

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan olahraga yang banyak diminati oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Karena itu olahraga basket di Indonesia berkembang pesat terbukti dari atlet-atlet bola basket di Indonesia baik tingkat pelajar maupun tingkat perguruan tinggi. Ditunjang dengan adanya banyak *event-event* basket pelajar dari tingkat kota hingga tingkat nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three* dan *crushbone*. Permainan bola basket menjadikan olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda sekarang.

Permainan bola basket diciptakan dengan unsur tidak kesengajaan oleh seorang guru olahraga yang bernama Dr. James Naismith yang berasal dari Kanada. Pada tahun 1891 beliau merupakan guru di sekolah *Massachusetts*, Amerika Serikat yang bergabung dalam YMCA (Sebuah Wadah Pemuda Umat Kristen). Pada saat itu beliau harus membuat suatu permainan di ruang tertutup atau *indoor* untuk mengisi waktu para siswa pada saat musim dingin di *new england*. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 desember 1891.

Permainan bola basket masuk Di Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu. Namun baru tanggal 23 oktober 1951 didirikanlah Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Dengan adanya perbasi bola basket di Indonesia jauh lebih maju karena ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan olahraga bola basket mulai dari pusat (Pb Perbasi), Daerah Tingkat I oleh Pengurus Daerah (Pengda Perbasi), sampai kepelosok Tanah Air di daerah tingkat II oleh Pengurus Cabang (Pencab Perbasi).

Perkembangan bola basket di Jawa Timur banyak ditopang tim sekolah walaupun peran klub juga cukup besar untuk melahirkan atlet-atlet basket yang berbakat. Disisi lain tim sekolah juga mampu membina siswanya dan mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga permainan bola basket.

Jika siswa masih terdapat beberapa yang belum menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan baik dan benar. Untuk memiliki ketrampilan bola basket setiap pemain perlu menguasai teknik dasar sebagai berikut : 1) Melempar Dan Menangkap (*Passing*), 2) Teknik Menggiring (*Dribbling*), 3) Menembak (*Shooting*), 4) Teknik Pivot, 5) Teknik Tembakan *Lay-Up* . Sesuai dengan tujuan permainan bola basket yaitu memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan setiap tim juga berusaha sebaik mungkin untuk mencegah tim lawan memperoleh point. Untuk memasukan bola ke keranjang lawan maka teknik dasar yang penting untuk di kuasai adalah teknik *shooting*.

Iqbal (2015:115) menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan dalam kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke keranjang, sedangkan (Wisel 2000 : 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai tujuan untuk mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukan bola basket ke *ring* lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal serupa. Kemampuan dalam suatu tim melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil *skor* yang diperoleh. Teknik *shooting* ini sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain, oleh karena itu semakin baik *shooting* para pemain secara otomatis peluang untuk memasukan bola basket ke keranjang lawan semakin besar pula.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terhadap hasil *shooting* seperti : jarak, sikap menembak dan

mobilitas. Ada juga unsur tidak kalah penting di permainan bola basket adalah kondisi fisik. Adapun komponen kondisi fisik yang menunjang pembinaan prestasi cabang olahraga pada umumnya, terlebih khusus cabang olahraga basket yaitu : kelentukan, kelincahan, kecepatan, *power*, keseimbangan, koordinasi serta kekuatan.

Dalam permainan bola basket yang dominan menggunakan tangan dalam permainan terlebih dalam melakukan *shooting* maka komponen kondisi fisik yang perlu dilatih dan dimiliki oleh pemain basket adalah komponen kekuatan lengan. Seseorang yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik, akan mampu melakukan *shooting* dengan baik. Jika melihat kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *shooting*, sebagian besar siswa belum mampu menghasilkan angka, terlebih jika melakukan teknik *shooting tree point*. Selain bola yang tidak masuk ke keranjang lawan, hasil *shooting* siswa tidak kena pada sasaran. Hal ini disebabkan karena siswa tidak memiliki otot lengan. Dalam kegiatan latihan baik di ekstrakurikuler maupun latihan di klub, pelatih harus menerapkan latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yang nantinya akan bermanfaat untuk kemampuan *shooting* siswa.

Untuk mendapatkan teknik *shooting* yang baik maka diperlukan kekuatan otot lengan yang kuat selain juga ketepatan yang baik. Sebagaimana kekuatan otot lengan yang kuat kemungkinan peluang masuknya bola ke ring semakin besar, dengan tinggi ring 3,05 meter dan ring menghadap ke atas, maka siswa akan memasukan bola ke ring yang menghadap ke atas dan memerlukan dorongan yang maksimal sehingga bola sampai ke atas dengan cara melambungkan dan pada akhirnya masuk ke ring.

Untuk meningkatkan otot lengan yang kuat, harus menggunakan bentuk latihan yang tepat diantaranya adalah push up, kekuatan otot dapat meningkatnya volume otot. Faktor ini sangat penting dalam melakukan orang berlatih meningkatkan kekuatan otot dan menekankan belajar menggunakan kekuatan sesuai dengan pelaksanaan nyata.

Dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot lengan atau sekelompok otot lengan seseorang mengerahkan tenaga secara maksimal untuk melakukan kontraksi atau gerakan. Bentuk latihan kekuatan kemampuan otot lengan antara lain : menarik ban dalam.

Berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk malakukan penelitian tentang masalah penguasaan teknik dasar permainan, lebih khusus teknik *shooting* dan bentuk latiatan otot lengan, maka judul yang ingin diangkat adalah : Pengaruh Latihan *resistance band* Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Shooting Three Point* Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Di Smpn 1 Tulangan Sidoarjo.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan di jelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. untuk memperjelas arah penelitian, maka disini aka di jelaskan sebagai berikut :

Pada penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh kekuatan otot lengan pada latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* permainan bola basket.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “Adakah pengaruh latihan *resistance band* terhadap ketepatan *shooting three point* pada permainan bola basket ekstrakurikuler di Smpn 1 Tulangan Sidoarjo?”

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peningkatan kekuatan otot lengan terhadap *shooting three point* pada permianan bola basket ekstrakurikuler di Smpn 1 Tulangan.

E. Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambahkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan *shooting three point* dalam permainan bola basket.
- b. Penelitian ini diharapkan kedepannya bisa dikembangkan oleh peneliti lain yang memiliki pembahasan yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa dapat mengetahui cara bermain basket yang kedepannya dapat dikembangkan oleh siswa itu sendiri.
- b. Bagi guru dapat menerapkan pola latihan kekuatan otot lengan untuk ketepatan *shooting three point* dalam pembelajaran menjadi lebih kreatif.
- c. Bagi sekolah bisa menyediakan fasilitas yang dibutuhkan untuk kegiatan pembelajaran sehingga menjadi lebih baik dan berjalan lancar.