubuh yang berfungsi untuk menghasilkan gerakan dan memberikan kekuatan pada tubuh. Ketika otot berkontraksi, mereka menghasilkan gaya yang diperlukan untuk melakukan berbagai tugas fisik. Kekuatan otot juga dapat didefinisikan sebagai energi maksimum yang dikeluarkan kelompok untuk mengubah keadaan gerak suatu benda. Dalam hal ini kekuatan otot mengacu pada kemampuan seseorang untuk menahan, menarik dan mendorong suatu beban. Kekuatan adalah jumlah energi maksimum yang dikeluarkan otot atau kelompok otot untuk mengubah keadaan gerak atau bentuk suatu benda. Dorongan atau tarikan dapat menyebabkan benda bergerak, berhenti, atau berubah tergantung pada sifat fisik dan kuantitas benda tersebut.

Menurut Agus Mahendra (2001: 163) menyatakan bahwa, “kekuatan adalah jumlah daya maksimum yang dikeluarkan otot atau sejumlah otot, kegiatan otot murni tidak begitu umum dalam senam dan kekuatan diukur dalam sejumlah unit daya”. Dengan demikian, seseorang dikatakan telah mengerahkan upaya maksimal jika dia mengerahkan semua potensi ototnya

untuk mengangkat benda yang paling berat. Kekuatan otot adalah kemampuan suatu otot untuk melakukan suatu gerakan dengan usaha yang maksimal.

Kekuatan otot bergantung pada beberapa faktor, termasuk ukuran dan jenis serat otot, tingkat latihan atau kebugaran fisik, dan faktor genetik. Otot terdiri dari serat otot yang memiliki kemampuan untuk berkontraksi dan menghasilkan tenaga. Ketika otot berkontraksi, serat otot menyusut dan menghasilkan kekuatan yang diperlukan untuk menggerakkan anggota tubuh atau mengatasi hambatan yang ada. Kekuatan otot tidak hanya berperan dalam aktivitas fisik yang melibatkan angkat beban atau menggerakkan beban berat, tetapi juga berperan dalam berbagai kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, atau bahkan menjaga postur tubuh yang baik. Otot-otot yang kuat dapat memberikan stabilitas, keseimbangan, dan kekuatan yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas ini dengan efisien.

Dalam konteks olahraga basket, kekuatan otot lengan memainkan peran penting dalam berbagai aspek permainan, termasuk *shooting* (menembak) bola. Ketika seorang pemain membidik dan menembak bola, otot-otot lengan diperlukan untuk menghasilkan kekuatan yang cukup untuk melemparkan bola dengan presisi dan tenaga yang cukup agar bola mencapai sasaran dengan akurat. Menurut Rihatno & Tobing (2019:4) kekuatan otot lengan merupakan kemampuan untuk melawan tahanan yang dilakukan oleh kontraksi sekelompok otot dari bahu, pangkal lengan, lengan bagian atas sampai dengan telapak tangan. Kekuatan otot lengan merupakan salah satu penunjang bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi maksimal.

Latihan-latihan kekuatan otot lengan sering dilakukan oleh pemain basket untuk meningkatkan performa mereka dalam menembak bola dari jarak yang lebih jauh, termasuk dari area *three-point line* (garis tiga poin). Menurut Rihanto & Tobing (2019:5) tujuan pemberian latihan kekuatan otot lengan adalah untuk dapat melakukan gerakan-gerakan sampai batas maksimal. Semakin kuat otot-otot lengan, semakin besar potensi untuk menghasilkan tembakan yang lebih kuat dan akurat, yang merupakan keunggulan dalam mencetak poin dalam permainan basket.

Peningkatan kekuatan otot dapat memberikan manfaat yang signifikan, termasuk peningkatan kinerja fisik, peningkatan kebugaran umum, pencegahan cedera, dan peningkatan kualitas hidup. Penting untuk mencatat bahwa kekuatan otot tidak hanya terkait dengan ukuran otot, tetapi juga melibatkan kemampuan otot untuk bekerja secara efisien dan koordinasi dengan sistem saraf untuk menghasilkan gerakan yang tepat.

### 3. **Konsentrasi**

Konsentrasi adalah keadaan mental di mana seseorang fokus sepenuhnya pada satu objek, pikiran, atau tugas tertentu tanpa terganggu oleh hal-hal lain di sekitarnya. Ini merupakan kemampuan untuk memusatkan perhatian dengan intensitas tinggi pada satu hal secara terus-menerus, sehingga memungkinkan seseorang untuk mengecualikan gangguan dan memperlakukan objek atau tugas tersebut sebagai fokus utama.

