

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan terstruktur dengan tujuan utama meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan jasmani, serta keterampilan motorik individu. Lebih dari sekadar manfaat fisik, olahraga juga berkontribusi secara positif terhadap aspek mental, emosional, dan sosial seseorang. Melalui partisipasi dalam olahraga, seseorang dapat menanamkan nilai-nilai penting seperti disiplin, kerja sama tim, sportivitas, rasa tanggung jawab, serta kemampuan dalam mengelola tekanan atau stres. Salah satu contoh olahraga yang memberikan berbagai manfaat tersebut adalah bola basket, yang tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga perkembangan mental dan sosial.

Basket merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok, di mana setiap tim terdiri dari lima pemain. Tujuan utama permainan ini adalah memperoleh skor sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke ring milik lawan. Dalam basket, para pemain dituntut memiliki kemampuan fisik seperti *power*, kecepatan, serta koordinasi, selain juga menguasai teknik dasar seperti menggiring bola, mengoper, dan menembak. (Ni Wayan et al., 2020, p. 109).

Bola basket kini semakin populer di kalangan pelajar, tak terkecuali di SMPN 3 Kota Tasikmalaya. Olahraga ini menjadi salah satu pilihan favorit dalam kegiatan ekstrakurikuler, karena tidak hanya memberikan hiburan dan manfaat fisik, tetapi juga melatih kedisiplinan serta kemampuan siswa dalam bekerja sama.

Kondisi fisik merujuk pada kapasitas individu dalam menjalankan aktivitas fisik secara optimal, efisien, serta tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi ini menunjukkan sejauh mana tubuh siap melakukan berbagai gerakan melalui kerja organ-organ tubuh yang berfungsi secara maksimal. Beberapa aspek yang termasuk dalam kondisi fisik antara lain kekuatan, yaitu kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga; daya tahan, yang merefleksikan kemampuan tubuh untuk beraktivitas dalam jangka waktu lama; serta kecepatan, yakni kemampuan bergerak dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat. Selain itu, terdapat pula

kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah gerak tanpa kehilangan keseimbangan; kelenturan, yang menggambarkan rentang gerak pada persendian; serta keseimbangan, yang diperlukan untuk mempertahankan posisi tubuh baik saat diam maupun bergerak. Komponen lain yang juga penting adalah koordinasi, yaitu kemampuan untuk mengatur gerakan beberapa bagian tubuh secara selaras; ketepatan, yang berkaitan dengan kemampuan mengarahkan gerakan agar mencapai target; serta waktu reaksi, yang menunjukkan seberapa cepat tubuh dapat merespons suatu rangsangan. (Damanik et al., 2024, p 66-69).

Kondisi otot lengan yang kuat memungkinkan pemain memberi dorongan bola dengan tenaga dan stabilitas, sehingga *passing* dapat dilakukan dengan cepat dan akurat. Sedangkan fleksibilitas serta kelincahan mendukung mobilitas tubuh dan rentang gerak, memungkinkan pemain bergerak leluasa serta menyesuaikan posisi tubuh agar operan bisa dilakukan dengan optimal, tanpa kaku dan mengurangi risiko cedera hal ini ditekankan dalam kajian Analisis Kondisi Fisik Atlet serta Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket. (Gaol et al., 2023, p. 4-5).

Alasan peneliti mengangkat masalah ini karena teknik *chest pass* merupakan salah satu keterampilan dasar yang krusial dalam permainan bola basket, di mana efektivitas operan sangat bergantung pada *power* otot lengan. Masalah yang kerap muncul adalah kurangnya ragam latihan yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan *power* lengan, sehingga para pemain mengalami kesulitan dalam mengembangkan *power* eksplosif yang diperlukan saat melakukan *chest pass*. Menurut Trinanda & Septian, (2024, p. 30) juga menyatakan bahwa kemampuan melakukan *chest pass* sangat erat kaitannya dengan *power* otot lengan.

