

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Ekstrakurikuler Olahraga

Pada penelitian ini berfokus pada ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 11 Garut. Ekstrakurikuler ini merupakan kegiatan yang dilakukan di luar sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan bakat serta kemampuan siswa. Kegiatan ini biasanya terdapat pada jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga bermacam-macam tetapi penulis membatasi pada kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang ada di dalam mata pelajaran Pendidikan jasmani di SMA.

Menurut Aqib dan Sujak (2011) menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah suatu kegiatan yang diselenggarakan diluar jam pelajaran biasa dalam suatu susunan program pengajaran, disamping untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh dalam program kurikulum dengan keadaan dan kebutuhan lingkungan, juga untuk pengayaan wawan dan sebagai upaya pemantapan kepribadian” (hlm.81). Kegiatan ini memberikan keleluasaan waktu dan memberi kebebasan kepada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

2.1.1.1 Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan, pasti tidak terlepas dari aspek tujuan. Karena suatu kegiatan yang dilakukan tanpa adanya tujuan yang jelas, maka kegiatan tersebut akan menjadi kurang bermanfaat atau sia-sia. Begitu pula kegiatan ekstrakurikuler yang tentunya memiliki tujuan tertentu. Menurut Nasrudin (2010) tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler sebagai berikut:

- a. Siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan keterampilan mengenai hubungan antara berbagai mata pejalaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya yang: (a) Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, (b) Berbudi pekerti luhur, (c) Memiliki pengetahuan dan keterampilan, (d) Sehat rohani dan

jasmani, (e) Berkepribadian yang mantap dan mandiri, (f) Memiliki rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

- b. Siswa mampu memanfaatkan Pendidikan kepribadian serta mengaitkan pengetahuan yang diperolehnya dalam program kurikulum dengan kebutuhan dan keadaan lingkungan (hlm.18).

Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler ini, kualitas pendidikan siswa di sekolah sebagai lembaga Pendidikan formal dapat meningkat. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga dapat memberi manfaat bagi para siswa yang aktif mengikutinya, disamping pelajaran lain sebagai kegiatan wajib dalam intrakurikuler. Dalam hakikat ekstrakurikuler olahraga ini ada suatu hubungan atau ada kaitan dengan pendidikan jasmani yang dimana mengembangkannya dengan menggunakan aktivitas jasmani (fisik) secara pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, dan pembentukan karakter.

2.1.2 Konsep Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif, dan psikomotor. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, Kerjasama, keterampilan, dan sebagainya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari Pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani (fisik) sebagai media untuk mencapai tujuan. Tujuan dari pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan fisik saja, melainkan juga mengembangkan mental, sosial, emosional, dan intelektual. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan hidup sehat dan pembentukan karakter dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Jabar (2008) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan penampilan

manusia melalui media aktivitas jasmani yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan” (hlm.27). Adapun menurut Mulyanto (2014) menyatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak” (hlm.34).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani merupakan Pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun demikian, perolehan keterampilan dan perkembangan lainnya yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan.

2.1.2.1 Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan Pendidikan jasmani bukan menekankan pada perkembangan aspek jasmani saja tetapi juga aspek lainnya seperti mental, sosial, emosional, dan moral. Secara nyata tujuan Pendidikan jasmani menurut Samsudin (2014) menyatakan sebagai berikut:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam Pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, Kerjasama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
5. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan Teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan Pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
7. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.

8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (hlm.54).

Dapat disimpulkan tujuan Pendidikan jasmani untuk membangun karakter kepada anak agar anak memiliki kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, dan toleransi kepada lingkungan sekitar. Kemudian untuk membangkitkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama dan percaya diri melalui aktivitas jasmani. Pada umumnya pada peserta ekstrakurikuler bola basket biasanya lebih tertarik dan menyukai pada suatu aktivitas yang bersifat permainan supaya pada saat latihan tidak menyebabkan jenuh atau bosan.