Menurut Priambodo (2010:7) konsentrasi adalah pemusatan pemikiran kepada suatu objek tertentu. Semua kegiatan manusia membutuhkan

konsentrasi. Dengan konsentrasi manusia dapat mengerjakan pekerjaan lebih cepat dan dengan hasil yang lebih baik. Menurut Komarudin (2015:133) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yaitu ruang lingkup luas dan dimensi pemusatan pada tugas tertentu”. Sedangkan Menurut Maksum (2011: 153) istilah konsentrasi sering dialih-tukarkan dengan istilah perhatian, yaitu suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu.

Konsentrasi melibatkan proses psikologis kompleks di otak yang memungkinkan seseorang untuk memproses informasi dengan cermat, memahami dengan lebih baik, dan memberikan respons atau kinerja yang optimal. Ketika seseorang berkonsentrasi, mereka cenderung mengabaikan rangsangan atau distraksi lain yang tidak relevan dengan tujuan konsentrasi mereka. Kemampuan untuk berkonsentrasi sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan.

Dalam olahraga, konsentrasi adalah faktor kritis dalam mencapai performa optimal, di mana setiap gerakan atau tindakan harus dilakukan dengan tepat dan pada saat yang tepat. Namun, konsentrasi juga dapat rentan terhadap gangguan atau hilang akibat berbagai faktor, seperti lingkungan yang bising, stres, kelelahan, atau kurangnya minat terhadap tugas yang dihadapi. Jika konsentrasi terganggu, seseorang mungkin akan kesulitan dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan efisien.



Untuk meningkatkan konsentrasi, seseorang dapat mencoba berbagai teknik, seperti meditasi, latihan pernapasan, mengatur jadwal kerja yang teratur, menghindari gangguan eksternal, dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Latihan konsentrasi secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kapasitas mental seseorang untuk tetap fokus dan efisien.

#### 4. **Klub/Club**

Klub dalam konteks olahraga merujuk pada organisasi atau entitas yang didirikan untuk menghimpun individu atau atlet dengan minat dan tujuan olahraga yang sama. Klub olahraga berfungsi sebagai wadah bagi para anggotanya untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, latihan, dan kompetisi di bidang olahraga tertentu. Klub dapat ada dalam berbagai tingkatan, dari tingkat lokal hingga internasional, dan mencakup beragam cabang olahraga seperti sepak bola, bola basket, tenis, renang, dan banyak lainnya.

Dalam sebuah klub olahraga, anggota berhak untuk memperoleh manfaat seperti pelatihan, fasilitas olahraga, dukungan teknis, dan kesempatan berkompetisi di tingkat yang sesuai dengan kemampuan mereka. Klub olahraga sering kali dipimpin oleh pengurus atau dewan pengawas yang bertanggung jawab untuk mengelola operasional klub, termasuk pengaturan jadwal latihan, mengatur kompetisi, dan mengurus keuangan klub.

Keanggotaan dalam klub olahraga biasanya bersifat sukarela, namun ada juga klub profesional di mana atlet mendapatkan kompensasi atas performa mereka. Klub olahraga menjadi wadah penting bagi pengembangan bakat

olahraga dan menjadi tempat bagi atlet untuk berkembang secara pribadi dan profesional. Selain menjadi tempat bagi individu untuk berlatih dan berkompetisi, klub olahraga juga berfungsi sebagai pusat kegiatan sosial dan komunitas. Klub membentuk ikatan sosial antara anggotanya yang berbagi minat dan kecintaan terhadap olahraga tertentu. Ini menciptakan lingkungan yang mendukung, memungkinkan para anggota untuk berinteraksi, berbagi pengetahuan, dan memperkuat persahabatan dalam kelompok yang sejenis. Klub olahraga juga berperan dalam mendukung pengembangan olahraga di tingkat lokal dan nasional. Mereka dapat berkolaborasi dengan badan olahraga nasional atau internasional, berpartisipasi dalam kegiatan kompetisi, dan menyediakan jalur pengembangan atlet menuju level yang lebih tinggi, seperti kejuaraan regional atau nasional.

Namun, setiap klub olahraga juga memiliki tantangan tersendiri, seperti mencari sponsor, mengelola anggaran, dan menjaga hubungan baik dengan pihak berwenang dan komunitas sekitar. Untuk tetap berjalan dan berkembang, klub harus mampu membangun dan mempertahankan dukungan dari anggota dan pihak luar. Klub olahraga merupakan sarana yang penting untuk memfasilitasi partisipasi masyarakat dalam olahraga, membangun komunitas olahraga yang kuat, dan membantu mencetak atlet-atlet potensial bagi olahraga nasional. Dengan demikian, klub olahraga berperan penting dalam membentuk dan mengembangkan kecintaan dan bakat olahraga serta mewujudkan semangat olahraga di tengah masyarakat.

