

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang penting dalam mewujudkan proses pembelajaran dan suasana belajar agar peserta didik dapat mengembangkan kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara (Acep dkk, 2024, p.24). Pendidikan juga memiliki peran penting dalam membentuk karakter, mengembangkan kecerdasan intelektual, spiritual, serta kemampuan fisik setiap individu. Sekolah menjadi salah satu wadah utama dalam proses ini, bertugas membimbing siswa agar tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, sehat secara jasmani, dan kuat secara rohani. Salah satu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan ini adalah melalui pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani sendiri merupakan suatu proses yang dirancang secara sistematis melalui berbagai aktivitas fisik, dengan tujuan untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan fisik, meningkatkan keterampilan motorik, serta membentuk karakter, nilai-nilai, dan sikap positif dalam diri siswa. Dalam kurikulum, mata pelajaran pendidikan jasmani mencakup berbagai cabang olahraga seperti atletik, senam, beladiri, serta permainan bola, baik bola kecil maupun bola besar. Di antara berbagai jenis permainan, siswa umumnya sangat antusias saat mengikuti permainan bola besar. Hal ini disebabkan oleh sifat permainan bola besar yang relatif mudah dimainkan serta sudah dikenal luas di masyarakat. Salah satu permainan bola besar yang cukup populer dan digemari adalah bola basket, dalam proses bermain bola basket, anak-anak akan belajar mengendalikan emosi, meningkatkan konsentrasi, dan mengembangkan ketahanan mental. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan berperan penting dalam membentuk kemampuan siswa dalam mengelola diri, menjaga dan meningkatkan kebugaran tubuh, serta menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, pendidikan ini juga mendorong perkembangan psikologis, memperkuat gerak dasar, membentuk karakter yang bermoral, serta menanamkan kesadaran akan pentingnya keselamatan diri, orang

lain, dan lingkungan. Pemahaman akan aktivitas jasmani di lingkungan yang bersih juga turut mendukung pertumbuhan fisik yang optimal, pembentukan sikap positif, dan peningkatan keterampilan peserta didik (Fikri, 2017, p. 90).

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan manfaat besar bagi individu, baik sebagai sarana pendidikan, kesehatan, rekreasi, maupun prestasi. Perannya dalam kehidupan manusia sangat luas, termasuk dalam membentuk kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta keseimbangan emosional. Pendidikan jasmani dan kesehatan sendiri adalah suatu proses pembelajaran yang mengandalkan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas individu secara holistik. Dalam dunia pendidikan, olahraga memiliki peran penting dalam membantu pertumbuhan dan perkembangan siswa, terutama dalam menjaga kebugaran jasmani. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat sistem kekebalan, serta membantu siswa lebih fokus dalam mengikuti pelajaran. Salah satu cabang olahraga yang cukup populer dan sering diajarkan di sekolah adalah bola basket. Olahraga ini tidak hanya mengutamakan kerja sama tim, tetapi juga menuntut keterampilan individu, kebugaran fisik, serta daya tahan yang baik.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain utama dan tujuh pemain cadangan. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk mendapatkan skor. Dalam permainan bola basket, terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain, seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Salah satu teknik yang penting dalam permainan ini adalah *shooting free throw*, yaitu tembakan bebas yang diberikan kepada pemain akibat pelanggaran lawan. Menurut Rosmi, (2017, p. 81), *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran. Menurut Aryan, R. M., & Mardela (2019, p. 544) *free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis *free throw*, pembagian *free throw* biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran di daerah terlarang. Hal ini diperkuat oleh pernyataan bahwa *free*

throw adalah tembakan yang diberikan sebagai akibat dari pelanggaran dan dilakukan dari garis tanpa rintangan (Melati, 2018, p. 87).

Keberhasilan *shooting free throw* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kekuatan otot lengan. Otot lengan yang terlatih akan meningkatkan akurasi dan jarak tembakan. Salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan adalah *pull up*. Menurut (Kevin, dkk. 2022, p. 24) Untuk melakukan *shooting* dalam permainan bola basket, sangat diperlukannya komponen kondisi fisik khususnya seperti kekuatan otot lengan karena dalam melakukan *shooting* otot lengan memerlukan kekuatan untuk mendorong bola ke arah *ring* basket. Lengan yang memiliki kekuatan otot lengan yang lebih kuat akan memberikan hasil *shooting* yang lebih baik dan terhindar dari *air ball* daripada mahasiswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang lemah. Lalu Prasetya, dkk. (2024) menyatakan bahwa latihan *pull up* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan, yang berdampak positif terhadap hasil *shooting free throw* pada atlet bola basket. Latihan ini memperkuat otot-otot yang berperan penting dalam teknik *shooting*, sehingga meningkatkan akurasi tembakan.