2.1.3 Permainan Bola Basket

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh dioper atau dilempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai ditempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang tim lawan. Menurut Oktara (2010) menyatakan bahwa “bola basket merupakan olahraga berkelompok yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak skor dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan” (hlm.1). Sedangkan menurut Khoeron (2017) menyatakan bahwa “bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim dan setiap tim terdiri dari lima pemain” (hlm.1). Bola basket sangat cocok untuk ditonton, karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain Ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola ke dalam sebuah keranjang dan mengumpulkan skor sebanyak mungkin agar keluar sebagai pemenang. Sejalan dengan pendapat diatas, menurut Rahmani (2015) menyatakan bahwa “bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau *indoor*”

(hlm.50). Berdasarkan teori-teori diatas, permainan bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim dan tiap tim terdiri dari 5 pemain.

Menurut Muhajir (2006) menyatakan bahwa “bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh 2 tim dengan 5 pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai Teknik Gerakan yang efektif dan efisien” (hlm.11). Bola dapat diberikan hanya dengan mengoper dengan tangan atau dengan menggiringnya beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Olahraga bola basket dimainkan dengan menggunakan lapangan, papan basket, ring, dan bola dengan menggunakan teknik *shooting*, *dribbling*, dan *passing* yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan Gerakan tipuan.

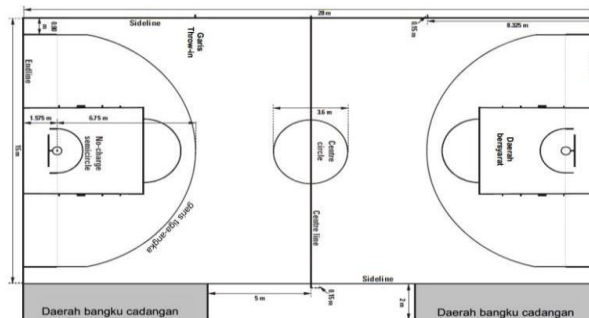
Menurut Oktara (2010) menyatakan bahwa “secara garis besar permainan bola basket dimainkan dengan menggunakan beberapa teknik dasar, yaitu memegang, mengoper, menangkap bola, menggiring bola, dan menembak bola” (hlm.41). Dapat diartikan bahwa dalam pembinaan pada tahap-tahap awal perlu ditekankan untuk penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket. Seperti yang dikatakan oleh Harsono (2015) mengatakan “ada 4 aspek Latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) Latihan fisik, (2) Latihan teknik, (3) Latihan taktik, dan (4) Latihan mental” (hlm.39). Hal ini dikarenakan permainan bola basket yang menuntut pemainnya untuk bisa bergerak cepat dengan daya tahan yang baik. Bermain bola basket sebenarnya ada tiga komponen yang sangat fundamental, yaitu ketahanan fisik, penguasaan teknik-teknik dasar, dan kerja sama.

2.1.3.1 Perlengkapan Bola Basket

1) Lapangan Bola basket

Menurut *Federation Internationale de Basketball* (dalam Saputra, 2020) menyatakan bahwa “lapangan permainan bola basket harus rata, memiliki permukaan keras dan bebas dari segala sesuatu yang menghalangi. Lapangan bola

basket berbentuk persegi panjang dengan panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas” (hlm.11).

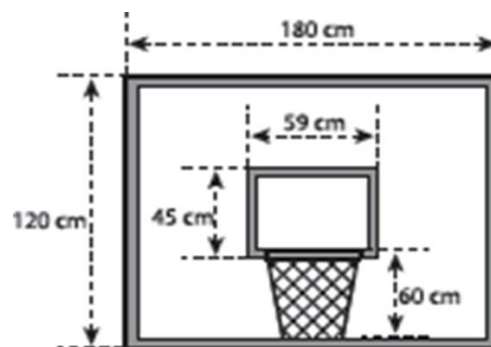


Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket

Sumber: (Rohim, 2008.hlm.5)

2) Papan Pantul

Menurut Rohim (2008) menyatakan bahwa “papan pantul pada lapangan bola basket terdiri dari dua bagian. Kedua papan harus terbuat dari kayu keras setebal 3 cm. Ukuran papan pantul ini adalah panjang 1,80 m dan lebar 1,20 m. Permukaan datar dan berwarna putih. Terdapat empat persegi panjang yang berukuran panjang 0,59 m dan lebar 0,45 m. Empat persegi panjang dipergunakan untuk arahan memantulkan bola” (hlm.6).

