

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan permainan beregu yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima pemain. Tujuan utama permainan ini adalah mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, sekaligus berusaha menghalangi lawan agar tidak melakukan hal yang sama. Permainan bola basket dikenal sebagai olahraga yang cepat, dinamis, dan menarik. Hal ini disebabkan oleh perubahan skor yang dapat terjadi secara terus-menerus selama pertandingan berlangsung, sehingga membuat permainan terasa lebih hidup dan menegangkan. Dalam pelaksanaannya, bola basket melibatkan berbagai gerakan dengan intensitas tinggi yang dilakukan secara berulang, seperti berlari, berbelok, mempercepat gerakan, serta kemampuan dalam membaca situasi permainan. Aktivitas tersebut juga diselingi dengan fase berintensitas lebih rendah. Secara keseluruhan, bola basket adalah olahraga tangan yang menuntut kerja sama tim, keterampilan, serta kecepatan dalam mengambil keputusan. (Jannah et al., 2024). Bola basket termasuk dalam kategori permainan bola besar yang umumnya diajarkan di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari SMP, SMA, hingga perguruan tinggi. Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan berbagai teknik lanjutan lainnya.

*Shooting* merupakan salah satu aspek penting yang menunjang kemampuan seseorang dalam menguasai teknik dasar memasukkan bola ke dalam ring dengan baik, sehingga pemain dapat melakukan tembakan secara tepat dan benar. Dalam bola basket, *shooting* adalah keterampilan yang sangat krusial. Meskipun teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *rebound* dapat membuka peluang untuk mencetak poin, kemampuan melakukan tembakan tetap menjadi faktor penentu

Salah satu bentuk *shooting* yang berperan besar dalam pertandingan adalah *free throw* (lemparan bebas), yang memiliki kontribusi signifikan terhadap kemenangan tim. Sayangnya, masih banyak pemain yang belum mampu

memaksimalkan peluang dari *free throw* ini dalam pertandingan. Padahal, lemparan bebas memiliki potensi tinggi untuk menghasilkan poin karena dilakukan tanpa tekanan dari pemain lawan. Oleh karena itu, latihan *free throw* harus dilakukan secara konsisten agar pemain menguasai teknik ini dengan baik. (Angraini et al., 2020). Salah satu faktor yang berpengaruh agar gerakan *free throw* itu maksimal dan tepat sasaran yakni harus memiliki *power*, yaitu *power* otot lengan.

*Free throw* memiliki nilai yang sangat strategis karena diberikan setelah pelanggaran, termasuk pelanggaran saat menembak, dan dilakukan langgung oleh lawan. Oleh karena itu, pemain seharusnya memiliki peluang lebih besar untuk mencetak poin karena kondisi yang relatif terkontrol. Namun, meski begitu, *free throw* juga punya tekanan sendiri karena eksekusinya dibatasi waktu maksimal lima detik, sehingga pemain harus cepat, tepat dan tenang. Menurut Irawan (2021) dalam praktik latihan, teknik ini sering kurang mendapat perhatian dibanding pola serangan atau *shooting* dalam permainan. Padahal, keberhasilan *free throw* ini sangat ditentukan oleh penguasaan pola gerakan yang tepat dan konsisten.

Selain faktor teknik dan psikologis, faktor fisik berperan langsung dalam kualitas eksekusi *shooting free throw*, terutama pada kontrol dorongan dan arah bola. Komponen fisik yang relevan diantaranya adalah kekuatan otot lengan, karena lengan berperan dalam menghasilkan gaya dorong serta menjaga stabilitas gerak pada saat pelepasan bola. Dalam konteks *free throw*, kontribusi otot bisept, trisept, dan deltoid penting untuk menghasilkan tenaga, menjaga posisi, serta membantu ketepatan arah tembakan. Massa otot yang lebih besar juga dikaitkan dengan peningkatan daya tahan dan kekuatan, yang dapat mendukung kualitas repetisi teknik selama latihan maupun pertandingan.

Kondisi fisik siswa sangat berperan dalam menunjang kemampuan mereka untuk melakukan berbagai jenis olahraga secara optimal tanpa cepat merasa lelah. Kondisi fisik menjadi faktor penting dalam mendukung aktivitas olahraga, karena jika kondisi tubuh kurang baik, maka performa yang dihasilkan juga akan menurun. Hal ini dapat memengaruhi teknik serta kualitas gerakan, termasuk kekuatan otot lengan. Seperti pada konsep biomekanika agar bisa mencapai peningkatan prestasi

secara maksimal, setiap orang perlu terlebih dahulu memahami konsep gerak yang baik dan benar yakni bagaimana melakukan gerakan yang efektif sekaligus efisien. Sayangnya, pemahaman tentang hal ini masih sering diabaikan, baik oleh guru, atlet, maupun pelatih. Akibatnya, aktivitas gerak kerap dilakukan tanpa memperhatikan apakah gerakan tersebut sudah efektif dan efisien. Menurut Harsono (2018) Kekuatan otot adalah komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik dan juga memegang peranan yang penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera. (hlm.62).

