

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan fondasi dasar yang menjadi prasyarat dalam mendukung berkembangnya aspek teknik, taktik, strategi, dan mental dalam suatu cabang olahraga. Menurut Setiawan et al. (2021, p. 12), kondisi fisik atlet merupakan salah satu aspek penting dalam pencapaian prestasi olahraga, karena kemampuan teknik dan taktik dapat diterapkan secara optimal apabila seorang atlet memiliki tingkat kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik menjadi suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh atlet dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga secara optimal. Oleh karena itu, setiap komponen kondisi fisik perlu dikembangkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto dalam Supriyoko & Mahardika, 2018, p. 282).

Dengan demikian, dalam permainan bola basket, kondisi fisik memiliki peranan penting karena pemain dituntut melakukan berbagai aktivitas seperti, melakukan *passing*, melakukan *dribbling* melakukan *shooting*. Salah satu komponen kondisi fisik yang mendukung kemampuan tersebut adalah *power* (daya ledak). Power merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga secara cepat dan maksimal, sehingga sangat diperlukan dalam melakukan gerakan eksplosif seperti *passing* dan *shooting*. Dengan demikian, peningkatan kondisi fisik khususnya *power* otot lengan menjadi salah satu faktor penting dalam menunjang kemampuan bermain bola basket.

2.1.2 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan bagian-bagian utama yang perlu dilatih agar kemampuan dan performa atlet dapat meningkat secara menyeluruh. Menurut Mudzakir dalam Mubarak & Kharisma (2022, p. 129), kemampuan kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dan menjadi pondasi dalam mengembangkan serta meningkatkan kemampuan teknik, penerapan taktik dan strategi, maupun

mental atlet. Dalam permainan bola basket, kondisi fisik sangat dibutuhkan karena pemain dituntut melakukan berbagai aktivitas gerak seperti berlari, melompat, mengubah arah, melakukan *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik menjadi faktor pendukung dalam mencapai hasil permainan yang optimal.

Komponen kondisi fisik merupakan bagian-bagian utama yang perlu dilatih agar kemampuan dan performa pemain dapat meningkat secara menyeluruh. Menurut Harsono (2018), komponen kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur, di antaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, ketepatan, keseimbangan, kelentukan, stamina, *power*, dan kekuatan. Setiap komponen kondisi fisik memiliki peranan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga.

Komponen kondisi fisik yang berkaitan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Daya tahan (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Dalam permainan bola basket, daya tahan diperlukan agar pemain mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung.
- b. Kelentukan (*flexibility*) merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan ruang gerak sendi yang luas. Kelentukan dipengaruhi oleh kondisi otot, tendon, dan ligamen di sekitar persendian. Dalam bola basket, kelentukan membantu pemain melakukan berbagai gerakan secara lebih bebas dan efektif serta mengurangi risiko cedera.
- c. Koordinasi (*coordination*) merupakan kemampuan tubuh dalam menggabungkan beberapa gerakan menjadi satu rangkaian gerakan yang tepat dan harmonis. Pada permainan bola basket, koordinasi antara mata, tangan, dan anggota tubuh lainnya sangat diperlukan dalam melakukan teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling*.
- d. Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga dalam menghadapi suatu tahanan. Kekuatan otot lengan sangat berperan dalam melakukan gerakan dasar bola basket, terutama pada saat melakukan operan dan tembakan.

- e. *Power* (daya ledak) merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. *Power* merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan sehingga sangat dibutuhkan dalam gerakan eksplosif seperti melakukan *passing*, *shooting*, dan *rebound*. *Power* otot lengan menjadi salah satu komponen penting karena menentukan seberapa kuat dan cepat seorang pemain mampu melakukan dorongan terhadap bola.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki peranan penting dalam menunjang kemampuan bermain bola basket. Komponen seperti daya tahan, kelentukan, koordinasi, kekuatan, dan terutama *power* otot lengan perlu dikembangkan melalui latihan yang terprogram agar pemain mampu meningkatkan kemampuan teknik serta mencapai performa yang maksimal.

