

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan.

Bompa (48:1999) mengatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan

Latihan adalah suatu proses yang sangat kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal dan eksternal, antara lain motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman bertanding, dan lain-lan, sehingga dimaksudkan untuk proses yang sistematis dari berlatih, atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya memperbaiki penguasaan berbagai keterampilan dan teknik pelaksanaan kerja tertentu, terinci, dan rutin. Secara singkat dapat dinyatakan bahwa latihan adalah digunakan untuk menyiapkan diri agar hasil latihan selalu positif dan optimal. Harsono (29:2009).

Zafar sidik (107:2006) mengemukakan bahwa tujuan latihan secara umum yaitu untuk mengembangkan kondisi fisik, meningkatkan kemampuan komponen-komponen biomotorik khusus yang diperlukan cabang olahraga, menanamkan karakteristik psikologi yang khusus untuk cabang olahraga yang bersangkutan, melatih dan mengembangkan keterampilan teknik spesifik cabang olahraga serta mengajarkan pengetahuan teoritis mengenai teori dan metodologi latihan untuk cabang olahraga yang bersangkutan.

Proses latihan merupakan sebuah prinsip yang mendasari terjadinya sebab akibat atau aksi reaksi dari sebuah proses yang dilakukan secara positif dan optimal bila diberikan dengan prinsip-prinsip latihan yang benar.

Dalam proses latihan terdapat kegiatan ekstrakurikuler maupun interakulikurel oleh karena itunya Ahmad Rifai (1998:78) adalah kegiatan yang dilakukan siswasekolah atau universitas, diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik. Kegiatan ini diadakan secara swadaya dari pihak sekolah maupun siswa-siswi itu sendiri untuk merintis kegiatan di luar jam pelajaran sekolah.

Kegiatan dari ekstrakurikuler ini sendiri dapat berbentuk kegiatan pada seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswi itu sendiri.

a. Hukum dan Prinsip-prinsip latihan

Zafar sidik (108:2006) mengemukakan bahwa sistem latihan dipengaruhi oleh tiga hukum fisiologik, yaitu : Hukum Overload, Hukum Kekhususan (*Specificity*), dan Hukum Reversibilitas (*Reversibility*). Prinsip-prinsip lainnya disebutkan oleh para pelatih sebagai aspek-aspek yang terkandung dalam tiga prinsip tersebut.

1. Hukum Overload (Law of Overload)

Harsono (2009:103) Hukum ini adalah yang banyak memperbaiki dalam kebugaran seorang atlet, sehingga membutuhkan suatu peningkatan beban latihan yang akan menantang keadaan kebugaran atlet.

Hasrono juga mengemukakan bahwa Beban latihan berfungsi sebagai suatu stimulus dan mendatangkan suatu respon dari tubuh atlet. Apabila beban latihan lebih berat daripada beban normal pada tubuh maka tubuh akan mengalami kelelahan sehingga tingkat kebugaran akan menjadi lebih rendah dari tingkat kebugaran normal. Hal ini akan membutuhkan masa pemulihan yang lebih lama. Artinya, pembebanan akan menyebabkan kelelahan, dan

ketika pembebanan berakhir, maka pemulihan berlangsung. Jika pembebanan optimal (tidakterlalu ringan dan juga tidak terlalu berat) maka setelah pemilihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi daripada tingkat sebelumnya.

a. Prinsip Individualisasi

Reaksi masing-masing atlet terhadap suatu rangsangan latihan terjadi dengan cara yang berbeda. Perbedaan tersebut karena usia dan jenis kelamin. Perencanaan latihan dibuat berdasarkan perbedaan individu atas kemampuan (*abilities*), kebutuhan (*needs*), dan potensi (*potential*). Tidak ada program latihan yang dapat disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain. Program latihan yang efektif hanya cocok untuk individu yang telah direncanakan. (Aglo Saxon 1977:107)

b. Prinsip multilateral

Zafar sidik (96:2006) mengatakan bahwa Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan.