Berbagai metode latihan dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet meningkatkan kondisi fisik guna menguasai gerakan dasar *free throw*. Untuk mencapai hasil latihan yang maksimal, atlet atau pemain perlu berlatih secara konsisten dan menaruh perhatian khusus pada aspek teknik yang masih perlu diperbaiki. Latihan yang sistematis, dukungan dari pelatih atau guru, serta keterlibatan aktif dalam pertandingan dan kompetisi akan sangat membantu dalam mengembangkan kemampuan *free throw* secara signifikan.

Sebagai salah satu bentuk latihan fisik, metode latihan pliometrik merupakan program latihan yang bisa diterapkan pelatih guna mengatasi masalah dalam melakukan peningkatan power otot lengan atlet bola basket. Latihan pliometrik merupakan jenis latihan yang memanfaatkan berat tubuh sendiri guna meningkatkan kekuatan ledakan (*power*). Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk mengembangkan daya eksplosif. Latihan pliometrik memiliki karakteristik khas, yaitu melibatkan kontraksi otot yang sangat intens sebagai reaksi terhadap beban dinamis atau peregangan otot yang terjadi secara cepat. Jenis latihan ini memungkinkan tubuh menghadapi beban tertentu guna mencapai kemampuan optimal dalam waktu yang relatif singkat. (Utomo, 2019). Latihan pliometrik diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik, khususnya kekuatan ledakan otot lengan, serta mendukung pengembangan teknik *shooting free throw* dalam olahraga bola basket.

Berdasarkan hasil observasi dengan pembina bola basket yaitu Ibu Fiat Nuraeni, S.Pd. yang dilakukan oleh peneliti terhadap kegiatan ekstrakurikuler,

khususnya bola basket di SMP Negeri 11 Tasikmalaya, ditemukan bahwa banyak atlet mengalami kesulitan saat melakukan *shooting free throw*, di mana tembakan *free throw* tersebut sering tidak mengenai sasaran. Salah satu faktor yang menghambat tersebut adalah *power* otot lengan yang masih lemah dan ketepatan tembakan yang masih kurang yang diakibatkan dari lecutan tangan, *follow through* yang kurang sempurna. Hal ini disebabkan dari program latihan sebelumnya yang tidak efektif, dalam arti tidak adanya latihan yang konsisten seperti jadwal latihan yang hanya satu minggu satu kali, dan pada latihan sebelumnya hanya mengarah pada teknik *dribbling*, *passing*, *lay-up*, untuk teknik *shooting free throw* sendiri di berikan pada akhir latihan dengan hal tersebut menjadi tidak efektif untuk sebuah peningkatan kemampuan selain itu tidak diterapkan program latihan kondisi fisik yang konsisten, seperti hanya dilakukan latihan *push-up*, *sit-up*, *back-up* di beberapa pertemuan saja sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *free throw* para atlet masih perlu ditingkatkan melalui latihan fisik dan teknik yang dilakukan secara bertahap dan berulang hingga mencapai ketepatan yang optimal. Berbeda ketika diterapkan latihan yang sistematis seperti latihan fisik dengan program latihan dan variasi latihan seperti contoh latihan pliometrik *push-up* tepuk, latihan menggunakan *medicine ball*, dan *chair-dips* serta teknik maka hasil dari peningkatan kemampuan tersebut dapat terlihat baik pada saat latihan maupun saat pertandingan.

Mengapa demikian, karena ekstrakurikuler bola basket ini merupakan ekstrakurikuler non prestasi, dan belum adanya target namun meski demikian untuk teknik dasar yang dimana itu penting seharusnya dapat tereksekusi dengan baik. Dalam pertandingan terakhir pada ajang Koni Cup Tasikmalaya 2025, ekstrakurikuler ini mengalami kekalahan telak dalam tiga pertandingan, dan hanya mampu mencetak poin dari tembakan bebas atau *free throw* yang bahkan hal tersebut tidak tereksekusi dengan baik dan tidak maksimal. Hasil dari pertandingan tersebut ada dalam statistik pertandingan, dengan keterangan 0/7 dari percobaan 2 *Points*, 1/4 dari percobaan *free throw*, adapun 0/7 *field goals* (usaha mencetak poin dari daerah 2 atau 3 poin). Dengan hal tersebut peneliti menyimpulkan bahwa ini berkaitan dengan masalah yang sedang dibahas yakni terkait kondisi fisik yang

kurang baik yang sehingga berpengaruh pada *power* otot lengan dan berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw*.