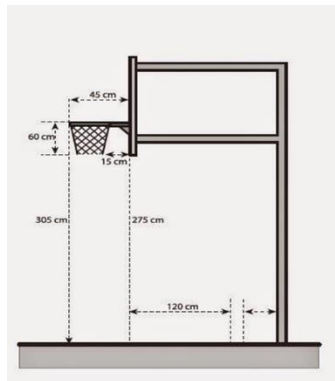


Gambar 2.2 Papan Pantul

Sumber: (Rohim, 2008.hlm.6)

3) Simpai dan penyangga Ring Basket

Menurut Rohim (2008) menyatakan bahwa “pada lapangan bola basket dilengkapi dengan simpai yang terbuat dari besi yang mempunyai garis tengah 20 mm dan jalanya mempunyai panjang 40 cm. Simpai mempunyai garis tengah 45 cm diletakkan 3,03 m di atas lantai dan sama jauh dari kedua tepi vertikal papan pantul” (hlm.7).



Gambar 2.3 Simpai dan Penyangga Ring

Sumber: (Rohim,2008.hlm.7)

4) Bola

Menurut Rohim (2008) menyatakan bahwa “bola harus terbuat dari karet yang dilapisi kulit atau bahan sintetis lainnya. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, sedangkan beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram” (hlm.8).



Gambar 2.4 Bola basket

Sumber: (Rohim, 2008.hlm.8)

2.1.4 Teknik Dasar Bola Basket

Teknik merupakan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain agar tercapai prestasi yang semaksimal mungkin. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu menggiring bola (*dribbling*), mengoper atau mengumpan (*passing*), dan menembak (*shooting*).

1. Menggiring Bola (*dribbling*)

Menurut Putri dan Umar (2020) mengungkapkan bahwa “Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah, perlu kemampuan menggiring yang tinggi” (hlm.16-17). Sedangkan

menurut Wissel (2000) mengungkapkan bahwa “manfaat *dribbling* antara lain: 1. Memindahkan bola keluar dari daerah yang padat penjagaan Ketika operan tidak memungkinkan, Ketika penerima tidak bebas penjagaan, dan pada saat *fastbreak* untuk mencetak angka, 2. Menembus penjagaan ke arah ring, 3. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, 4. Memperbaiki posisi atau sudut, 5. Membuat peluang untuk mencetak angka” (hlm.95).

2. Mengoper atau mengumpan (*passing*)

Menurut Putri dan Umar (2020) menyatakan bahwa “*Passing* merupakan menggerakkan bola lebih cepat dengan mengumpan lebih jauh efektif, karena lebih cepat daripada kecepatan lari pemain bertahan. Mengumpan memiliki kegunaan khusus, yaitu: 1. Mengalihkan bola dari daerah padat pemain, 2. Menggerakkan bola dengan cepat pada *fastbreak*, 3. Membangun permainan yang ofensif, 4. Mengoper ke rekan yang sedang terbuka untuk penembakan, dan 5. Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri” (hlm.16).

3. Menembak (*shooting*)

Menurut Oliver (2007) menyatakan bahwa “teknik ini merupakan teknik yang paling banyak dipakai untuk menciptakan angka. Angka tercipta apabila bola masuk kedalam keranjang. Dalam *shooting*, pemain harus memiliki akurasi ketepatan yang baik dengan factor keseimbangan dan kelincahan yang baik saat perpindahan gerakan sebelum ke gerakan menembak” (hlm.11).