2. Hukum Kekhususan (Law of Specificity)

Haerdy Jackson (15:2003) mengatakan bahwa Hukum kekhususan adalah bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan. Latihan harus secara khusus untuk efek yang diinginkan. Metode latihan yang diterapkan harus sesuai dengan kebutuhan latihan. Beban latihan menjadi spesifik ketika itu memiliki rasio latihan (beban terhadap latihan) dan struktur pembebanan (intensitas terhadap beban latihan) yang tepat.

a. Prinsip Spesialisasi

Harsono (2009:105) mengatakan bahwa Prinsip ini melatih kapasitas dan teknik yang dibutuhkan untuk aktivitas khusus atau nomor khusus. Contoh dalam atletik, seorang pelempar membutuhkan latihan kekuatan khusus dan juga teknik khusus pada masing-masing nomor lempar. Seorang perenang membutuhkan kecepatan dan daya tahan kecepatan serta daya tahan kekuatan sesuai dengan nomornya, begitu pula teknik yang dibutuhkannya. Semuanya itu harus dilakukan secara khusus setelah melewati fase latihan yang menyeluruh (*multilateral*).

b. Prinsip model latihan

Model ini dimanfaatkan untuk mengembangkan pola-pola latihan yang erat dengan kaitannya dengan kebutuhan

kompetisi. Pola yang paling sulit membutuhkan waktu yang cukup lama (tahunan) agar menjadi sempurna. Hal ini tentunya harus diawali dengan kemampuan pelatih dalam menganalisa setiap kompetisi. Contoh dalam olahraga permainan, bagaimana pola-pola permainan itu harus berjalan sesuai dengan kebutuhan setiap kompetisi (saat menghadapi lawan berat atau lawan yang lebih ringan), bagaimana pola pertahanan dan penyerangan yang baik dan harmonis.

(Harsono 1988:111)

3. Hukum Reversibilitas (Law of Reversibility)

Subgio DKK (78:2004) Hukum ini adalah bahwa tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan (continued). Ada istilah bahwa *“if you don't use it, you lose it“*.

a. Prinsip Meningkatkan Tuntutan

Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (progressive overload). Rasio latihan adalah kritis.

Seorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi. Subgio DKK

(78:2004)

b. Prinsip Melanjutkan Tuntutan Beban

Zafar Sidik (94:2006) Prinsip ini mengungkapkan bahwa atlet jangan terlalu lama berhenti berlatih. Ketika pemuncakan sedang berlangsung dan beban latihan dikurangi maka hasilnya akan menurunkan kondisi.

B. Latihan beban

a. Pengertian

Menurut Nurhasan (28:1986) mengatakan bahwa latihanbeban merupakan salah satu bentuk pola latihan yang berpengaruh pada latihan kekuatan, daya tahan serta melatih otot untuk membakar kalori lebih banyak.Semakin banyak otot yang dilatih maka semakin banyakjuga energi yang dibutuhkan sehingga dapat memaksimalkan pembakaran lemak dalam tubuh.

Latihan beban dengan teknik yang tepat, baik dan terkendali bisa meningkatkan kekuatan otot untuk semua gerakan sendi serta meningkatkan fleksibilitas otot dan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera. (Yudan Roesgijanto, *konsultan fitness*).

Imam sodikun (28:1992) bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan otot dan tenaga yang maksimal. Dengan gaya permainan bola basket yang memerlukan banyak energi seperti berlari serta kekuatan otot yang kuat seperti melompat, mendribble, dan shooting.

C. Tujuan dan manfaat latihan beban

Manfaat dan tujuan pembebanan latihan memaksimalkan kemampuan dalam melatih otot dengan beberapa metode latihan beban, penggunaan beban sebagai alat bantu untuk meningkatkan kontraksi otot dapat termasuk dalam latihan beban. Otot yang menerima beban akan mengalami tekanan hingga mencapai titik kelelahan tertentu.