Ada berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan dalam permainan bola basket, salah satunya adalah melalui latihan *shooting free throw*. Latihan *shooting free throw* sangat penting dalam membentuk pemain-pemain yang unggul. Seorang pemain yang memiliki kemampuan *shooting* yang baik akan menjadi ancaman serius bagi lawan, karena ia memiliki peluang besar untuk mencetak poin. Kemampuan *shooting* yang baik juga menjadi salah satu faktor penentu kemenangan dalam setiap pertandingan, mengingat *shooting* merupakan tujuan akhir dari permainan bola basket dan menjadi kunci keberhasilan sebuah tim. Tanpa penguasaan teknik *shooting* yang baik, tim akan kesulitan meraih kemenangan.

Salah satu unsur penting dalam mendukung keberhasilan teknik *shooting* adalah *power* atau daya ledak. *Power* termasuk dalam komponen biomotorik yang dapat ditingkatkan melalui latihan fisik tertentu yang dirancang secara khusus. *Power* merupakan gabungan antara kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal. Dalam penerapannya, *power* terlihat dari kemampuan tubuh atau objek untuk bergerak atau

berpindah dengan cepat dan kuat, seperti saat melakukan lompatan atau melempar bola.

Daya ledak atau *power* merupakan kemampuan yang muncul dari kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Oleh karena itu, dalam latihan beban, penekanan tidak hanya pada berat beban, tetapi juga pada kecepatan saat mengangkat, mendorong, atau menarik beban (Iqbal, 2015, p. 117). Selanjutnya, daya ledak otot adalah hasil perpaduan antara kekuatan dan kecepatan reaksi fisik seseorang, yang dapat muncul pada otot kaki maupun lengan, dan terlihat saat melakukan aktivitas seperti lompatan, tolakan, atau lemparan (Meilani, 2016, p. 320).

Hasil temuan dari berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan fisik yang terstruktur dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dalam permainan bola basket. Salah satu bentuk latihan yang terbukti efektif dalam meningkatkan *power*, khususnya pada otot tubuh bagian atas yang berperan penting dalam *shooting*, adalah latihan *pull up*. Latihan ini melibatkan kerja otot lengan, punggung, dan bahu yang sangat dibutuhkan dalam menghasilkan tenaga dan akurasi saat melakukan tembakan ke arah ring.

Penelitian oleh Alnova dkk. (2022) menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot lengan memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan tembakan hukuman (*free throw*) dalam permainan bola basket. Penelitian tersebut menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, yang memungkinkan pengukuran kemampuan pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil penelitian tersebut menguatkan bahwa penguatan otot lengan melalui latihan terprogram sangat penting dalam menunjang keberhasilan shooting.

Sementara itu, hasil observasi di SMAN 9 Bogor menunjukkan bahwa beberapa pemain bola basket putra masih mengalami kelemahan pada kekuatan otot lengan. Kondisi tersebut berdampak pada rendahnya akurasi tembakan *free throw*, yang pada akhirnya memengaruhi performa permainan secara keseluruhan. Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, penulis bermaksud untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *pull up* terhadap kekuatan otot lengan dan kemampuan shooting *free throw* pada pemain bola basket putra di SMAN 9 Bogor.

Melalui penelitian ini, diharapkan latihan *pull up* dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan akurasi *shooting free throw* para pemain dengan mempertimbangkan faktor-faktor tersebut, berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Implikasi *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 9 Bogor.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, berikut merupakan rumusan masalahnya:

- a. Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Pull Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 9 Bogor?
- b. Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Pull up* Terhadap *Shooting Free Throw* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 9 Bogor?

1.3 Definisi Operasional

Berikut merupakan definisi operasional yang ada:

Reza (2022, p. 6) yang menyatakan bahwa pengaruh merupakan kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang lain dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan. Dari penjelasan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengaruh adalah kekuatan atau daya yang berasal dari berbagai sumber, seperti watak, orang, benda, keyakinan, maupun tindakan, yang mampu memengaruhi lingkungan di sekitarnya. Dalam penelitian ini, pengaruh merujuk pada dampak yang dihasilkan dari latihan *pull up* terhadap kekuatan otot lengan dan peningkatan kemampuan *shooting free throw* pada pemain bola basket putra di SMAN 9 Bogor.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang dengan peningkatan beban kerja secara bertahap untuk mencapai hasil yang optimal (Harsono, 2017, p. 40). Dalam penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah latihan *pull up* yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada pemain bola basket putri SMAN 9 Bogor. Selain itu,

