

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut (Apriyanto, 2016) pencapaian prestasi puncak dalam olahraga dapat dilakukan melalui proses pelatihan yang sistematis, terencana, teratur dan berkesinambungan, karena sebuah pencapaian prestasi perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu program pembinaan yang berjenjang.

Menurut (Hamdan, 2014) Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi dalam cabang olahraga adalah dengan metode pelatihan yang baik dan didukung oleh faktor-faktor penentu untuk mencapai prestasi dalam cabang olahraga, yaitu seperti:

1. aspek fisik, meliputi (a) Potensi atau kemampuan dasar (fundamental) yang meliputi :kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan dan kesehatan dalam melakukan aktivitas olahraga. (b) fungsi organ-organ tubuh (c) postur dan struktur tubuh. (d) gizi.
2. Aspek psikolog, meliputi: intelektual, motivasi, koordinasi, kerja otot dan saraf.
3. Aspek lingkungan meliputi: sosial, sarana, dan sarana prasarana, cuaca, keluarga
4. Aspek penunjang, meliputi : program latihan, penghargaan, dana organisasi yang tertib

Seperti halnya olahraga permainan bola basket, permainan bola basket sendiri permainan yang dimainkan dominan menggunakan tangan, sehingga perlu program latihan fisik yang terfokus pada otot lengan, sehingga peserta didik atau atlet bisa mencapai tujuan yang diharapkan.

Permainan bola basket sendiri berkembang pesat di benua Amerika terutama di Amerika Serikat yang mempunyai induk organisasi yaitu NBA (National Basketball Association), sehingga

penduduk setempat banyak yang menggemari permainan tersebut. Bola basket adalah sebuah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan, dalam satu tim dalam bola basket terdiri dari 5 orang. Permainan ini tujuannya mencetak point sebanyak banyaknya dengan memasukkan bola kedalam keranjang lawan (*ring*). Kemenangan bola basket dihitung dari point yang lebih banyak di cetak, tim mana yang mencetak point lebih banyak itulah yang dinyatakan pemenang. Permainan bola basket sendiri dimainkan diatas lapangan yang ukurannya tidak terlalu besar dari lapangan sepak bola. dengan ukuran 28,5 meter x 14 meter, dengan tinggi *ring* 3,05 meter dengan waktu permainan 4 x 10 menit.

Cabang olahraga satu ini berkembang secara perlahan dan berjalannya waktu, permainan bola basket terdengar sampai ke luar Amerika Serikat, sehingga permainan bola basket sangat diminati di penjuru dunia, salah satunya di Indonesia yang mempunyai organisasi induk yaitu PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Permainan bola basket di Indonesia sendiri berkembang dengan pesat, sehingga bermunculan club-club basket professional dan atlet-atlet dari kalangan pelajar maupun mahasiswa, tidak sedikit juga club basket di tanah air membuat program pembibitan anak usia dini untuk mencetak generasi penerus. Ditunjang lagi banyak event-event dan berbagai kompetisi basket di tanah air seperti IBL (Indonesia Basketball League), DBL (Deteksi Basketball League), LIMA (Liga Mahasiswa), CL (Campus League), ada juga event event atau kompetisi basket yang bervariasi sebagai hiburan seperti *Streetball* dan *3 on 3* sehingga menjadikan perkembangan basket semakin pesat sampai ke pelosok daerah dan menjadi ajang yang bergengsi dan tren di kalangan anak muda.

Dalam meningkatkan prestasi dan mencapai target, diperlukan sebuah latihan fundamental dan latihan fisik, selain itu faktor mental dan emosional sebagai faktor penentuan keberhasilan. Dalam permainan bola basket diperlukan kondisi fisik yang prima, karena memegang peranan penting saat melakukan latihan maupun pertandingan. Selain itu dengan di damping metode pelatihan yang baik dengan intensitas yang teratur dan menyesuaikan kondisi dan porsi peserta didik atau atlet. Menurut (Pratama, 2014) permainan

basket merupakan permainan yang agresif, sehingga diperlukan kelincahan, kekuatan, kelentukan dan konsentrasi saat bermain, karena permainan bola basket merupakan permainan yang sangat kompleks dengan menggabungkan kecepatan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan.