Dalam pendapatnya Husein Argasmita DKK (160:2007) mengatakan bahwa latihan beban sendiri dapat digolongkan berdasarkan beban yang digunakan seperti :

1. Beban tubuh : menggunakan tubuh sendiri sebagai beban baik secara sebagian maupun beban tubuh secara keseluruhan.
2. Beban bebas : menggunakan pemberat bebas seperti *bench press* ataupun *full over*.

Beban latihan dapat dilihat dari berbagai perspektif baik dari sisi beban sebagai kombinasi dari fungsi volume, intensitas, dapat ditinjau dari sisi indicator latihannya. Gerakan kompon adalah gerakan yang dalam proses pelaksanaannya melibatkan 2 macam atau lebih otot. Gerakan ini memungkinkan kita untuk mengangkat beban lebih berat karena banyaknya otot yang terlibat. Tujuan latihan untuk menambah masa otot, membantu mencegah kelelahan dan dengan pembentukan tubuh tidak saja mengalami pengerasan otot dan penambah kekuatan, tetapi juga peningkatan ukuran otot.

Gerakan isolasi adalah gerakan yang dalam proses pelaksanaannya hanya melibatkan 1 macam otot saja. Gerakan ini tidak memungkinkan kita untuk mengangkat beban maksimal, namun gerakan isolasi ini memungkinkan kita memaksimalkan proses pembentukan otot agar terlihat lebih sempurna dengan lebih memfokuskan latihan pada kesempurnaan gerak, bukan pada berat beban. Tujuan latihan hanya ingin memperbaiki kualitas otot tanpa menambah masa otot, maka melakukan latihan yang termasuk dalam jenis gerakan/latihan isolasi ini.

D. Unsur-unsur beban

Husein Argasmita DKK (30:2007) mengatakan bahwa setiap latihan memiliki indikator latihan yaitu, fisik, teknik, taktik, mental. Keempat unsur latihan ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Harmonisasi dari keempat indikator tersebut akan memberikan kontribusi yang besar terhadap prestasi dan kemampuan. Keempat indikator ini dapat diimplementasikan pada beban latihan dengan indikator dan karakteristik yang berbeda, dengan kebutuhan yang berbeda sesuai cabang olahraga.

E. Indikator beban

Zafar sidik (98:2006) mengemukakan bahwa untuk menentukan beban latihan tersebut tepat atau tidak, berat atau ringan, dapat dilihat dari tiga indikator yaitu:

- Volume

Volume menunjukkan jumlah pembebanan dengan satuan kilogram, meter, meter, kilogram, dan waktu dalam menit atau detik.

- Intensitas

Intensitas latihan menunjuk pada persentase beban dari kemampuan maksimalnya, misal mengangkat beban dengan 90% dari kemampuan maksimal.

- Pemulihan

Waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antar sesi.

F. Latihan beban otot lengan

Subagio DKK (42:2004) mengemukakan bahwa pengembangan kekuatan otot muskuler tergantung dari beberapa faktor, meliputi tingkatan perkembangan dan pengalaman, dengan menggunakan sarana dan prasarana yang tersedia. Terdapat beberapa jenis latihan dalam pengembangan kekuatan otot muskuler.

Jenis latihan yang pertama adalah latihan yang menggunakan beban tubuh seperti *bench press* dan *full over* (cable valey) adalah salah satu cara yang baik untuk memulai latihan kekuatan otot lengan.

G. Pengertian Bench Press

Menurut Harsono (58:2009) *bench press* adalah latihan dada. Namun, tanpa teknik dan sikap tubuh yang baik saat melakukan latihan ini, maka bisa-bisa latihan *bench press* anda tidak akan membentuk otot dada anda sama sekali. Kebanyakan orang, terutama para pemula,

melakukan latihan ini dengan salah. Dalam hal ini juga Harsono (58:2009) beberapa tips latihan berikut yang bisa anda ikuti untuk meminimalisir kesalahan dan resiko terjadinya cedera.

a. Rapatkan kaki dengan lantai

Kaki memiliki peran yang sangat penting untuk keseimbangan tubuh dalam kondisi apa pun, baik saat latihan, berdiri, berjalan, berlari, dan sebagainya. Saat melakukan *bench press*, koordinasi dan kekuatan harus diperhatikan, salah satunya dengan merapatkan kaki anda dengan lantai.