2.1.5 Konsep Shooting Bola basket

Menurut Mashuri (2017) menyatakan bahwa “keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam *shooting* atau menembak. Dengan menembak suatu tim akan memperoleh angka. Perolehan angka akan menentukan menang atau kalahnya suatu tim, sehingga setiap pemain yang terlibat di dalam lapangan harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik” (hlm.7). *Shooting* yang baik perlu adanya pelatihan yang efektif dan efisien untuk melatih pemain bola basket agar mampu memasukkan bola ke dalam keranjang. Menurut Hadjarati (2011) menyatakan bahwa “*shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau *ring* basket lawan untuk meraih poin” (hlm.34). Pada permainan bola basket mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola

sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan sebaliknya mencegah lawan untuk melakukan hal yang serupa.

Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menurut Saputra (2020) menyatakan bahwa “*shooting* adalah tindakan mencoba untuk mencetak poin dengan melemparkan bola ke keranjang. Ada berbagai macam cara yang digunakan untuk melempar bola sesuai dengan situasi yang ada. *Shooting* mempunyai bermacam jenis yang umum digunakan, yaitu *set shot*, *lay up*, dan *jump shot*” (hlm.16). Berikut penjelasan dari ketiga teknik dasar *shooting* menurut Mashuri (2017) adalah sebagai berikut:

1) *Lay Up Shoot*

Menurut Ahmad (dalam Yusmawati, 2014) menyatakan bahwa “usaha yang dilakukan untuk mencari poin diistilahkan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, *lay up shot*. Dari ketiga upaya tersebut yang mempunyai kemungkinan besar untuk mencetak poin adalah dengan *lay up*” (hlm.78). Menurut laporan Yusmawati, ketepatan tembakan saat melakukan *lay up* sebesar 55% dan sampai 60%. Menurut Saputra (2020) menyatakan bahwa “*lay up* merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bola basket, namun tembakan ini tidak semudah yang dipikirkan. Keberhasilan *lay up* membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan Langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut” (hlm.19). Biasanya *lay up* dilakukan dengan bantuan papan. Menurut Sarupaet (dalam Yusmawati, 2014) menyatakan bahwa “cara melakukan *lay up shot* yang benar dimulai dengan menangkap bola sambil melayang, mendarat satu kaki depan, melangkahkan kaki yang lain, melompat keatas mendekati ring bola basket sampai memasukkan bola ke dalam keranjang bola basket dengan satu tangan maupun dua tangan” (hlm.78). Gerakan dengan kaki kanan hampir sama, tetapi langkah pertama dan Langkah sebagai tumpuan *shooting* menggunakan kaki kanan.

2) *Jump Shoot*

Menurut Saputra (2020) menyatakan bahwa “*jump shot* adalah gerakan menembak dengan pemain melakukan tembakan setelah melompat, bukan menembak dengan kaki menyentuh lantai” (hlm.17). *Jump shot* sangat membutuhkan keadaan fisik yang kuat, *power* kaki dan lengan berkontribusi terhadap usaha menembak bola. Menurut Kosasih (2008) menyatakan bahwa “*jump shot* adalah jenis tembakan dengan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi” (hlm.51). Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemain harus melalui dari lantai lalu melompat dan menjaga *verticality*.

3) *Set Shoot* atau *Free throw*

Tembakan ini dilakukan dengan posisi berdiri dengan kaki tidak meninggalkan lantai. *Free throw* merupakan salah satu *shooting* yang sangat penting dalam bola basket. *Shooting free throw* adalah suatu teknik menembak yang dilakukan dibelakang garis tembakan tanpa adanya rintangan. *Free throw* didapatkan oleh pemain apabila terjadi pelanggaran individu, jika seorang pemain penyerang sedang berusaha mencetak poin dan pemain bertahan melakukan pelanggaran, maka pemain penyerang dapat dua kali kesempatan menembak. Jika, pemain penyerang terkena pelanggaran dan bola yang dilempar masuk ke keranjang, maka penyerang mendapatkan dua poin dan penyerang tersebut dihadiahkan satu kali kesempatan menembak.