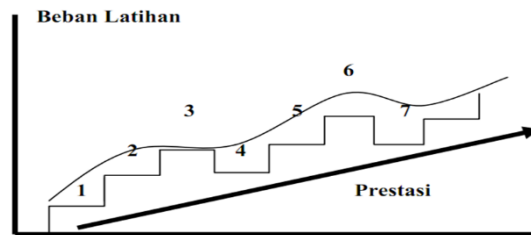
2.1.3 Prinsip – Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip latihanyang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan insentitas yang cukup tinggi. kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang di berikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Dalam menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bompa dalam Harsono (2015, p. 54) dengan ilustrasi grafis seperti gambar dibawah



Gambar 2.1 Beban Latihan

Sumber: Harsono (2015, p. 54)

b. Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono (2015, p 75) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas”. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

c. Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan, dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat pada basket, voli, sepakbola, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda.

Menurut Harsono (2015, p 78) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai-

pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan latihan dalam *power* otot lengan. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan *power* otot lengan disini dengan menggunakan latihan yang bermacam-macam latihan tersebut yaitu dengan *resistance band* dan *medicine ball* dengan rintangan yang berbeda agar atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Oleh karena itu dalam latihan pelatih memerlukan variasi latihan tersebut karena adanya variasi latihan, latihan bisa terjadi meredam boredom atau kejenuhan tersebut.

d. Prinsip Individualis

Menurut Harsono (2018, p. 64) menjelaskan “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing”. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Mylsidayu & Kurniawan, (2015, p. 57) mengemukakan bahwa; Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan.

Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini memungkinkan program latihan diadaptasi secara personal pada peserta. Ini meningkatkan efektivitas latihan dalam meningkatkan *power* otot lengan, sekaligus mengurangi risiko kelelahan atau cedera. Prinsip ini sangat penting untuk diperhatikan dalam proses pelatihan dan evaluasi hasil supaya target peningkatan performa atlet tercapai optimal sesuai kemampuan masing-masing individu. Bentuk latihan dalam penelitian ini menggunakan latihan *resistance band*.

2.1.4 Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga tim yang memiliki karakteristik dinamis dan tingkat kompleksitas tinggi, karena memadukan

kemampuan teknik, penerapan strategi, serta kolaborasi antarpemain yang solid. Tingkat kompleksitas tersebut menuntut pengembangan fisik, keterampilan teknis, dan mental atlet secara menyeluruh. Prasetyo & Sukarmin, (2017, p. 13-14), menyatakan bahwa pembelajaran bola basket di lingkungan sekolah tidak hanya melatih kemampuan motorik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai sportivitas, disiplin, dan kerja sama, yang merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani. Dari sisi fisik, permainan basket menuntut kapasitas kardiovaskular, kekuatan otot, koordinasi, kelincahan, serta daya ledak, yang semuanya perlu diintegrasikan guna mencapai performa terbaik (Malik & Rubiana, 2019).

Penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* menjadi landasan utama dalam membangun pola permainan yang efektif. Di antara teknik-teknik tersebut, *passing* memegang peranan penting sebagai penghubung dalam membangun serangan tim. Operan yang dilakukan dengan cepat, tepat, dan akurat dapat meningkatkan efektivitas pola permainan sekaligus mendukung terciptanya serangan yang terorganisasi Yuliandra, (2019). Selain itu, pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif juga berkontribusi besar. Selan et al., (2023, p. 79) menemukan bahwa profil keterampilan teknik dasar mahasiswa dapat dipetakan untuk meningkatkan metode pengajaran,

Perkembangan olahraga bola basket sangat erat kaitannya dengan pencapaian prestasi yang diperoleh melalui latihan rutin dan dukungan fasilitas yang memadai. Wati et al., (2018, p. 40-42), menegaskan bahwa keberhasilan dalam meraih prestasi bola basket sangat dipengaruhi oleh variasi latihan yang sesuai untuk menguasai teknik dasar. Oleh karena itu, aspek teknik, fisik, strategi, dan mental harus dikembangkan secara bersamaan sebagai fondasi utama dalam olahraga ini.