b. Rapatkan badan ke bench

Rapatkanlah seluruh bagian tubuh, mulai dari punggung, pantat, dan bahu sekuat mungkin untuk mencapai stabilitas dan keseimbangan tubuh anda.

c. Terapkan Full Range of Motion

Full range of motion ini harus anda terapkan pada tiap latihan kecuali untuk latihan perut. Saat anda menurunkan beban, anda tidak menurunkannya hingga menyentuh dada. Dengan begitu otot dada malah akan kurang terlibat dalam latihan yang tujuannya untuk melatih dada ini. Jadi lakukan gerakan ini secara penuh.

d. Jaga Agar Pergelangan Tangan Tetap Lurus

Luruskan lengan dan tangan anda untuk mengurangi tekanan pada ligamen-ligamen di pergelangan tangan.

e. Tahan Nafas

Segera setelah anda menghembuskan nafas, maka tekanan dalam rongga dada akan turun. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan resiko cedera, tapi juga akan menurunkan kekuatan anda. Ambil nafas pada puncak latihan ini, yaitu saat lengan anda terkunci.



Gambar 1. Posisi pada saat melakukan *bench press*

f. Fokus pada Dada

Dari 3 otot utama yang terlibat, yaitu dada, bahu dan tricep, maka otot dada-lah yang paling kuat. Banyak orang terlalu menekan bahu dan lengan saat melakukan *bench press*. Cobalah untuk menekan dada tiap repetisi yang anda lakukan agar otot dada benar-benar dilatih melalui latihan ini.

Latihan dada dengan *bench press* tidak akan membentuk dada dengan baik jika latihan ini tidak melibatkan otot dada dengan maksimal. Oleh karena itu, lakukan gerakan ini dengan teknik yang benar, sikap tubuh yang baik dan berat yang tepat.

H. Pengaruh Bench Press Terhadap Otot

Menurut Hall Wissel (24:1997) *bench press* digunakan untuk melatih otot tubuh bagian atas terutama otot dada. Namun, saat kita pergi ke tempat fitness, terdapat berbagai jenis *bench press*. Apakah jenis bench

press yang berbeda mempengaruhi hasil latihan kita? Untuk menjawab pertanyaan tersebut, kita akan melihatnya dari pengaruh jenis *bench press* yang kita gunakan terhadap berbagai otot dada. Pada latihan dengan menggunakan *bench press*, otot utama yang menjadi tujuan adalah *pectoralis major*. Otot *pectoralis major* sendiri terdiri atas dua origo; yaitu: *pars clavicularis* (otot *pectoralis major* bagian atas) *pars sternocostalis* (otot *pectoralis major* bagian bawah). Otot-otot sekunder yang ikut terlibat pada latihan dengan menggunakan *bench press* antara lain:

- a. Otot *triceps brachi*: berperan dalam melakukan gerak ekstensi sendi siku dan bahu.
- b. Otot *deltoids*: berperan dalam melakukan gerak fleksi, menggerakkan lengan mendekati dada.
- c. Otot *latissimus dorsi*: berperan sebagai adductor untuk mendorong lengan mendekati garis tengah tubuh.

I. Pengaruh Jenis Bench Press Terhadap Otot-otot Yang Dibentuk

Menurut Imam Hidayat (62:1992) mengemukakan bahwa ada beberapa otot yang perlu mendapatkan latihan melalui latihan dengan alat bench press, yaitu :

a. Pars Clavicularis

Alat yang terbaik untuk digunakan adalah *incline bench press* meski *flat bench press* juga dapat memberikan hasil yang baik dengan sedikit perbedaan pada hasilnya. yang perlu diperhatikan pada saat

menggunakan *incline bench press*, sebaiknya menggunakan *narrow grip* (pegangan sempit) karena penggunaan *wide grip* (pegangan lebar) akan terlalu membebani otot anterior deltoid dan mengakibatkan trauma otot. jika menggunakan *flat bench press*, gunakan *wide grip* dengan siku mengarah ke luar dan turunkan beban ke bagian atas otot pectoralis major.