Temuan penelitian terhadulu memperlihatkan bahwa latihan kekuatan otot lengan dapat berkaitan dengan peningkatan kemampuan *free throw*. Ismail, at.al (2024) meneliti bahwa adanya peningkatan signifikan terhadap kemampuan *free throw* pada siswa SMP setelah menjalani latihan kekuatan otot lengan. Hasil ini dapat menguatkan gagasan bahwa penguatan fisik tentu dapat memberi dampak pada keterampilan teknik yang spesifik.

Berdasarkan uraian masalah diatas maka peneliti mengambil tindakan dengan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan *Power* Otot Lengan serta Implikasinya terhadap Hasil *Shooting Free Throw* pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 11 Tasikmalaya”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot lengan pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 11 Tasikmalaya?
- b. Apakah terdapat implikasi dari latihan pliometrik terhadap hasil *shooting free throw* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 11 Tasikmalaya?

## **1.3. Definisi Operasional**

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut ini merupakan penjelasan dari maksud istilah-istilah yang ada dalam judul penelitian.

1. Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya. (Muhammad Zaki & Dewi

Maya Sari, 2021). Pengaruh dalam penelitian ini adalah dampak yang akan di timbulkan terhadap peningkatan power otot lengan.

2. Dewi Lailatul Badriah (2011), berpendapat bahwa Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu. Latihan dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan *ball medicine* dan *push-up* dengan tepuk tangan.
3. Harsono (2018), Pliometrik adalah bentuk latihan untuk meningkatkan *power* dengan cara memanjangkan (dengan kontraksi eksentrik) terlebih dahulu otot-otot tersebut sebelum mengkontraksikan (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif (kontraksi konsentrik). (hlm.42). Dalam penelitian ini latihan pliometrik yang digunakan adalah *pull over pass* dan *push-up* tepuk tangan.
4. Sardiman (2011) Istilah peningkatan berasal dari kata tingkat, yang merujuk pada suatu susunan berlapis yang tersusun secara sistematis hingga membentuk struktur yang ideal. Sementara itu, peningkatan sendiri diartikan sebagai suatu proses perkembangan atau kemajuan, di mana seseorang berubah dari keadaan tidak mengetahui menjadi mengetahui, atau dari ketidakmampuan menjadi mampu.
5. Harsono (2018), “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.”
6. Luthfiah & Aisyatul, (2022) Implikasi merujuk pada dampak atau konsekuensi yang muncul sebagai hasil dari suatu peristiwa, seperti penemuan atau hasil sebuah penelitian. Istilah ini memiliki cakupan makna yang luas, sehingga bisa diartikan dengan berbagai cara tergantung konteksnya. Secara umum, implikasi menggambarkan akibat yang ditimbulkan oleh suatu tindakan atau temuan. Dalam konteks penelitian, implikasi menunjukkan kesimpulan yang logis dan tegas dari hasil yang telah diperoleh.
7. FIBA (2012: 45) mengungkapkan bahwa *free throw* merupakan kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak 1 poin dan tidak

terbantahkan dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran. *free throw* ini didapatkan oleh sebuah tim apabila tim tersebut melakukan *foul* atau dimana sebuah tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan tembakan bebas yang diberikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang hendak di capai oleh penulis adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot lengan pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 11 Tasikmalaya.
2. Untuk mengetahui implikasi dari latihan pliometrik terhadap hasil *shooting free throw* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 11 Tasikmalaya.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Bersasarkan latar belakang dan tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **a. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan keterampilan dalam cabang olahraga bola basket khususnya pada teknik dasar *shooting free throw*. Dan juga penelitian ini dapat memperluas kajian teoritis mengenai bentuk-bentuk latihan pliometrik guna meningkatkan *power* otot lengan. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan bagi peneliti selanjutnya, pelatih, dan praktisi olahraga dalam memilih program latihan yang tepat untuk menunjang hasil maksimal dalam gerak dasar *shooting free throw*.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Atlet

Penelitian ini dapat membantu atlet ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 11 Tasikmalaya dalam meningkatkan kemampuan *shooting free throw* dengan pola latihan pliometrik.

2) Bagi Pelatih atau Pembina Ekstrakurikuler

Penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memilih atau mengembangkan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan *power* otot lengan untuk mencapai hasil *shooting free throw* yang maksimal.

3) Bagi Sekolah

Sekolah dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam mendukung program pembinaan olahraga, khususnya bola basket, agar dapat mencetak atlet yang mempunyai target untuk berprestasi di tingkat sekolah maupun daerah.