Latihan fisik yang dilaksanakan dengan konsisten mampu menaikkan tingkat efektivitas gerakan serta respons tubuh bagi kondisi pertandingan. Oleh sebab itu, penguatan aspek fisik ialah landasan penting sebelum sampai ke kemampuan teknis lanjutan (Winoto, S, & Arbanisa, 2023, p. 150)

Menurut Jonathan Cruss (2017, p. 19): "*Pull up* dimulai dari posisi menggantung dengan tangan menggenggam palang, kemudian menarik tubuh ke atas hingga dagu melewati palang. Jika belum mampu melakukan *pull up* penuh, latihan dapat dimulai dengan variasi yang lebih mudah atau menggunakan bantuan." Lanjutan menurut Jonathan Cruss (2017 p. 20) Langkah-langkah melakukan *pull up* untuk pemula:

Posisi Awal: Gantungkan tubuh pada palang dengan kedua tangan menggenggam palang sedikit lebih lebar dari bahu. Telapak tangan menghadap ke depan (pronasi). Pastikan tubuh menggantung lurus dengan kaki tidak menyentuh tanah.

Gerakan Menarik: Aktifkan otot punggung dan lengan untuk menarik tubuh ke atas hingga dagu melewati palang. Hindari mengayun atau menggunakan momentum; fokus pada gerakan yang terkendali.

Menurunkan Tubuh: Turunkan tubuh secara perlahan kembali ke posisi awal dengan lengan lurus sepenuhnya. Kontrol gerakan saat menurunkan tubuh untuk menghindari cedera.

Variasi untuk Pemula:

Assisted Pull up: Gunakan resistance band atau bantuan dari teman untuk mengurangi beban tubuh saat menarik.

Negative Pull up: Mulai dari posisi atas (dagu di atas palang) dan perlahan turunkan tubuh ke posisi awal. Latihan ini membantu membangun kekuatan otot yang diperlukan untuk *pull up* penuh.

Australian Pull up: Gunakan palang yang lebih rendah dan posisi tubuh miring untuk mengurangi beban, memungkinkan fokus pada teknik dan kekuatan.

Dengan konsistensi dan latihan teratur, pemula dapat meningkatkan kekuatan tubuh bagian atas dan secara bertahap mencapai kemampuan melakukan *pull up* penuh.

Khoeron (2017, p. 1) menjelaskan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain dengan tujuan mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Selain itu, bola basket merupakan olahraga yang menuntut koordinasi tinggi antara keterampilan motorik, strategi, dan kebugaran fisik guna meningkatkan performa individu maupun tim.

Hardiyono (2017, p. 68) menyebutkan bahwa *free throw* adalah hadiah tembakan yang diberikan kepada pemain setelah terjadi pelanggaran di area terlarang. Dalam permainan bola basket, *free throw* dilakukan dari garis yang telah ditentukan tanpa gangguan dari pemain lawan, sehingga membutuhkan teknik yang tepat serta kekuatan otot lengan yang baik, serta keberhasilan *free throw* bergantung pada keseimbangan, koordinasi, dan kontrol motorik yang baik.

Menurut Sajoto (2016, p. 8), kekuatan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menggunakan otot untuk menahan beban saat melakukan aktivitas. Harsono (2015, p. 51) juga menegaskan bahwa kekuatan memiliki peran penting dalam meningkatkan kondisi fisik secara menyeluruh. Hal ini karena kekuatan: (1) menjadi penggerak utama dalam setiap aktivitas fisik, (2) berfungsi sebagai pelindung tubuh dari risiko cedera, dan (3) berkontribusi dalam mendukung efisiensi komponen kondisi fisik lainnya.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang penulis hendak capai dalam penelitian ini adalah

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan *pull up* terhadap kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 9 Bogor.
- b. Untuk mengetahui implikasi latihan *pull up* terhadap *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 9 Bogor.

1.5 Kegunaan/Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang keolahragaan serta memperkuat teori yang telah ada, khususnya mengenai efektivitas latihan *pull up* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan dan hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

1.5.2 Manfaat Teoritis

a) Bagi Peserta Didik

Melalui penelitian ini, diharapkan siswa dapat memahami bahwa latihan *pull up* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting free throw*. Dengan demikian, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk meningkatkan kekuatan otot lengan kemampuan *pull up* guna mengasah keterampilan dalam melakukan *shooting free throw* dengan lebih baik.

b) Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan pertimbangan bagi guru dalam mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting free throw* siswa. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu guru dalam menciptakan strategi pembelajaran yang inovatif agar proses pembelajaran lebih menarik dan mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan profesionalisme guru dalam mengajar.