b. Pars Sternocostalis

Alat yang terbaik untuk digunakan adalah *flat bench press* dengan menggunakan *wide grip*. dalam menggunakan *wide grip*, jangan sampai terlalu lebar karena akan memberi beban berlebihan terhadap bahu.

c. Triceps Brachi

Alat yang terbaik untuk digunakan adalah *flat bench press* dengan menggunakan *narrow grip*. anda juga bisa mendapatkan hasil yang hampir serupa dengan menggunakan *decline bench press*. yang perlu diingat, jangan sampai pegangan anda terlalu sempit karena bisa menyebabkan cedera pergelangan tangan permanen.

d. Anterior Deltoid

Alat yang terbaik untuk digunakan adalah *incline bench press* dengan menggunakan *wide grip*.

e. Latissimus Dorsi

Alat yang terbaik untuk digunakan adalah *decline bench press* dengan menggunakan *wide grip*.

f. Full Over

Menurut John R Wooden (45:1979) *Full Over* adalah Jenis alat fitness ini sangat populer karena tidak hanya digunakan pada fitness center namun juga banyak dimiliki di rumah orang yang benar - benar rutin berolahraga. *full over* digunakan untuk melatih otot bagian dada bila digunakan dengan posisi berdiri dan berbaring. selain itu, dengan menambahkan beban dengan berat tertentu juga dapat digunakan untuk melatih otot bagian lengan, paha, serta panggul.



Gambar 2. Posisi pada saat melakukan *full over*

Jenis *full over* dari tipe *cable pulleys* ini bermacam - macam. mulai dari yang model sederhana sampai dengan model yang memiliki beberapa fungsi sekaligus. dalam hal ini john r wooden ada beberapa tips latihan berikut yang bisa anda ikuti untuk meminimalisir kesalahan dan resiko terjadinya cedera.

1. Buka kaki dengan posisikan salah satu kaki di dipan dilantai

Kaki memiliki peran yang sangat penting untuk keseimbangan tubuh

dalam kondisi apa pun, baik saat latihan, berdiri, berjalan, berlari, dan sebagainya. saat melakukan full over, koordinasi dan kekuatan harus diperhatikan, salah satunya dengan membuka dan meletakkan salah satu kaki anda di diapan di lantai.

2. **Tarik cable valey dengan bertumpu pada kedua tangan**

Tarik *cable valey* kedepan dengan mencondongkan badan yang bertumpu pada dua tangan yang menarik *cable valey*. posisikan tariak *cable valey* bertumpu pada kedua tangan dan bahu sekuat mungkin untuk mencapai stabilitas dan keseimbangan tubuh anda.

3. **Terapkan Full over of Motion**

Full over of motion ini harus anda terapkan pada tiap latihan kecuali untuk latihan otot lengan saat anda menarik *cable valey*, anda tidak menurunkannya hingga menyentuh condong ke depan. dengan begitu otot lengan malah akan terlibat dalam latihan yang tujuannya untuk melatih otot lengan. jadi lakukan gerakan ini secara penuh.

4. **Jaga Agar Pergelangan Tangan Tetap Lurus**

Luruskan lengan dan tangan anda untuk mengurangi tekanan pada ligamen-ligamen di pergelangan tangan.

5. **Tahan Nafas**

Segera setelah anda menghembuskan nafas, maka tekanan dalam rongga dada akan turun. oleh itu tidak hanya akan meningkatkan resiko cedera,

tapi juga akan menurunkan kekuatan anda. ambil nafas pada puncak latihan pada saat lengan anda terkunci.

6. Fokus pada lengan

Dari 3 otot utama yang terlibat yaitu otot *bisep*, *trisep*, dan otot lengan bahwa, banyak orang terlalu menekan bahu dan lengan saat melakukan *full over*. Cobalah untuk menarik *cable valey* pada tiap repetisi yang anda lakukan agar otot lengan benar-benar dilatih melalui latihan ini.