Pada umumnya teknik *shooting set shot* atau *free throw* harus melalui beberapa tahapan, tahapan yang umum adalah BEEF, seperti menurut Kosasih (2008) adalah sebagai berikut:

- a. *Balance* atau keseimbangan. Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang.
- b. *Eyes* atau pandangan. Agar *shooting* menjadi lebih akurat harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- c. *Elbow* atau posisi siku. Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

- d. *Follow through* atau gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring (hlm.47).

2.1.6 Konsep Latihan

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan merupakan upaya yang dilakukan untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Siregar (2015) menyatakan bahwa “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.5). Menurut Mylsidayu dan Kurniawan (2015) menyatakan bahwa “istilah latihan berasal dari dua kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training* sebagai berikut:

- a. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.
- b. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya.
- c. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang berisikan materi, teori, dan praktik menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (hlm.48).

Menurut Langga dan Supriyadi (2016) menyatakan bahwa “latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal” (hlm.91).

2.1.6.1 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun oleh seorang pelatih sudah pasti memiliki tujuan yang sangat berarti bagi seorang atlet. Seorang pelatih melakukan program latihan kepada atletnya bertujuan untuk membantu meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Menurut Kusnadi, Nanang dan Hartadji (dalam Andrehansyah 2019) mengatakan bahwa tujuan latihan sebagai berikut : “a) Membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin, b) Meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan” (hlm. 17).

Menurut Bompa (2010) “tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan” (hlm.23). Adapun sasaran latihan secara umum menurut Sukadiyanto (2011) adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh
- b. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus
- c. Menambah dan menyempurnakan teknik
- d. Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain
- e. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding (hlm.25).

Seperti dikemukakan oleh Harsono (2015) mengatakan “ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental” (hlm.39).

2.1.6.2 Prinsip – Prinsip Latihan

Berdasarkan teori yang disampaikan oleh Sukadiyanto dan Muluk (2011), ada beberapa prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai, berikut penjelasannya:

1. Prinsip Kesiapan

Pada prinsip ini, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia karena hal ini berkaitan dengan kondisi fisiologis dan psikologis

olahragawan, artinya para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan atletnya.

2. Prinsip Individual

Prinsip ini beradar dari perbedaan individu setiap orang dan tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang dapat membedakan antara lain: faktor keturunan, faktor kematangan, faktor gizi, faktor waktu istirahat dan tidur, faktor kebugaran, lingkungan, sakit, cedera, dan motivasi.

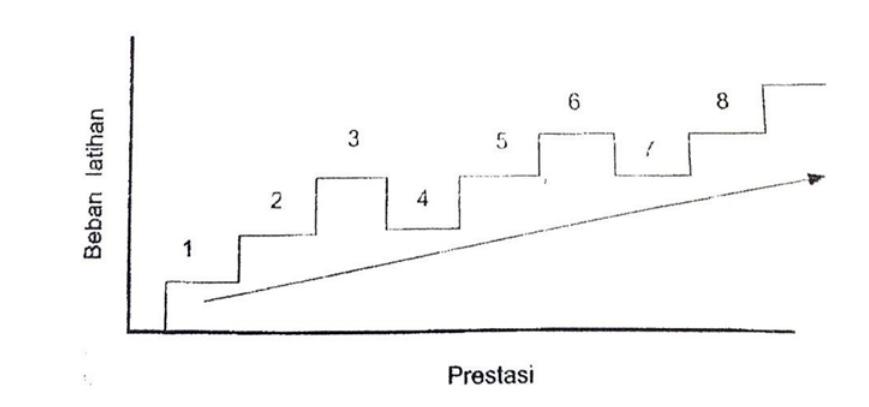
3. Prinsip Adaptasi

Pada prinsip ini organ tubuh manusia cenderung selalu mampu untuk beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini tentu menguntungkan untuk keterlaksanaan proses berlatih sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui proses latihan.

