

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga sebagai aktivitas fisik atau jasmani dapat memberikan kepuasan pelakunya sebagai kebutuhan individu. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana untuk pendidikan olahraga dan kesehatan olahraga, rekreasi dan prestasi bahkan sebagai suatu kebudayaan. Pendidikan olahraga dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Olahraga telah diakui sebagai salah satu kegiatan yang meningkatkan kebugaran jasmani khususnya bagi siswa, yang mempunyai efek merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang merupakan saluran kelebihan energi dalam tubuh. Kegiatan olahraga rutin dan teratur dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan daya tahan tubuh termasuk otak, sehingga siswa yang bugas akan lebih lama berkonsentrasi mengikuti pelajaran lainnya. Dalam permainan bola besar terdapat beberapa cabang olahraga diantaranya sepak bola, bola voli, bola basket dan lain-lain. Salah satunya cabang olahraga bola basket merupakan suatu cabang olahraga dan salah satu materi yang terdapat dalam kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Permainan bola basket sangat menarik dan dapat dimainkan oleh semua golongan umur, disamping itu juga para pemain harus mempunyai keterampilan bermain, kebugaran fisik dan daya tahan tubuh yang baik. Permainan bola basket adalah permainan kerja sama tim. Permainan bola basket banyak digemari oleh anak laki-laki maupun perempuan. Permainan bola basket adalah permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu jalan, berlari, lompat serta dengan unsur kekuatan, kecepatan dan ketepatan.

Bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu dan di masing–masing regu terdiri 5 orang pemain inti dan 7 pemain cadangan. Tujuan dari masing–masing regu adalah memasukkan bola ke dalam keranjang untuk

mencetak angka. Dalam permainan ini, ada beberapa teknik dasar, diantaranya adalah *dribble*, *shooting*, *passing* dan lain-lain.

Dalam penelitian kali ini, terfokus pada suatu teknik dalam permainan bola basket yaitu *shooting free throw*. *Shooting* merupakan teknik dalam permainan bola basket dengan tujuan untuk mencetak poin. Menurut Ahmad (2007) menyatakan bahwa “*shooting free throw* adalah tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan skor, akibat diganggu dengan kasar oleh pemain lawan dalam usahanya melakukan tembakan” (hlm.13). Menurut Melati (2018) menyatakan bahwa “*free throw* adalah tembakan yang dihadiahkan pada seorang pemain untuk mendapatkan angka, akibat diganggu oleh pemain lawan dengan kasar dalam usahanya melakukan tembakan. *Free throw* dilakukan di belakang garis tanpa adanya rintangan” (hlm.2). Dalam permainan bola basket bukan hanya kemampuan *shooting* yang dibutuhkan tetapi juga ketepatan dalam melakukannya. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan, seperti kemampuan otot lengan pada saat melakukan *shooting*. Kemampuan *shooting* dengan memberikan perubahan peningkatan kekuatan otot lengan yang dapat dilakukan dengan banyak cara diantaranya dengan latihan *push up* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Menurut Kosasih (2008) menjelaskan bahwa pada saat melakukan *shooting* otot lengan yang memegang peran penting. Apabila otot lengan tidak terlatih maka tembakan tersebut akan jauh dari sasaran (hlm.48). Gerakan *push up* dapat meningkatkan kemampuan otot lengan. Menurut Melati (2018) menyatakan bahwa “*push up* adalah metode latihan yang dapat melatih otot yang digunakan dalam gerakan *shooting free throw* sehingga tembakannya lebih tepat sasaran” (hlm.3). Menurut Sadoso (dalam Mahendra,2011) “gerakan dan sikap *push up* adalah badan menghadap lantai dengan siku lurus, kedua telapak tangan terpisah selebar bahu (atau sedikit lebih lebar). Putarlah tangan dalam 30-45 derajat, sehingga sikunya menuju keluar. Badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. Perlahan-lahan turunkan sampai dada menyentuh lantai. Kemudian, doronglah badan ke atas sampai ke dua lengan lurus dan siku terkunci. Jagalah agar badan tetap lurus selama pergerakan tadi lakukan berulang-ulang” (hlm.27-28).