Menurut Brittenham Greg (47:1996) latihan otot lengan ini dilakukan dengan *full over*, maka tidak akan membentuk lengan dengan baik jika latihan ini tidak melibatkan kedua lengan dengan maksimal. Oleh karena itu, lakukan gerakan ini dengan teknik yang benar, sikap tubuh yang baik dan berat yang tepat. Jenis latihan yang kedua untuk melatih kekuatan otot lengan adalah latihan beban bebas dengan menggunakan peralatan yang sederhana seperti barble dan dumbel, bentuk latihannya ialah latihan *dumbel bicep curl* dengan cara memegang dumbel pada masing-masing tangan dengan telapak tangan menghadap ke arah tubuh, lalu angkat dumbel ke arah bahu sambil memutar pergelangan tangan, lalu kembali ke

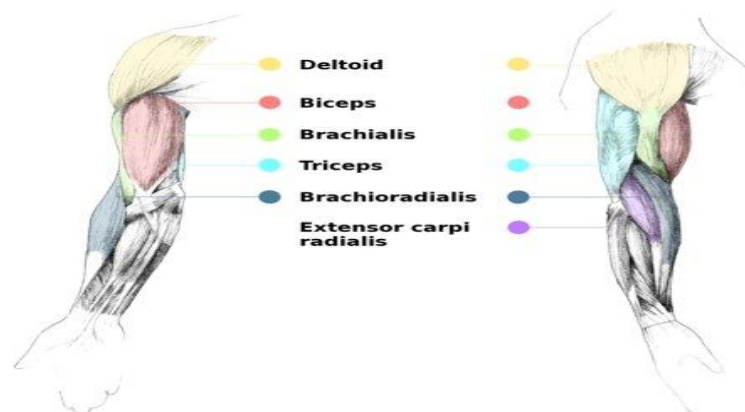
posisi semula dan ulangi gerakan untuk repetisi berikutnya.



Gambar 3. Gerakan *dumbell biceps curl*

J. Otot lengan

Otot sendiri merupakan sel-sel otot yang bentuknya panjang dan ramping, tiap-tiap mempunyai serabut otot dan beberapa otot ini dikumpulkan menjadi sebuah alat tubuh (Hermawan, 22:2002).



Gambar 4. Jenis-jenis otot pada lengan

Otot yang banyak digunakan dalam permainan bola basket salah satunya adalah otot lengan. Terutama pada saat posisi over head pass dimana dalam

posisi ini sangat dibutuhkan kekuatan dari otot lengan untuk bisa mencapai jarak yang maksimal. Hermawan (22:2002) mengemukakan bahwa otot lengan memiliki banyak bagian otot (muscular) dan bagian yang terpenting dalam melakukan *over head pass* bola basket yaitu, terdiri dari biceps, triceps, dan otot lengan bawah.:

a. Bisep (Biceps)

Dalam melakukan banyak aktivitas mengangkat otot bisep yang paling sering bekerja, dan melambangkan kekuatan. Bisep perlu dilatih dengan sedemikian rupa agar dapat seimbang dengan trisep. Melatih otot ini membantu menguatkan gerakan menarik 'pulling' yang dibutuhkan saat mengangkat bola dan menjaga kestabilan posisi bola untuk tidak berubah pada saat melakukan *over head pass* bola basket.

b. Trisep (Triceps)

Berperan untuk membantu latihan lain yang berupa gerakan "*pushing*" atau mendorong seperti dalam latihan otot dada dan otot bahu. Gerakan "*pushing*" ini pun penting bagi olah raga, gerakan meluruskan tangan secara eksplosif yang memerlukan bantuan kekuatan trisep terlihat dalam olah raga bola basket saat melakukan shooting, mengoper, mendribble bola dalam bola basket.

c. Otot lengan Bawah

Otot lengan bawah berfungsi untuk membantu mengokohkan genggaman. Tapi untuk pembentukan ototnya kurang optimal, maka otot ini pun perlu dilatih secara khusus. Dalam olahraga seperti bola basket, latihan otot ini membantu meningkatkan kualitas permainan seperti