Ekstrakurikuler merupakan salah satu program yang diselenggarakan sekolah di luar jam pelajaran utama, di mana siswa diberi peluang untuk mengembangkan minat, bakat, serta memperkuat karakter mereka, sebagaimana dijelaskan oleh Makki, (2015, p. 75). Berbeda dengan pelajaran jasmani yang umumnya berfokus pada kebugaran, kegiatan ekstrakurikuler seringkali diarahkan untuk meraih prestasi tertentu. Dalam pelaksanaannya, ekstrakurikuler juga berfungsi sebagai wadah pembinaan bakat, yang biasanya melibatkan proses seleksi guna membentuk tim yang akan mewakili sekolah dalam berbagai ajang

perlombaan. Melalui latihan yang terstruktur sesuai bidang atau aktivitas yang diikuti, kemampuan siswa dapat diasah secara maksimal, sehingga mereka berpotensi menjadi individu yang unggul dan berprestasi.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 3 Kota Tasikmalaya tidak hanya berperan sebagai media pengembangan fisik, tetapi juga sebagai tempat pembentukan karakter peserta didik. Meski demikian, salah satu permasalahan yang kerap muncul adalah lemahnya *power* otot lengan siswa, sehingga kemampuan melakukan *chest pass* menjadi kurang maksimal. Akibatnya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan operan secara cepat dan kuat, yang berdampak pada kurang efektifnya pola permainan tim. Anggesty, (2021). Situasi ini menandakan perlunya intervensi latihan yang lebih terarah dan efisien guna mengatasi kelemahan yang ada. Salah satu masalah yang kerap dijumpai pada siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, adalah lemahnya *power* otot lengan. Selain keterbatasan *power* otot, terdapat pula sejumlah faktor lain yang turut memengaruhi efektivitas pelaksanaan *chest pass*. Misalnya, saat melakukan *passing* kepada teman tim tidak sampai. Kurangnya *power* dalam gerakan ini menyebabkan operan menjadi kurang kuat dan sulit diarahkan Ahmad Maulana, (2023), sehingga bola tidak dapat melaju dengan cepat dan tepat ke rekan setim.

Kondisi fisik dalam permainan bola basket sangat dipengaruhi oleh *power* otot lengan, Trinanda & Septian, (2024, p. 30) yang menyebutkan bahwa kekuatan dan daya ledak otot lengan berperan penting dalam menghasilkan dorongan bola yang kuat dan cepat. *Power* otot lengan merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga secara eksplosif sehingga operan dapat mencapai sasaran dengan akurat.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, kendala yang kerap dialami oleh siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, adalah lemahnya *power* otot lengan. Saat latihan, melakukan *passing chest pass* tidak mampu mencapai rekan setim, atau dalam pertandingan, operan tersebut mudah direbut oleh lawan. Banyak peserta cenderung hanya menggunakan lengan tanpa mengoptimalkan peran bahu, pergelangan tangan, serta jari-jari secara bersamaan. Akibatnya, gerakan menjadi kaku sehingga operan yang dihasilkan kurang kuat dan

sulit diarahkan dengan tepat. Nurrochmah (2025) menyimpulkan bahwa *power* otot lengan serta koordinasi tubuh bagian atas memegang peranan krusial dalam menghasilkan *chest pass* yang akurat dan efisien.

Di buktikan dengan ketika siswa melakukan *chest pass*, bola justru memantul ke lantai karena terlalu rendah, atau melambung terlalu tinggi. Beberapa pemain juga menempatkan bola tidak pada posisi ideal di depan dada, melainkan terlalu rendah atau tinggi, sehingga arah lemparan menjadi kurang akurat. Selain itu, ada pula pemain yang mengalami kesulitan dalam memberikan *power* pada operan, sehingga bola tidak mencapai sasaran. Kondisi-kondisi tersebut tentu saja mempengaruhi efektivitas serangan tim secara keseluruhan. Pratama. M. R., (2020). Setiap orang memiliki kemampuan teknik serta kondisi fisik yang tidak sama. Perbedaan-perbedaan ini saling berhubungan dan dapat menjadi kendala dalam meningkatkan *power* otot lengan secara optimal.