2.1.5 Teknik Dasar Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua kelompok, masing-masing beranggotakan lima orang. Untuk mencapai kemenangan, setiap anggota tim harus menguasai aspek fisik, teknik, taktik, serta mental. Dari keempat aspek tersebut, penguasaan teknik menjadi fondasi utama yang perlu dikuasai

terlebih dahulu. Berdasarkan penelitian Selan et al., (2023, p. 75), dalam Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa, teknik dalam bola basket mencakup keterampilan motorik yang melibatkan aktivitas seperti *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper), dan *shooting* (menembak), yang harus dilakukan secara terstruktur dan konsisten agar performa yang dihasilkan sesuai dengan aturan serta tujuan permainan secara efektif dan efisien

Senada dengan hal tersebut, Harliawan & Hasyim, (2024, p. 56-58) menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar seperti menggiring, mengoper, dan menembak sangat penting dalam membangun strategi permainan yang optimal. Kemampuan mengendalikan bola menjadi landasan bagi pengembangan keterampilan lanjutan, seperti *pivot*, *rebound*, serta koordinasi antar pemain dalam tim.

Menurut Prasetyo & Sukarmin, (2017), juga menyatakan bahwa pemain yang telah menguasai teknik dasar bola basket akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan strategi tim di lapangan, karena memiliki kontrol bola yang baik. Oleh sebab itu, penguasaan teknik dasar tidak hanya mendukung performa individu, tetapi juga berkontribusi pada efektivitas permainan secara keseluruhan. Latihan teknik dasar yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan efisiensi kerja otot dan keterampilan motorik, sehingga performa atlet dapat berkembang secara maksimal (Wahyuningsih et al., 2020).

Menurut Wahyuningsih et al., (2020, p. 31), keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* merupakan elemen fundamental yang menjadi pondasi dalam membentuk kemampuan bermain bola basket. Tanpa penguasaan teknik-teknik tersebut, pemain akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tempo permainan maupun strategi yang diterapkan oleh tim. Adapun penjelasan lebih lanjut adalah sebagai berikut:

a. Menggiring Bola (*Dribbling*)

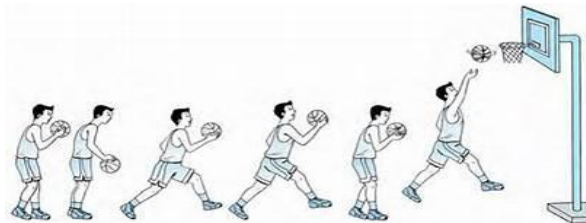
Dribbling merupakan teknik membawa bola dengan cara memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian. Keterampilan ini bertujuan untuk melewati pemain lawan, menciptakan ruang gerak, serta mengendalikan tempo permainan. Berdasarkan Saichudin & Munawar, (2019), terdapat dua tipe

dribbling yang sering digunakan, yaitu *dribbling* rendah yang berfungsi untuk melindungi bola dari lawan, serta *dribbling* tinggi yang digunakan untuk mempercepat pergerakan menuju area pertahanan lawan. Teknik ini memiliki dua variasi utama, yakni *dribbling* tinggi untuk mempercepat serangan dan *dribbling* rendah untuk mempertahankan bola dari tekanan lawan.

b. Menembak Bola (*Shooting*)

Shooting merupakan upaya memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan tujuan memperoleh poin. Teknik menembak ini meliputi beberapa jenis, seperti *set shoot*, *jump shoot*, *lay up*, dan *free throw*. Menurut Saharullah et al., (2023), menjelaskan bahwa faktor-faktor utama yang memengaruhi ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket meliputi kekuatan otot lengan, koordinasi antara mata dan tangan, serta keseimbangan tubuh yang baik agar posisi dan arah tembakan tetap terjaga saat bola dilepaskan.

1). *Lay Up Shoot*



Gambar 2.2 *Lay Up Shoot*

Sumber : <https://share.google/Eg7ODO8iNGmnsV2Jp>

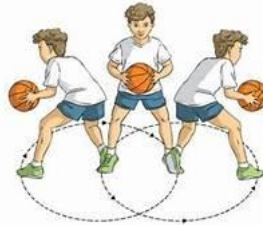
Lay up merupakan salah satu teknik menembak dari jarak dekat yang dilakukan dengan menggabungkan langkah kaki dan lompatan ke arah ring basket. Biasanya, gerakan ini dimulai dari sisi kanan atau kiri papan pantul, diawali dengan akselerasi menuju ring. Menurut Suryadi et al., (2022), menyatakan bahwa keberhasilan dalam melakukan *lay up* sangat dipengaruhi oleh keseimbangan tubuh serta koordinasi dinamis, sebab kedua aspek tersebut menentukan kestabilan dan ketepatan saat bola dilepaskan ke dalam keranjang.