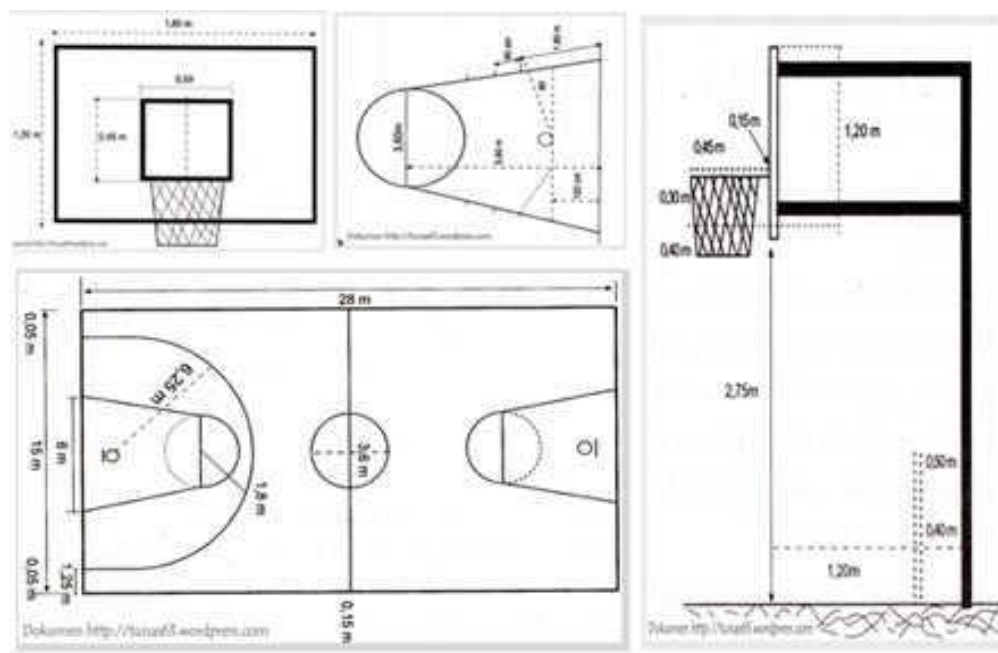
melakukan *over head pass* agar bola tetap digenggam supaya tidak lepas dan pada saat pelepasan bola otot lengan bawah sangat berperan.

K. Permainan bola basket

Menurut Cooper Jhon M dan Sindetop (58:1975) lapangan bola basket adalah berbentuk empat persegi panjang. Bagian-bagian lapangan bola basket adalah lapangan utama, daerah tembakan hukuman, papan pantul, penyangga dan keranjang. Untuk kelengkapan permainan, ukuran bola basket pun ditentukan.

- a. Lapangan Bola Basket: 28 meter x 15 meter. Ukuran ini dihitung dari batas garis sebelah dalam. Di bagian tengah lapangan, terdapat lingkaran dengan jari-jari 1,80 meter. Untuk ukuran lingkaran, jari-jarinya diukur dari sebelah luar garis lingkaran.
- b. Garis Tembakan Hukuman :Garis tembakan ini berada di daerah bersyarat.
- c. Papan Pantul :Papan pantul terbuat dari kayu atau bahan lain yang sifatnya sama, tebal papan ini 3 cm. Ukuran papan pantul 1,80 meter x 1,20 meter. Di tengah papan pantul terdapat garis bingkai empat persegi panjang dengan ukuran 0,59 meter x 0,45 meter.
- d. Tiang Penyangga :Tiang penyangga atau simpei terbuat dari besi dengan garis tengah 20 mm. Simpei berdiri dengan ketinggian dari atas lantai 3,03 meter.
- e. Bola Basket :Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram

s.d. 650 gram. Ketentuan standar bola dan ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1,80 meter- bola akan memantul setinggi antara 1,20 meter s.d. 1,40 meter.