Di SMPN 3 Kota Tasikmalaya, latihan fisik kerap kali kurang menjadi prioritas dalam program pelatihan bola basket, meskipun aspek ini sangat krusial untuk mendukung peningkatan performa atlet. Latihan yang berfokus pada penguatan otot lengan, misalnya, sangat berpengaruh terhadap kemampuan pemain dalam melakukan passing dengan kekuatan dan ketepatan yang optimal. Namun, pelatih cenderung lebih menitikberatkan pada penguasaan teknik dasar seperti dribbling, passing, dan shooting, sehingga latihan fisik sering terabaikan. Akibatnya, para pemain kerap menghadapi kesulitan ketika harus mengoper bola dengan tenaga yang cukup, serta mengalami penurunan performa selama pertandingan berlangsung. Padahal, perpaduan antara keterampilan teknik dasar dan kondisi fisik yang prima merupakan faktor utama dalam membentuk pemain basket yang kuat dan mampu bersaing. (Huda et al., 2022, p. 25).

Latihan *resistance band* dalam latihan *power* melibatkan pita elastis sebagai sumber tahanan untuk merangsang kontraksi otot. Beban yang diberikan oleh *resistance band* akan bertambah seiring dengan semakin panjangnya tarikan, sehingga otot-otot terlibat secara aktif di setiap tahap gerakan. Jenis latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan *power*, daya ledak otot. Selain itu, *resistance band* dikenal aman, mudah digunakan, serta tingkat resistensinya dapat diatur sesuai

kebutuhan, sehingga sangat cocok diaplikasikan dalam berbagai program latihan. Salah satu penerapannya adalah untuk meningkatkan *power* otot lengan dalam aktivitas olahraga, seperti *passing chest pass* pada permainan bola basket. Efektivitas *resistance band* dalam meningkatkan *power* otot lengan pada olahraga bola basket juga telah dibuktikan oleh (Persadanta et al., 2020, p. 24).

Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik untuk meneliti kegiatan ekstrakurikuler ini, peneliti berupaya meningkatkan *power* otot lengan peserta melalui penggunaan *resistance band*. Latihan dengan *resistance band* dipilih karena merupakan alternatif yang mudah diaplikasikan, ekonomis, serta cocok untuk remaja. Metode latihan ini dapat memberikan beban secara bertahap tanpa menimbulkan risiko cedera yang tinggi seperti pada penggunaan beban bebas. Penelitian oleh Tyagi et al., (2024) menunjukkan bahwa program latihan *resistance band* selama delapan minggu efektif dalam meningkatkan kecepatan pelepasan bola serta performa otot tubuh bagian atas pada atlet muda. Hasil tersebut menjadi dasar bahwa pendekatan serupa dapat diterapkan dalam pembinaan bola basket di kalangan pelajar. “Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap *Power* Otot Lengan Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya.”

1.2 Rumusan Masalah

Power otot lengan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam permainan bola basket. Menurut Subekti et al. (2021, p. 39), *power* merupakan kemampuan otot dalam menghasilkan tenaga secara maksimal dengan waktu yang singkat, yang merupakan perpaduan antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*). Kemampuan *power* otot lengan sangat dibutuhkan dalam berbagai teknik dasar bola basket seperti *passing*, *shooting*, dan *rebound* karena gerakan tersebut membutuhkan kemampuan menghasilkan tenaga secara cepat dan eksplosif.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya?”