2). *Under Basket*

Menurut (Cahya & Tuasikal, 2017), menjelaskan bahwa tembakan *under basket* adalah salah satu teknik menembak dari jarak sangat dekat dengan ring. Umumnya, teknik ini dilakukan setelah pemain menerima umpan dari rekan satu

tim, memanfaatkan bola hasil *rebound*, atau setelah melakukan *jump stop* usai menembus pertahanan lawan dengan *dribble*. Kedekatan posisi pemain dengan ring memberikan keuntungan berupa peluang akurasi tembakan yang lebih tinggi, karena sudut dan jarak tembak menjadi lebih ideal bagi pemain.

3). *Pivot*



Gambar 2.3 *Pivot*

Sumber : <https://share.google/5b3zSdYQ4SNuaFUP7>

Menurut Fajar Hidayatullah, Khoirul Anwar, (2023), *pivot* dalam bola basket merupakan teknik dasar di mana pemain memutar tubuhnya dengan satu kaki sebagai tumpuan (poros), sementara kaki lainnya bebas untuk bergerak menyesuaikan posisi. Selama melakukan *pivot*, kaki yang menjadi poros tidak boleh berpindah tempat agar tidak dianggap melakukan pelanggaran. Tujuan utama dari gerakan *pivot* adalah untuk menjaga bola dari sergapan lawan sekaligus mencari posisi yang lebih menguntungkan untuk melakukan *dribble*, mengoper, atau menembak ke ring.

Terdapat beberapa jenis *pivot* yang sering digunakan dalam pertandingan, misalnya *pivot* yang dilanjutkan dengan *dribble* untuk menembus pertahanan lawan, *pivot* yang diikuti dengan operan kepada rekan satu tim, serta *pivot* yang diakhiri dengan tembakan ke arah ring. Pemahaman yang baik terhadap teknik ini sangat penting agar pemain dapat mengontrol bola dengan lebih baik dan mengurangi risiko kehilangan bola (*turnover*) selama pertandingan.

c. Mengoper Bola (*Passing*)

Menurut (Fajar Hidayatullah, Khoirul Anwar, 2023), menjelaskan bahwa *passing* adalah salah satu teknik dasar dalam bola basket yang berfungsi untuk mengirimkan bola ke rekan satu tim, sehingga alur permainan tetap terjaga dan peluang mencetak *point* dapat tercipta. Beberapa variasi *passing* yang umum

digunakan antara lain *chest pass* (operan dari dada), *bounce pass* (operan yang dipantulkan ke lantai), serta *overhead pass* (operan dari atas kepala). Keberhasilan dalam melakukan *passing* sangat dipengaruhi oleh ketepatan sasaran, kekuatan lemparan, serta kemampuan pemain dalam membaca posisi rekan dan pergerakan lawan di lapangan.

Menurut Harliawan & Hasyim, (2024), keterampilan *passing* merupakan elemen penting yang harus dilakukan secara akurat agar ritme permainan tetap stabil dan kerja sama tim berjalan optimal. Pemain perlu menyesuaikan jenis dan kekuatan operan sesuai dengan situasi di lapangan agar bola dapat diterima dengan baik oleh rekan satu tim.

Menurut Saichudin & Munawar, (2019), menyatakan bahwa penguasaan teknik *passing* menjadi faktor utama dalam menentukan efektivitas strategi tim. *Passing* yang dilakukan dengan tepat dapat menjaga tempo permainan dan memudahkan pemain dalam membangun pola serangan. Oleh karena itu, pemain harus mampu memilih jenis *passing* yang paling sesuai dengan posisi serta tekanan dari lawan, sehingga bola dapat berpindah secara efisien antar anggota tim.

1). *Overhead Pass*



Gambar 2.4 *Overhead Pass*

Sumber : <https://share.google/VoyIJZCVN8nlQAKO>

Menurut (Kadek Suardika et al., 2024), *overhead pass* adalah salah satu teknik *passing* dalam bola basket yang dilakukan dengan mengangkat bola di atas kepala, lalu melepaskannya menggunakan kedua tangan sehingga menghasilkan lintasan bola yang tinggi. Operan ini biasanya dimanfaatkan ketika pemain ingin mengirim bola dalam jarak jauh, melewati pemain lawan, khususnya dari area pertahanan ke wilayah serang. Teknik ini sangat berguna dalam kondisi tertekan karena memungkinkan pemain menjaga jarak dari lawan sambil tetap dapat mengarahkan bola sesuai keinginan.

