

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Pada setiap cabang olahraga memerlukan kesiapan fisik dan penguasaan teknik yang tinggi di samping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari sistem faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Dalam cabang olahraga bolabasket dua komponen tersebut memegang peranan penting, sebab permainan bolabasket merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik dan strategis, baik saat bertahan maupun saat menyerang, oleh karena itu permainan bolabasket merupakan permainan yang bersifat agresif. Hal tersebut ditandai oleh penampilan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan selama permainan, yang membutuhkan tingkat kelincahan, kelentukan yang tinggi, kekuatan, dan eksplosif *power* yang relatif besar, khususnya dalam upaya melakukan *shooting*, , serta kecepatan reaksi untuk merebut bola dari lawan secara cepat dan mendadak.

Kemampuan melakukan *shooting* dengan tepat merupakan gabungan beberapa kondisi fisik yaitu eksplosif *power* otot lengan (penggabungan antara komponen kecepatan dan kekuatan), kekuatan otot lengan, koordinasi dan sebagainya. Usaha untuk meningkatkan kemampuan melakukan *shooting* pada bolabasket perlu memperhatikan komponen-komponen tersebut, serta memperhatikan pelaksanaan teknis gerakan agar dapat dicapai kebenaran gerak. Hal itu akan menguntungkan pemain dalam mencapai efisiensi dan efektivitas gerakan. Untuk mencapai prestasi tersebut, faktor yang penting antara lain adalah kekuatan dan *power* otot lengan.

Kekuatan dan *power* otot lengan sengaja diangkat dalam penelitian ini mengingat, unsur ini merupakan penentu dalam melakukan gerakan-gerakan yang mengharuskan tercapainya keberhasilan dalam melakukan suatu usaha *shooting* dalam permainan bolabasket.

Untuk dapat melakukan *shooting* dengan benar seorang pemain bolabasket harus memiliki komponen kemampuan seperti kekuatan dan *power* otot lengan. Dengan memiliki kekuatan dan *power* otot lengan seorang pemain bolabasket akan lebih mudah untuk menolak/melempar bola ke sasaran (ring) yang ingin dituju. serta memperhatikan pelaksanaan teknis gerakan agar dapat dicapai kebenaran gerak. Hal itu akan menguntungkan pemain dalam mencapai efisiensi dan efektivitas gerakan. Untuk mencapai prestasi tersebut, faktor yang penting antara lain adalah kekuatan dan *power* otot lengan.

Terkait hal tersebut di atas Sandra & Michelle (2010) melaporkan hasil penelitiannya bahwa daya eksplosif dan kekuatan otot lebih penting untuk menunjang aktivitas fisik sebagai fungsi tubuh. Gerak eksplosif membutuhkan daya eksplosif otot, sehingga gerakan menjadi efektif.

Seperti diketahui bahwa gerakan *shooting*, terutama pada tolakan/lemparan bola adalah “gerakan dengan meluruskan lengan dan diayunkan ke depan seperti gerakan melempar” (Sarumpaet, dkk, 1992:97). Sehingga dari gerakan melempar ini diperlukan luas gerak lengan yang maksimal.

Untuk memiliki kekuatan dan *power* otot lengan maka latihan *rubber* dan *dumblle* menjadi tolak ukur dalam penelitian ini. Latihan *rubber* merupakan latihan beban dengan menggunakan sebuah karet/elastis yang diikat pada sebuah tiang, menarik *rubber* tersebut dari atas kepala ke arah lurus depan.

Sedangkan latihan *dumblle* merupakan latihan beban yang menggunakan *dumblle* yang dilakukan dengan kontinyu pada posisi berdiri, dilakukan di atas kepala ke arah depan dengan mengayunkan salah satu tangan yang memegang sebuah *dumblle*. Berdasarkan uraian di atas, maka faktor latihan *rubber* dan latihan *dumblle* diduga mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *shooting* bolabasket. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengkaji perbandingan latihan *rubber* dan latihan *dumblle* terhadap kemampuan *shooting* bolabasket. sehingga diharapkan akan dapat diperoleh informasi empiris yang akurat tentang tingkat kebermaknaan latihan *rubber* dan latihan *dumblle*.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:

- 1.2.1. *Shooting* dalam permainan bolabasket adalah merupakan perihal penting untuk menentukan kemenangan dalam sebuah tim.
- 1.2.2. Untuk mendapatkan *shooting* yang baik pada permainan bolabasket perlu sekali dicari beberapa alternatif bentuk model latihan terutama pembebanan bagi atlet agar mendapatkan sebuah hasil yang optimal.
- 1.2.3. *Shooting* dalam permainan bolabasket yang paling akurat apabila dilakukan posisi tangan di atas kepala oleh pemain saat melakukan gerakan tersebut, untuk itu sangat perlu dicari latihan pembebanan sejenis yang menyerupai gerakan saat pemain melakukan *shooting* tersebut.
- 1.2.4. Latihan kekuatan dengan pembebanan untuk *shooting* bolabasket harus mengarah ke kekuatan otot lengan dengan konsentrasi pada otot *Biceps* dan *Triceps*, karena keduanya sangat dominan saat kontraksi otot yang berkaitan dengan gerakan tersebut.
- 1.2.5. Terobosan latihan yang dikedepankan pada penelitian ini adalah latihan *Rubber* dan *dumblle*.

## 1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- 1.3.1. Apakah ada pengaruh latihan *rubber* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo?
- 1.3.2. Apakah ada pengaruh latihan *dumblle* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo?

1.3.3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *rubber* dan *dumblle* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo?

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Dengan mengacu pada uraian latar belakang dan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah :

- 1.4.1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *rubber* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.
- 1.4.2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumblle* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.
- 1.4.3. Untuk mengetahui perbandingan pengaruh antara latihan *rubber* dan *dumblle* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo

#### **1.5. Asumsi**

Asumsi merupakan anggapan dasar suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan suatu penelitian. Asumsi yang dapat dikemukakan adalah:

- 1.5.1. Subjek dalam penelitian ini telah memiliki pengalaman gerak yang relatif sama sebagai hasil kegiatan olahraga yang dilakukan.
- 1.5.2. Subjek dalam penelitian ini berkaitan dengan kondisi fisik awal dari orang coba ini sama-sama tergabung dalam Exstra Kulikuler Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.

#### **1.6. Manfaat Teoritis dan Manfaat Praktis**

Dari penelitian yang dilakukan akan memberikan manfaat. Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah :

- 1.6.1. Dapat diketahui perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *rubber* dan *dumblle* terhadap kemampuan *Shooting* Bolabasket Siswa Putra SMAN 2 Kota Gorontalo.
- 1.6.2. Menjadi masukan bagi para ilmuwan olahraga dalam upaya meningkatkan prestasi Bolabasket
- 1.6.3. Dapat dijadikan sebagai salah satu bahan acuan untuk kegiatan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.
- 1.6.4. Sebagai salah satu alternatif pola pembinaan pelatihan dan dapat berguna bagi pelatih atau pembina olahraga dalam rangka mengembangkan serta meningkatkan prestasi olahraga Bolabasket.