4. Prinsip Beban bertambah

Prinsip ini berbicara tentang beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit diambang batas rangsangan. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip latihan itu. Menurut Harsono (2017) menyatakan bahwa “beban latihan diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan progresif ditingkatkan” (hlm.10).

Dalam mendesain beban bertambah pelatih disarankan untuk menerapkan sistem tangga yang dikemukakan oleh Bompa (dalam Harsono,2017) sebagai berikut:



Gambar 2.5. Sistem Tangga (*the step type approach*)

Sumber: (Harsono,2017.hlm54).

Penjelasan sebagai garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan dalam 3 tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 diturunkan (ini yang dimaksud (*unloading phase*), yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi atau *recovery*. Yang dimaksudkan adalah agar dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan – cadangan fisiologis. Sedangkan jumlah setiap tangga yang didapat kita lihat gambar diatas disebut siklus makro. Setiap siklus makro didahului oleh fase yaitu fase regenerasi dan *unloading phase*.

5. Prinsip Progresif

Agar terjadi proses adaptasi pada tubuh, maka diperlukan prinsip beban lebih yang diikuti dengan prinsip progresif. Latihan yang bersifat progresif artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat dan dari kuantitas ke kualitas.

6. Prinsip Spesifikasi

Untuk prinsip spesifikasi ini materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Untuk itu, sebagai pertimbangan dalam menerapkan prinsip spesifikasi antara lain ditentukan oleh: (a) spesifikasi

kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk dan metode latihan, (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan, (d) waktu periodisasi latihan.

7. Prinsip Variasi

Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan olahragawan terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

8. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Dalam satu unit latihan atau satu pertemuan latihan terdiri dari: (1) pengantar, (2) pemanasan, (3) latihan inti, (4) latihan suplemen, (5) *cooling down*. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan fisik dan psikis olahragawan memasuki latihan inti sedangkan tujuan pendinginan adalah agar tubuh kembali pada keadaan normal secara bertahap dan tidak mendadak setelah latihan.

9. Prinsip Latihan Jangka Panjang

Untuk meraih prestasi terbaik, diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama, pengaruh beban latihan tidak dapat diadaptasi oleh tubuh secara mendadak tetapi membutuhkan waktu dan proses yang harus dilakukan secara bertahap dan continyu.

10. Prinsip Berkebalikan

Prinsip ini berarti olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bukan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.

11. Prinsip Tidak Berlebihan

Prinsip ini menekankan bahwa pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan olahragawan sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.

12. Prinsip Sistematis

Prinsip ini berkaitan dengan ukuran atau dosis pembebanan dan skala prioritas, sasaran latihan, setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis pembebanan yang berbeda-beda (hlm.14-23).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan prinsip latihan yang akan dikemukakan pada penelitian ini adalah prinsip kesiapan, prinsip spesifikasi, dan prinsip beban berlebih (*overload*). Prinsip kesiapan yakni latihan harus disesuaikan dengan usia serta kesiapan fisiologis dan psikologis atlet, kemudian prinsip spesifikasi yang memiliki sifat kekhususan otot yang digunakan, dan prinsip beban berlebih yang berkaitan dengan repetisi, intensitas, frekuensi, dan durasi latihan.