2). *Bounce Pass*

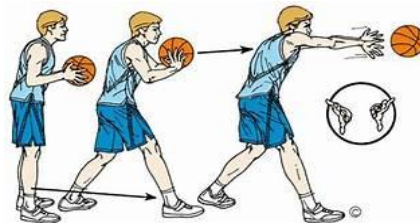


Gambar 2.5 *Bounce Pass*

Sumber : <https://share.google/G9BZBadDTvJ3yF28f>

Bounce pass merupakan teknik mengoper bola dengan cara memantulkannya terlebih dahulu ke lantai sebelum bola diterima oleh rekan satu tim. Titik pantul ideal berada sekitar tiga perempat dari jarak antara pengoper dan penerima. Berdasarkan penelitian, Teguh Dwi Prasetya et al., (2019) dalam “Model Latihan *Passing* Bola Basket Berbasis Permainan”, *bounce pass* termasuk teknik dasar yang sangat sering digunakan dalam bola basket. Teknik ini efektif untuk menembus pertahanan lawan karena pantulan bola membuat arah bola menjadi sulit diprediksi dan lebih susah direbut.

4). *Chest Pass*

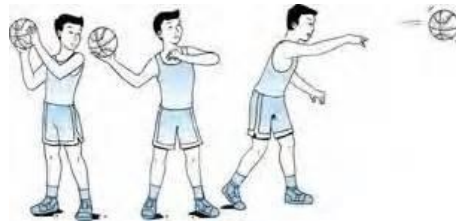


Gambar 2.6 *Chest Pass*

Sumber : <https://share.google/Nily702YknLD66iCS>

Chest pass merupakan teknik dasar dalam bola basket yang dilakukan dengan mengoper bola dari depan dada menggunakan kedua tangan. Bola dipegang di depan dada, lalu didorong lurus ke arah teman satu tim agar dapat diterima dengan mudah.. Menurut Junaidi, (2021), menyatakan bahwa *chest pass* merupakan salah satu operan penting karena teknik ini sederhana namun sangat efektif dalam meningkatkan kerja sama tim serta menjaga kelancaran jalannya permainan.

5). *Baseball Pass*



Gambar 2.7 *Baseball Pass*

Sumber : <https://share.google/mcES07USGSreSswzS>

Baseball pass merupakan teknik *passing* dalam bola basket yang dilakukan dengan meletakkan bola di belakang kepala sebelum dilemparkan, dengan tujuan mengirim bola melambung melewati lawan. Biasanya, teknik ini digunakan untuk operan jarak jauh, misalnya dari tengah lapangan. Menurut Muhammad H arliawan, (2024), menjelaskan bahwa *baseball pass* dilakukan dengan satu tangan dan menggunakan tenaga penuh agar bola dapat mencapai rekan setim yang berada jauh di depan. Operan ini kerap dipakai dalam situasi *fast break* karena jangkauan lemparannya yang luas dan lintasan bola yang tinggi, sehingga bola menjadi sulit untuk direbut oleh lawan.

2.1.6 *Power Otot Lengan dalam Olahraga*

Power otot lengan adalah kemampuan otot pada lengan untuk memproduksi tenaga puncak dalam waktu yang relatif singkat. Dalam olahraga bola basket, kemampuan ini sangat penting karena dibutuhkan dalam pelaksanaan berbagai teknik dasar seperti melempar (*passing*), menembak (*shooting*), maupun mengambil bola pantul (*rebound*). Seluruh gerakan tersebut memerlukan perpaduan antara *power* dan kecepatan secara simultan, sehingga pemain harus memiliki otot lengan yang mampu bekerja secara eksplosif. Subekti et al., (2021, p. 39), menyatakan bahwa *power* merupakan hasil integrasi antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) yang diaplikasikan pada gerakan-gerakan eksplosif. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *power* otot lengan seorang atlet, maka semakin optimal pula kemampuannya dalam melakukan aksi-aksi eksplosif yang menuntut

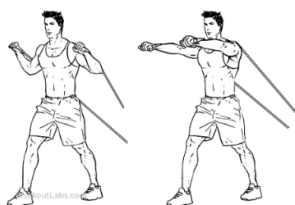
tenaga besar dan kecepatan secara bersamaan. Oleh sebab itu, peningkatan *power* lengan menjadi salah satu fokus utama dalam program latihan fisik.