Untuk menjadi seorang pemain basket, harus menguasai beberapa teknik dasar bola basket, seperti (a) *passing*; (b) *dribble*; (c) *shooting*; (d) *pivot*; (e) *footwork*; (f) *jumping*; (g) *rebounding*; (h) *intercept*; (i) *steal*, sehingga perlu dan pembinaan khusus dan metode latihan yang terprogram. Menurut (Rustanto, 2017:2) salah satu teknik yang di kuasai oleh setiap para pemain adalah *shooting*, karena *shooting* berperan penting dalam permainan bola basket, yaitu untuk mencetak point ke ring lawan. Seperti halnya apa bila seseorang menggiring dan tidak bisa masuk ke daerah pertahanan lawan atau strategi bertahan lawan kuat jalan terakhir yang di lakukan yaitu melakukan *shooting* kearah ring. (Achmad nuryadi, 2019) Gerakan *shooting* memerlukan kekuatan otot dan konsentrasi yang sangat tinggi saat melakukan *shooting*, tenaga digunakan saat melakukan lemparan bola kearah ring yang, sehingga memerlukan dorongan yang maksimal dan bola sampai ke atas dengan cara melambung. Menurut Imam Sodikun (1992:70) Setiap serangan yang di bangun berusaha dapat berakhir dengan tembakan, oleh karena itu unsur menembak adalah salah satu teknik dasar yang harus di pelajari dengan baik serta ditingkatkan keterampilannya. Menurut (Saputro, 2014) Keterampilan menembak dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dalam menentukan kemenangan didalam permainan dan pertandingan.

Dengan adanya pendapat-pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa *Shooting* adalah salah satu teknik dasar sebagai penyelesaian atau biasa disebut sebagai finishing dari suatu strategi penyerangan, sehingga salah satu teknik dasar ini berperan penting dalam meraih kemenangan dalam pertandingan bola basket.

Dari fakta dan pengamatan sekilas di lapangan, atlet bola basket di ekstrakurikuler SMAN 1 Tarik Sidoarjo, dalam melakukan *shooting* mengalami kesulitan dalam mencetak angka, sehingga bola

tidak sampai ke ring dan terbang dengan sia sia. sehingga atlet bola basket di ekstrakurikuler yang terdapat di SMAN 1 Tarik lebih cenderung melakukan serangan cepat (fastbreak) dan shooting lay up sebagai bentuk untuk mencetak point. Dalam hal ini,perlu suatu penelitian dan penelusuran atas faktor faktor penyebabnya.

Latihan *shooting* dalam bola basket sangatlah penting, karena shooting memegang peranan penting dalam permainan bola basket, untuk mencetak point untuk memenangkan pertandingan. Berdasarkan masalah tersebut,banyak pelatih yang kurang memperhatikan salah satu teknik tersebut sehingga tidak sedikit anak didiknya saat melakukan shooting mengalami *airball* (bola tidak menyentuh/sampai ring). Untuk menyempurnakan teknik dalam mengembangkan latihan dan drill shooting bola basket diperlukan variasi latihan. Selain drill *shooting*, perlu di imbangi latihan fisik terutama bagian lengan,karena lengan berperan penting di dalam permainan bola basket terutama *shooting* yang memerlukan tenaga extra untuk melakukannya. Dengan metode latihan yang terorganisir sesuai porsi latihan peserta didik, sehingga target dan tujuan bisa tercapai. Berdasarkan pemaparan di atas,tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket”.

B. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas,serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini,maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian merumuskan masalah “Adakah pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* pada bola basket ?”

D. Tujuan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan otot lengan terhadap kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket ”

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat secara teori:

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program latihan fisik yang difokuskan pada otot lengan dan keterampilan *shooting* pada permainan bola basket.

b. Manfaat secara praktis:

a. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada permainan bola basket.

b. Bagi pelatih, dapat menjadikan referensi untuk mengembangkan model latihan dan melatih kondisi fisik atlet atau peserta didik pada pelaksanaan latihan ekstrakurikuler.