2.1.6.3 Beban Latihan

Latihan *push up* adalah latihan yang dilakukan dengan berat beban sendiri yang mempunyai intensitas. Menurut Suhajana (2012) “latihan beban dengan berat badan sendiri intensitas latihan biasanya menggunakan repetisi maksimal untuk satu set atau 30% sampai dengan 80% untuk 2-3 set latihan” (hlm.79). Menurut Clark (dalam Bafirman,2018) bahwa “repetisi maksimal adalah beban maksimal yang dapat diangkat secara berulang oleh suatu otot atau sekelompok otot tepat sebelum mencapai kelelahan” (hlm.93).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian program latihan *push up* dengan pemberian *treatment* secara teratur tiga kali dalam seminggu selama 14 kali latihan. Setiap pemberian *treatment* dilakukan sebagai berikut: (1) pertemuan 2-5, 2 set dengan repetisi 75% dari repetisi maksimal, (2) pertemuan 6-9, 3 set dengan repetisi 70% dari repetisi maksimal, (3) pertemuan 10-12, 3 set dengan repetisi 75% dari repetisi maksimal, (4) pertemuan 13-15, 3 set dengan repetisi 80% dari repetisi maksimal.

2.1.7 Konsep *Push Up*

Menurut Mahendra (2011) mengemukakan “*Push up* adalah suatu jenis senam kekuatan yang berfungsi untuk menguatkan otot *bisep* maupun *trisep* (hlm.27)”.

Menurut Suharjana (2012) mengemukakan bahwa “salah satu bentuk latihan dengan berat badan sendiri adalah *push up*. Latihan ini bertujuan untuk melatih kekuatan otot lengan. Adapun cara melakukannya adalah: 1) tidur telungkup, kedua kaki rapat lurus ke belakang dengan ujung kaki bertumpu pada lantai, 2) kedua telapak tangan menapak dilantai disamping dada, jari-jari menghadap ke depan, siku lurus, 3) turunkan badan sampai kedua siku menekuk, posisi kepala, badan, dan tungkai berada dalam satu garis lurus, 4) badan diangkat kembali ke atas kedua lengan lurus, posisi kepala, dan tungkai tetap lurus, 5) lakukan gerakan ini secara berulang-ulang” (hlm.78-79).

Menurut Sukadiyanto (2010) mengemukakan bahwa “latihan *push up* merupakan jenis kontraksi isotonic yang meningkatkan ketegangan otot pada saat otot dalam keadaan memanjang dan memendek yang melibatkan gerak persendian anggota badan” (hlm.92).

Menurut Mahendra (2011) mengemukakan, Gerakan dan sikap *push up* adalah posisi awal tidur tengkurap dengan tangan disisi kanan kiri badan. Kemudian badan didorong keatas dengan kekuatan tangan. Posisi kaki dan badan tetap lurus atau tegap. Setelah itu, badan diturunkan dengan tetap menjaga kondisi badan dan kaki tetap lurus. Badan turun tanpa menyentuh lantai. Naik lagi dan dilakukan secara berulang (hlm.27).

Menurut Syarif (2019) mengemukakan bahwa, Gerakan *push up* pada dasarnya dapat dianalisis melalui dua fase, yaitu 1) Fase permulaan; Posisi telungkup, kedua tangan dala keadaan lurus, berat badan ditampung oleh kedua tangan dan sebagian kecil oleh kedua ujung kaki. Kepala tegak dan mulai dari pinggang sampai kepala dalam satu garis lurus, dan 2) Fase pelaksanaan; Badan diturunkan dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dada hampir menyentuh lantai (hlm.97).

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama untuk digunakan sebagai acuan atau pendukung. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang dilaksanakan adalah:

1. Penelitian yang diteliti oleh (Rubiana,2017) yang berjudul “Pengaruh Pembelajaran *Shooting (Free Throw)* Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil *Shooting (Free Throw)* Dalam Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh pembelajaran *shooting* dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil *shooting (free throw)* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian adalah ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 7 Kota Tasikmalaya berjumlah 20 orang yang semuanya ditentukan sebagai sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh.
2. Penelitian yang diteliti oleh (Alnova, dkk, 2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (*Free Throw*) dalam Bola Basket Putra Club Basket Tunas Rejang Lebong”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan hukumah (*free throw*) dalam bola basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, design yang digunakan adalah design *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 25 orang atlet, pemilihan sampel menggunakan total sampling dimana seluruh populasi diambil sebagai sampel penelitian. Teknik pengumpulan dalam penelitian ini dengan metode tes secara langsung yaitu menggunakan tes *free throw* dalam permainan bola basket. Uji persyarat statistik memenuhi syarat homogen dan data berdistribusi normal berdasarkan hitungan statistik didapat hasil dari data t hitung = 7.027 > t tabel = 2.064 dengan taraf $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh antara latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) dalam bola basket pada club basket Tunas Rejang Lebong, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan otot lengan mempengaruhi peningkatan bola yang masuk ke dalam ring basket pada tes *free throw* dan dapat dijadikan metode latihan untuk meningkatkan prestasi atlet.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Khoeron (dalam Prima,2019) “Tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* tanpa adalah rintangan, apabila bola tersebut masuk maka akan mendapatkan skor 1” (hlm.28-29). Menurut Prima (2019) Tembakan bebas diperoleh Ketika pemain bertahan melakukan pelanggaran kepada pemain penyerang saat hendak melakukan percobaan mencetak *point*. Tembakan bebas juga diperoleh Ketika sebuah tim terkena *team foul*. Tembakan bebas dilakukan dibelakang garis *free throw* dan pemain bertahan maupun penyerang menempati tempat *free throw*. Ketentuannya dua pemain bertahan dan satu pemain penyerang menempati tempat disebelah kanan penembak dan satu orang pemain bertahan dan satu orang pemain penyerang menempati tempat disebelah kiri penembak.(hlm.29).

Push up adalah salah satu latihan kekuatan otot lengan untuk menunjang pemain melakukan tembakan bebas. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan tembakan bebas otot yang berpengaruh Sebagian besar berasal dari otot lengan. Gerakan *push up* diawali dengan merapatkan kedua kaki, kedua lengan dibuka selebar bahu dalam posisi tengkurap. Letakkan siku disamping badan dan turunkan badan kebawah namun, tidak menyentuh lantai. Setelah itu, angkat badan kembali ke semula. Pada saat melakukan gerakan *push up* pastikan untuk melakukan pernafasan yang baik, yaitu menarik nafas saat mengangkat tubuh dan menghembuskan nafas saat badan turun kebawah. Latihan *push up* dapat membentuk otot, seperti otot dada, otot bahu, otot *triceps* dan sedikit otot perut.

Dalam permainan bola basket dibutuhkan kondisi fisik yang bagus, disarming penguasaan teknik dalam bermain bola basket, untuk menghasilkan *free throw* yang baik dibutuhkan teknik serta kekuatan otot lengan. Menurut Sadoso (1994) mengemukakan bahwa “Latihan *push up* adalah salah satu latihan untuk mengembangkan otot-otot dada, bahu, dan lengan (hlm.43)”. Menurut Sadoso (1994) mengemukakan bahwa, selama *push up*, otot-otot pada gelang bahu dan persendian siku, terlibat dalam gerakan ini. Pada bahu, otot-otot yang terlibat adalah otot *deltoids* bagian depan dan otot dada (*pectoralis mayor*). Pada persendian siku, otot yang terlibat adalah otot *triceps brachi* (hlm.43).

Dalam olahraga basket, menurut Ilham (2016) mengemukakan, latihan kekuatan otot lengan sangat penting untuk penunjang keberhasilan melakukan tembakan. Dikarenakan, latihan kekuatan dapat meningkatkan refleks, koordinasi dan keseimbangan tubuh, sehingga pemain dapat melakukan gerakan yang eksplosif dan meningkatkan performanya (hlm.194). Maka, latihan *push up* menjadi salah satu latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.96).

Berdasarkan beberapa anggapan dasar yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: ”Latihan *push up* berpengaruh secara signifikan terhadap hasil *shooting free throw* pemain bola basket putri SMAN 11 Garut”.