2.1.7 Latihan Resistance Band

Latihan menggunakan *resistance band* merupakan salah satu bentuk latihan kekuatan yang memanfaatkan karet elastis sebagai sumber beban. Penggunaan alat ini menciptakan hambatan saat otot berkontraksi, sehingga pergerakan menjadi lebih terkontrol dan efektif dalam membangun kekuatan serta meningkatkan *power* otot. Selain berfungsi untuk latihan kekuatan, *resistance band* juga bermanfaat dalam sesi pemanasan karena sifat elastisnya memberikan tekanan yang bertambah seiring pergerakan. Keunggulan lain dari latihan ini adalah tingkat keamanannya yang tinggi, kemudahan dalam penggunaan, serta fleksibilitas dalam berbagai variasi latihan. Karena mudah dibawa dan dapat digunakan di berbagai lokasi, *resistance band* sangat sesuai untuk program peningkatan *power*, baik bagi atlet maupun siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil penelitian, penggunaan *resistance band* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot lengan (Purwadinata & Wijono, 2020, p. 2-5).

2.1.8 Bentuk Latihan Resistance Band

a. Latihan Resistance Band Standing Chest Press Band



Gambar 2.8 *Standing Chest Press Band*

Sumber : http://workoutlabs.com/wp-content/uploads/watermarked/Resistance_Band_Chest_Press.png

Keterangan :

- 1). Posisikan satu kaki di depan sebagai penopang utama (split stance) dengan lutut sedikit menekuk.

- 2). Tempatkan kedua lengan di sisi tubuh, tekuk siku membentuk sudut sekitar 90 derajat.
- 3). Jaga punggung tetap lurus dan aktifkan otot inti (core).
- 4). Dorong kedua tangan ke depan secara lurus hingga lengan hampir sepenuhnya terulur.
- 5). Pastikan arah dorongan sejajar dengan bagian dada.
- 6). Lakukan gerakan dengan tenaga dan kontrol yang baik, serta hindari mengangkat bahu ke atas

b. Latihan *Resistance Band Seated Chest Press Band*



Gambar 2.9 *Seated Chest Press Band*

Sumber :

[https://fthmb.tqn.com/wy6Wbena0G9kzKazhGOccMXrRSA=/768x0/filters:no_upscale\(\)/seatedchestpress-585801405f9b586e0277dfad.jpg](https://fthmb.tqn.com/wy6Wbena0G9kzKazhGOccMXrRSA=/768x0/filters:no_upscale()/seatedchestpress-585801405f9b586e0277dfad.jpg)

Keterangan

- 1). Posisi duduk di kursi dengan badan tegak
- 2). Tempatkan kedua lengan di sisi tubuh, tekuk siku membentuk sudut sekitar 90 derajat.
- 3). Jaga posisi tubuh tetap tegak dan lurus
- 4). Dorong kedua tangan ke depan secara lurus hingga lengan hampir sepenuhnya terulur.
- 5). Pastikan arah dorongan sejajar dengan bagian dada.
- 6). Lakukan gerakan dengan tenaga dan kontrol yang baik, serta hindari mengangkat bahu ke atas.

c. Jenis Karet *Resistance Band*



Gambar 2.10 Jenis Karet *Resistance Band*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

Keterangan

- 1) *Resistance band* merah: Memiliki tingkat resistansi ringan, digunakan pada tahap awal latihan untuk membantu adaptasi terhadap beban.
- 2) *Resistance band* hitam: Memiliki tingkat resistansi sedang, digunakan setelah peserta mampu beradaptasi dengan beban ringan.
- 3) *Resistance band* ungu: Memiliki tingkat resistansi berat, digunakan pada tahap akhir latihan untuk meningkatkan beban sesuai prinsip *progressive overload*.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