1.3 Definisi Operasional

Agar variabel penelitian dapat dipahami dengan jelas, diperlukan uraian yang menjelaskan variabel tersebut melalui pemberian definisi yang jelas. Definisi operasional di sini tidak berarti menjabarkan setiap kata yang terdapat pada judul penelitian. Sebaliknya, definisi operasional sebaiknya memuat karakteristik atau ciri-ciri variabel yang dapat diukur, serta perumusannya harus didasarkan pada pemahaman atau penjelasan yang bersumber dari referensi ilmiah yang relevan dengan kajian teori.

a. Latihan *Resistance Band*

Latihan *resistance band* merupakan latihan fisik metode yang melibatkan karet elastis sebagai alat bantu, di mana alat ini memberikan tahanan saat digunakan. Latihan ini bertujuan utama untuk meningkatkan *power* serta daya ledak otot, khususnya pada area lengan. Efektivitas latihan *resistance band* telah terbukti dalam mendukung peningkatan kekuatan dan *power* yang dibutuhkan untuk menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket. Selain itu Prasetyo & Sukarmin, (2017, p. 13) juga mengemukakan bahwa pemanfaatan alat bantu dan variasi gerakan selama proses pembelajaran dapat memaksimalkan penguasaan teknik dasar bola basket. Dalam penelitian ini, latihan menggunakan *resistance band* diberikan kepada peserta ekstrakurikuler bola basket selama sekitar enam minggu, dengan jadwal latihan tiga kali per minggu. Materi latihan difokuskan pada gerakan-gerakan yang melatih otot lengan, seperti *bicep curl*, *tricep extension*, dan *chest press*.

b. *Power* Otot Lengan

Power otot lengan merujuk pada kapasitas untuk menghasilkan tenaga secara cepat dan eksplosif. Dalam penelitian ini, kemampuan *power* tersebut dievaluasi menggunakan *Medicine Ball*, yaitu tes melempar bola *medicine* sejauh mungkin dari posisi duduk. Menurut Febrianti, (2019, p. 2-3) faktor fisik seperti kekuatan lengan turut memengaruhi penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket.

c. Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan beregu yang membutuhkan penguasaan teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* serta didukung oleh kondisi fisik yang baik. Menurut Prasetyo & Sukarmin, (2017), permainan bola basket membutuhkan kemampuan fisik sebagai pendukung keterampilan bermain. Salah satu kondisi fisik yang penting adalah *power* otot lengan, yaitu kemampuan otot lengan menghasilkan tenaga secara cepat dan maksimal untuk mendukung gerakan seperti *passing* dan *shooting*.

1.4 Tujuan Penelitian

Latihan *resistance band* merupakan salah satu metode latihan yang dapat digunakan sebagai upaya peningkatan *power* otot lengan karena memberikan tahanan saat otot melakukan kontraksi. Latihan ini mampu merangsang kerja otot sehingga dapat meningkatkan kemampuan menghasilkan tenaga secara maksimal

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya.”

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi baru dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan jasmani dan olahraga, khususnya terkait efektivitas penggunaan *resistance band* dalam meningkatkan *power* otot lengan pada permainan bola basket.
- 2) Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi tambahan bagi peneliti berikutnya dalam merancang model latihan yang sesuai untuk mengasah keterampilan dasar bola basket pada remaja.
- 3) Studi ini juga memberikan dasar ilmiah mengenai pentingnya penerapan latihan *power* yang sederhana, terjangkau, dan efektif seperti *resistance band* dalam proses pembinaan olahraga di kalangan pelajar.

b. Manfaat Praktis

- 1) Untuk Guru Olahraga dan Pelatih Ekstrakurikuler: Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman dalam menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran, efisien, serta sesuai dengan tahap perkembangan siswa SMP, terutama dalam upaya meningkatkan *power* otot lengan.
- 2) Untuk Siswa atau Peserta Ekstrakurikuler: Melalui latihan dengan *resistance band*, siswa berpotensi memperoleh peningkatan kemampuan fisik dan teknik, sehingga performa tim dalam permainan bola basket dapat semakin maksimal.
- 3) Untuk Pihak Sekolah: Penelitian ini dapat memperkuat program pembinaan ekstrakurikuler bola basket sebagai wadah pengembangan bakat siswa di bidang olahraga, sekaligus mendukung peran sekolah dalam mencetak atlet muda yang berprestasi.
- 4) Untuk Peneliti Lain: Penelitian ini menyediakan data empiris yang dapat dijadikan perbandingan atau referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya yang berkaitan dengan latihan fisik berbasis *resistance band* pada cabang olahraga lain.