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan, terdapat kelemahan dan kekurangan para pemain bola basket putri SMAN 11 Garut pada kemampuan kekuatan otot lengan yang sangat rendah, sehingga banyak hasil tembakan yang bahkan tidak mengenai atau mencapai sasaran. Kurangnya latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan menjadikan para pemain saat melakukan tembakan banyak yang tidak mencapai sasaran, karena salah satu aspek dalam melakukan tembakan adalah mempunyai kekuatan otot lengan yang baik. Kurangnya latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan apabila dibiarkan akan menjadi hal yang tidak baik bagi para pemain, maka dari itu peneliti mengujicobakan bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. Peneliti berasumsi bahwa dengan bentuk latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot lengan para pemain. Bentuk latihan yang dimaksud adalah latihan *push up*.

Faktor-faktor penentu dan penunjang keberhasilan *shooting free throw* tersebut dapat dijadikan dasar dalam menyusun program latihan. Mengingat pentingnya peranan latihan dalam meningkatkan prestasi, berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Hasil *Shooting Free Throw* pada Pemain Putri Bola Basket SMAN 11 Garut”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Atas dasar latar belakang masalah tersebut diatas, masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting free throw* pemain bola basket putri SMAN 11 Garut?”

## **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan dalam tahap penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini penulisan jelaskan maksud istilah-istilah tersebut.

1.3.1 Menurut dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang” (hlm.104). Pengaruh dalam penelitian ini adalah dampak yang ditimbulkan terhadap peningkatan *shooting free throw* bola basket SMAN 11 Garut.

- 1.3.2 Menurut Harsono (2017) menyatakan bahwa “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.40). latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses latihan *push up* yang dilakukan pada pemain bola basket putri SMAN 11 Garut.
- 1.3.3 Menurut Nurhasan (2007) menyatakan bahwa “*Push up* adalah berbaring dengan sikap telungkup, kedua tangan dilipat disamping badan, kedua tangan menekan lantai dan diluruskan, sehingga badan terangkat, sedangkan badan diusahakan lurus dalam satu baris dari kepala sampai kaki. *Push up* dilakukan naik turun dimana tenaga dipusatkan pada kedua tangan untuk menahan berat badan sendiri” (hlm.102). Latihan ini merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu kekuatan otot lengan.
- 1.3.4 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. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola kedalam sebuah keranjang, dan mengumpulkan poin sebanyak mungkin agar keluar sebagai pemenang” (hlm.1).
- 1.3.5 Hardiyono (2017) berpendapat bahwa “*Free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, pemberian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang.” (hlm.68). Saat melakukan *free throw*, pemain harus mempunyai teknik dasar dan kemampuan otot lengan yang mumpuni.
- 1.3.6 Menurut Ismaryati (2011) mengemukakan bahwa “Kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan. Kekuatan merupakan unsur yang sangat penting dalam aktifitas olahraga, karena kekuatan merupakan daya penggerak, pencegah cedera (hlm.111)”.

#### 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang penulis hendak capai dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting free throw* pemain bola basket putri SMAN 11 Garut”.

#### 1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Secara teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang sudah ada khususnya teori dan praktek latihan *push up* berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw* dalam cabang olahraga bola basket.

2) Secara Praktis

a) Bagi Peserta Didik

Dapat mengetahui adanya pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting free throw*, sehingga siswa diharapkan lebih terpacu meningkatkan kemampuan *push up* untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw*.

b) Bagi Guru

Dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha untuk meningkatkan kemampuan peserta didik khususnya kemampuan *shooting free throw*. Selain itu meningkatkan kemampuan guru dalam menciptakan metode pembelajaran yang kreatif, guna meningkatkan hasil belajar siswa dan meningkatkan kinerja guru dalam menjalankan tugas secara profesional.