Artikel (Fajar Ramadhan, 2023) “Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan Beban (Barbel 1 kg) terhadap *Power* Otot Lengan pada Atlet Taekwondo” Kesamaan antara penelitian ini dan penelitian sebelumnya terletak pada pemanfaatan resistance band sebagai intervensi untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, serta keduanya menerapkan desain eksperimen dengan pre-test dan post-test. Meski demikian, penelitian yang dilakukan oleh Fajar Ramadhan memiliki perbedaan, yaitu pada subjek penelitiannya yang merupakan atlet Taekwondo, sedangkan penelitian ini melibatkan siswa SMP yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Selain itu, penelitian Fajar Ramadhan tidak membahas hubungan peningkatan power otot lengan dengan kemampuan teknik tertentu, sementara

penelitian ini secara khusus meneliti kaitan antara peningkatan power otot lengan dengan kemampuan melakukan chest pass pada pemain bola basket.

Artikel (Putri & Nugroho, 2025) “Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Kekuatan Otot Lengan pada Atlet” menyebutkan bahwa penggunaan *resistance band* secara signifikan mampu meningkatkan kekuatan otot lengan atlet (Variabel kekuatan lengan) dalam rentang pelatihan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan atlet. Subjek penelitian adalah atlet dari Klub Bola Voli Lampung Phinisi, dengan jumlah 20 orang atlet yang mengikuti program latihan selama satu bulan dengan enam belas kali pertemuan.

Artikel (Rahman et al., 2021) “Latihan *Medicine Ball Throw* dan *Resistance Band* Meningkatkan Ketepatan *Three Point Shoot* Pemain Bola Basket” Kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada penggunaan *resistance band* sebagai metode latihan serta fokus pada aspek kemampuan fisik lengan. Namun, terdapat perbedaan pada variabel terikat yang diteliti; penelitian terdahulu menyoroti kekuatan otot lengan, sedangkan penelitian ini lebih menitikberatkan pada power otot lengan, yaitu perpaduan antara kekuatan dan kecepatan. Selain itu, penelitian sebelumnya tidak mengkaji keterkaitan latihan dengan teknik permainan, sementara penelitian ini secara khusus mengevaluasi pengaruh latihan terhadap keterampilan chest pass dalam olahraga bola basket

Artikel (Rusmi et al., 2023) “Latihan *Resistance Band* untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Gaya Bebas.” Kesamaan antara penelitian tersebut dan penelitian ini terletak pada pemanfaatan *resistance band* serta tujuan untuk meningkatkan kemampuan otot lengan. Namun, penelitian tersebut hanya berfokus pada kekuatan otot lengan tanpa menilai aspek daya ledak (power). Selain itu, cabang olahraga yang menjadi objek penelitian juga tidak sama, yakni renang, sehingga tidak melibatkan unsur keterampilan teknik permainan seperti passing pada bola basket. Oleh karena itu, penelitian tersebut lebih relevan sebagai landasan teori yang mendukung efektivitas *resistance band* dalam meningkatkan kemampuan otot lengan.

Atikel (Persadanta et al., 2020) “Pengaruh Latihan *Resistance Band Exercise* Terhadap *Power* Otot Atlet *Muay Thai*” Penelitian ini memiliki kemiripan yang signifikan dengan studi sebelumnya karena keduanya sama-sama membahas pengaruh *resistance band* terhadap kekuatan otot lengan. Meski demikian, terdapat perbedaan pada konteks cabang olahraga yang diteliti, di mana penelitian terdahulu menggunakan subjek atlet *Muay Thai*, sedangkan penelitian ini melibatkan pemain bola basket tingkat SMP. Selain itu, penelitian sebelumnya tidak mengevaluasi dampak peningkatan *power* terhadap kemampuan teknik bermain, sementara penelitian ini secara spesifik mengkaji pengaruhnya terhadap kemampuan melakukan *chest pass*.

Rencana penelitian ini memiliki beberapa kesamaan dengan studi-studi sebelumnya yang mengeksplorasi efek latihan *resistance band* terhadap peningkatan kekuatan serta *power* otot lengan pada atlet. Hasil dari penelitian-penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa *resistance band* merupakan alat latihan yang efektif untuk meningkatkan performa otot, baik dari aspek kekuatan maupun daya ledak. Persamaan utama terletak pada fokus penelitian yang sama-sama menyoroti peran penting latihan resistensi elastis dalam proses pembentukan dan penguatan otot lengan. Selain itu, pendekatan yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut umumnya berupa eksperimen dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*, yang bertujuan untuk mengevaluasi perubahan kemampuan otot setelah menjalani program latihan tertentu.

