

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar mengajar pelajaran pendidikan jasmani amat berbeda dari pembelajaran mata pelajaran lainnya. Pendidikan jasmani adalah “pendidikan melalui aktivitas jasmani”. Dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, siswa dapat menguasai keterampilan dan pengetahuan, mengembangkan apresiasi estetis, mengembangkan hasil generik serta nilai dan sikap positif, dan memperbaiki kondisi fisik untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. (Saleh & Malinta, 2020).

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga di pantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket, diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket.

Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan ataupun lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan. Sebuah tembakan memerlukan teknik *Shooting* yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus. Apakah penyebab tim basket SMK Negeri 1 Cikarang Barat belum memberikan hasil dalam pertandingan nasional? masih banyak atlet melakukan tembakan

menggunakan teknik gerakan yang tidak benar, untuk membentuk tembakan yang baik dan benar di butuhkan latihan *shooting* dengan teknik dasar dan diberikan saat seorang atlet masih dini atau saat muda. Seorang pemain harus memakai teknik *Shooting*.

Melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain, untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Oleh karena itu unsur *Shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus di pelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Latihan *resistance band* membantu mencegah cedera di masa depan ketika otot yang digunakan diperkuat. Latihan *resistance band* salah satunya untuk kekuatan, Latihan ini membantu memperkuat otot tubuh dan menambah kekuatannya. Pada dasarnya latihan *resistance band* merupakan variasi dari model latihan beban, latihan yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas khususnya otot bagian *pectoralis major*, *front deltoid*, *seratus major*, *tricep*, *short head of bicep*, *forearm extensor* sebagai penunjang untuk kekuatan otot lengan. di dalam penelitian ini dapat diketahui bukti ilmiah dari seberapa besar pengaruh pada latihan *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas sangat di perlukan batas peneliti, mengingat permasalahan dalam penelitian ini luas sekali dan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penafsiran. Penulisan memberikan batasan masalah sebagai berikut:

- a. Variabel bebas pengaruh latihan *shooting* dengan Metode Latihan *Resistance Band* Terhadap Latihan *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Cikarang Barat.
- b. Variabel terikat Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Cikarang Barat.
- c. Populasi atau sampel adalah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Cikarang Barat.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan pembatasan masalah yang di uraikan di atas, maka yang menjadi penelitian adalah pengaruh latihan *Resistance Band*. Untuk itu yang menjadi pertanyaan penelitian yaitu : “Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *shooting* dengan Metode Latihan *Resistance Band* Terhadap hasil *Shooting Free Throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket Smk Negeri 1 Cikarang Barat ?”

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin di capai dan tujuan ini pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang di ajukan, dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang di lakukan, untuk itu tujuan penelitian adalah : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh signifikan pada latihan *shooting* dengan Metode Latihan *Resistance Band* Terhadap Latihan *Shooting Free Throw* Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Cikarang Barat.

D. Manfaat Penelitian

Apabila Berdasarkan tujuan penelitian yang telah di uraikan, maka dari penelitian ini dapat di ambil beberapa manfaat yang dapat di peroleh antara lain :

1. Secara teoritis

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *shooting* dengan Metode Latihan *Resistance Band* Terhadap Latihan *Shooting Free Throw* terhadap hasil *Shooting Free Throw* pada siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Cikarang Barat.

2. Secara praktis

Dapat membantu dan membina atau pelatih serta siswa/atlet dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dengan Metode Latihan *Resistance Band* Terhadap Latihan *Shooting Free Throw* tanpa meninggalkan *fundamental* basket.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kerancuan dalam melakukan penelitian, maka setiap variabel diberikan batasan definisi operasional sebagai berikut :

1. Pengaruh

Pengaruh menurut KBBI (Daring, 2022) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Latihan

Latihan menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) adalah menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik hasil fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

3. Komponen Biomotor

Komponen Biomotorik atau unsur biomotorik merupakan hasil dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Nala, 2015). Aktivitas yang kita lakukan dalam

kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik. Komponen biomotorik wajib kita jaga dan latih demi hasil maksimal yang kita dapatkan dalam suatu aktivitas.

4. Kekuatan (*Sternngth*)

Menurut (Widiastuti, 2017) Secara fisiologis kekuatan otot adalah hasil otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang.

5. *Free Throw*

Free throw menurut (Apifa et al., 2020a) adalah tembakan yang didapatkan dari pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan, *Shooting free throw* atau lemparan bebas adalah percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan *Shooting* dari belakang garis lemparan bebas (secara informal dikenal sebagai garis pelanggaran (*foul line* atau *charity stripe*), sebuah garis yang terletak di ujung area terlarang. Setiap lemparan bebas yang sukses bernilai satu poin dalam bola basket menjadi hal yang penting karena dengan memaksimalkan *free throw* tujuan bermain bola basket yaitu kemenangan bisa tercapai. Bahkan tidak jarang tembakan *free throw* menjelang akhir dari pertandingan menjadi penentu kemenangan. Untuk dapat melakukan tembakan *free throw* atlet harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti hasil teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan kondisi mental.

6. Latihan *Resistance Band*

Latihan *resistance band* menurut (Nebahatqoru et al., 2021) merupakan alat olahraga yang terbuat dari karet dengan ujung karet menjadi tumpuan dan menyebabkan otot berkontraksi melawan beban external agar dapat meningkatkan daya tahan, kekuatan

dan massa otot. *Resistance band* adalah suatu bentuk latihan beban yang menggunakan alat *resistance band* berupa karet elastis yang menggunakan pegangan tangan untuk mempermudah gerakan yang di ikat pada tiang atau ditempelkan pada tembok atau di ikat pada tiang lalu atlet dapat melakukan gerakan sesuai dengan tujuannya melatih otot bagian *pectoralis major*, *front deltoid*, *seratus major*, *tricep*, *short head of bicep*, *forearm extensor* untuk menujung kekuatan otot lengan. Penggunaan alat *resistance band* yang berukuran medium yang digunakan untuk model variasi latihan kekuatan dalam upaya meningkatkan kekuatan otot lengan atlet. Melatih kekuatan otot lengan menggunakan karet *resistance band* dengan pendekatan teknik gerakan *high to low chest*, *decline chest press*, *front raise*, *literal raise*, *shoulder press*, *push down*, *bent over row*, *bicycle crunch*, *overhead triceps*.

7. Basket

Basket Bola basket menurut (Hidayatullah, 2018) merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani di dalamnya, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga di pantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan olah lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket. diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket.

8. Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler menurut (Lestari, 2016) merupakan wahana dalam mengembangkan bakat dan minat siswa diluar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan hasilnya di berbagai bidang di luar bidang akademik.