## 5. **Atlet**

Atlet adalah seseorang yang secara profesional atau amatir berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga dan kegiatan fisik yang melibatkan kompetisi dan persaingan. Mereka berdedikasi untuk mencapai tingkat keterampilan dan kebugaran fisik yang tinggi dalam disiplin olahraga tertentu, serta berusaha untuk mencapai prestasi tertinggi dalam bidangnya. Atlet biasanya terlibat dalam latihan yang intensif dan rutin untuk meningkatkan keterampilan teknis, kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan ketahanan mental. Mereka juga berkomitmen untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh agar dapat berkompetisi secara efektif dan menghadapi tantangan dalam olahraga mereka.

Ada berbagai tingkat kompetisi bagi atlet, mulai dari tingkat lokal, regional, nasional, hingga internasional. Banyak atlet yang berkompetisi dalam acara-acara lokal atau nasional sebagai hobi atau kegiatan rekreasi, sementara yang lain mengabdikan waktu dan usaha mereka untuk menjadi atlet profesional dan mencari penghasilan dari olahraga yang mereka tekuni. Atlet memiliki peran penting dalam olahraga, karena mereka tidak hanya menjadi representasi dari kemampuan dan prestasi individu, tetapi juga menjadi inspirasi dan panutan bagi masyarakat dalam menghargai olahraga dan hidup sehat. Mereka seringkali menjadi ikon dan figur publik yang menginspirasi orang lain untuk terlibat dalam olahraga, memotivasi generasi muda untuk mengejar prestasi, serta memperkuat semangat olahraga dan persatuan di dalam komunitas.

## **B. Kajian Penelitian Yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini untuk menghindari plagiasi, guna memperkuat kajian teori dan sebagai bahan pembanding terhadap penelitian yang sedang dilakukan, sebagai berikut:

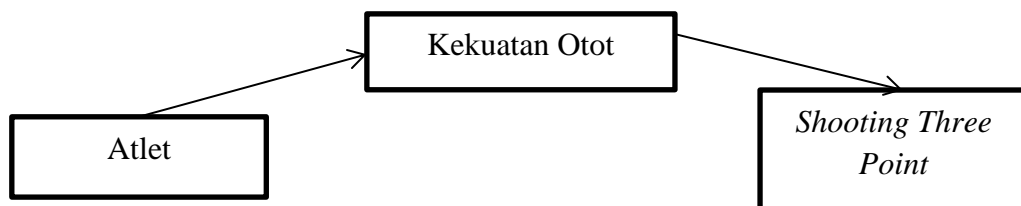
1. Penelitian yang dilakukan oleh Rury Rizhardi yang berjudul “Hubungan Antara Power Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang”. Kesimpulan dari hasil penelitian menyatakan bahwa power otot lengan ada hubungan yang cukup kuat dan signifikan dengan hasil shooting dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII SMP Xaverius 1 Palembang.
2. Penelitian yang dilakukan Wirangga. Penelitian ini berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang”. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasi product moment yang telah diteliti, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata ada hubungan antara kekuatan otot lengan dengan hasil shooting bola basket pada siswa putra Kelas XI SMA Muhammadiyah 2 Palembang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Boy Kristopel Simbolon, Damrah, Hendri Neldi, Ibnu Andli Martha yang berjudul “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Konsentrasi dengan Kemampuan Free Throw”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan konsentrasi terhadap kemampuan *free throw*.

### C. Kerangka Pikir

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang cukup populer digemari berbagai kalangan di masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Permainan bol basket dimainkan oleh dua regu yang saling berhadapan di dalam lapangan. Salah satu teknik dasar dalam bola basket adalah *shooting*. Dalam permainan bola basket *shooting* merupakan bagian yang penting dalam permainan. *Shooting* memiliki berbagai teknik salah satunya *shooting three point*. *Shooting three point* bisa menjadi serangan yang mematikan jika dilakukan dengan baik karena menghasilkan 3 poin. Untuk mencegah kesalahan saat melakukan *shooting three point* diperlukan latihan yang cukup dan tidak berlebihan.

Ketepatan *shooting three point* atlet bolabasket yang baik tidak hanya terpaku pada latihan, namun hasil *shooting three point* yang baik harus memiliki kekuatan otot lengan dan konsentrasi yang baik. Kekuatan otot lengan yang kuat dapat berpengaruh terhadap kuatnya lemparan bola. Jadi semakin kuat kekuatan otot semakin kuat lemparan bolanya. Konsentrasi yang baik dapat memberikan fokus yang lebih pada atlet bolabasket. Dengan berkonsentrasi ketika melakukan *shooting three point* bisa membuat hasilnya lebih maksimal. Semakin tinggi tingkat konsentrasi semakin tinggi juga ketepatan *shooting three point*.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat digambarkan melalui gambar di bawah ini:





#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis yang dapat penelitian simpulkan adalah sebagai berikut.

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