Penulis ini memiliki keterbaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada penerapan latihan *resistance band* yang secara khusus diarahkan untuk meningkatkan *power* otot lengan dalam konteks kemampuan *chest pass* pada peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat SMP. Hal ini membedakan penelitian ini dari studi-studi sebelumnya yang umumnya meneliti pengaruh *resistance band* terhadap kekuatan atau *power* otot lengan secara umum pada atlet. Penelitian ini secara spesifik menargetkan kelompok sekolah menengah pertama yang masih berada dalam tahap perkembangan motorik dan koordinasi gerak.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan gambaran hubungan antar variabel yang menjadi dasar dalam penelitian. Menurut Notoatmodjo dalam Puspitasari dan Jenny (2024, p. 50), kerangka konseptual merupakan kerangka hubungan antar konsep yang akan diamati atau diukur dalam suatu penelitian. Kerangka konseptual berfungsi untuk menjelaskan keterkaitan antara variabel bebas dan variabel terikat sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan hipotesis penelitian.

Dalam permainan bola basket, kemampuan fisik menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan pemain dalam melakukan teknik dasar. Salah satu komponen kondisi fisik yang berperan adalah *power* otot lengan. *Power* otot lengan merupakan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga secara maksimal dalam waktu yang singkat. Menurut Subekti et al. (2021), *power* merupakan perpaduan antara kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) yang menghasilkan gerakan eksplosif. Kemampuan tersebut sangat diperlukan dalam permainan bola basket terutama pada gerakan *passing*, *shooting*, dan *rebound*.

Peningkatan *power* otot lengan dapat dilakukan melalui latihan yang memberikan stimulus terhadap kemampuan kerja otot. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan adalah latihan *resistance band*. *Resistance band* merupakan bentuk latihan resistensi yang menggunakan karet elastis sebagai beban latihan. Beban elastis yang diberikan selama latihan menyebabkan otot bekerja melawan tahanan sehingga dapat meningkatkan kemampuan kontraksi otot.

Menurut Harsono (2015, p. 54), prinsip beban lebih (*overload*) dalam latihan menjelaskan bahwa peningkatan kemampuan fisik dapat terjadi apabila tubuh diberikan beban latihan yang sesuai secara bertahap. Latihan yang dilakukan secara teratur dan sistematis akan menyebabkan tubuh beradaptasi terhadap beban tersebut sehingga kemampuan fisik mengalami peningkatan.

Selain itu, (Persadanta et al., 2020, p. 28), menyatakan bahwa latihan *resistance band* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *power* otot karena latihan tersebut mampu melatih kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian latihan *resistance band* secara terprogram

dapat menjadi stimulus untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dalam menghasilkan tenaga secara eksplosif.

Berdasarkan teori prinsip *overload* yang dikemukakan Harsono (2015, p. 54), pemberian beban latihan secara bertahap akan merangsang tubuh melakukan adaptasi terhadap latihan sehingga kemampuan kontraksi otot meningkat. Adaptasi tersebut menyebabkan peningkatan kemampuan kontraksi otot, kekuatan, dan kecepatan gerak. Menurut Subekti et al. (2021), peningkatan kekuatan dan kecepatan merupakan komponen utama pembentuk *power*. Oleh karena itu, latihan *resistance band* yang dilakukan secara terprogram diperkirakan mampu meningkatkan *power* otot lengan. Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian Persadanta et al. (2020) yang menunjukkan bahwa latihan *resistance band* efektif meningkatkan *power* otot. Dengan demikian, latihan *resistance band* yang diberikan secara terprogram diperkirakan mampu meningkatkan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya. Berdasarkan uraian teoritis tersebut, dapat dirumuskan hipotesis bahwa latihan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih perlu dibuktikan melalui pengujian data. Menurut Sugiyono (2020, p. 63), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang dinyatakan dalam bentuk pertanyaan, sehingga kebenarannya masih harus diuji berdasarkan data penelitian.

Berdasarkan rumusan masalah, hipotesis yang diajukan adalah “Latihan *resistance band* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kota Tasikmalaya.”