Gambar 5 : lapangan bola basket dan ukurannya

L. Pengertian Bola Basket

Bola Basket adalah sebuah tim olahraga di mana dua tim yang masing-masing lima pemain, yang terdiri dari posisi *point guard*, *shooting guard*, *small forward*, *power forward*, *center*. Permainan bola basket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks. Hal ini berarti gerakanya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik (Imam Sodikun.1992:35).

Dalam hal ini penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemain akan

dapat dengan mudah mengombinasikan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan. Adapun teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut : (a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola) seperti *chest pass, bounce pass, over head pass*; (b) *Dribbling* (teknik menggiring bola); (c) *Shooting* (teknik menembak); (d) *Ball handling* (penguasaan bola); (e) *Rebounding* (teknik merayah bola); (f) *Intercept* (teknik memotong arah *passing* bola); (g) *Steals* (teknik merebut bola); (h) *Foot work* (teknik pergerakan kaki) (Perbasi Jakarta, 48:2006).

Apabila kelima teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik, selanjutnya untuk meningkatkan prestasi tinggal memperbanyak ulangan latihan yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis. Peningkatan prestasi ini adalah tugas guru atau pelatih yang akan mengantarkan kepada prestasi yang maksimal (Imam Sodikun, 1992:48).

M. *Over head pass* dalam keterampilan melempar bola basket

Over head pass adalah mengumpan bola seseorang rekan melewati kepala pemain bertahan. Caranya dengan meletakkan kedua tangan di kedua sisi bola, dengan posisi di belakang kepala. Lalu gerakkan lenganmu ke arah sasaran seorang rekan atau dinding olah raga dan melakukan gerak maju yang cepat dengan melecutkan pergelangan tangan lalu melepaskan bola.

(PERBASI 59:2005)

Oleh karena itu untuk memastikan melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan dan tanganmu ke sasaran setelah melepaskan bola. Jika

perlu melangkahlah maju kesasaran dengan salah satu kaki ketika mengumpan bola untuk memperkuat lemparan.



Gambar 6. Rangkaian gerakan saat melakukan *over head pass*

N. Kerangka Berpikir

Di dalam latihan banyak melibatkan variable yang kompleks baik internal maupun eksternal, antara lain motivasi dan ambisi, kualitas dan kuantitas latihan, volume dan intensitas latihan, serta pengalaman dilapangan Latihan sendiri merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan kemampuan fisik dan teknik karena didalamnya terdapat prinsip serta asas latihan yang akan diterapkan dalam latihan. Bola basket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks.

Hal ini berarti gerakanya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemam akan dapat dengan mudah menggabungkan gerakannya dan

dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan membutuhkan aspek kekuatan otot bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Selain perubahan yang bersifat kognitif dan afektif. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik terlebih dahulu menguasai beberapa gerak dasar (a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola); (b) *Dribbling* (teknik menggiring bola); (c) *Shooting* (teknik menembak); (d) *Ball handling* (penguasaan bola); (d) *Rebounding* (teknik merayah bola); (e) *Intercept* (teknik memotong arah *passing* bola); (f) *Steals* (teknik merebut bola); (g) *Foot work* (teknik pergerakan kaki), bila siswa dapat melakukan shooting dengan baik dengan cara latihan beban otot lengan yang dapat menambahkan tenaga atau power terhadap hasil tembakan ke ring, maka dengan demikian kemampuan tersebut dapat berpengaruh pada kemampuan melempar pada tehnik *over head pass* bola basket Siswi SMA PERSADA Bandar Lampung.

O. Hipotesis

Menurut Arikonto Suharsimi, 67:1998 mengatakan bahwa hipotesis adalah alat yang sangat besar kegunaanya dalam penelitian ilmiah, karena dapat menjadi penuntun kearah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Berdasarkan uraian diatas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Tidak ada Pengaruh Latihan beban otot lengan untuk meningkatkan keterampilan *over head pass* dalam keterampilan lemparan bola basket pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung.

H1 : Ada Pengaruh yang signifikan antara latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* pada siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung.

H2 : Adanya perbedaan yang signifikan antara latihan *bench press* dan *full over* terhadap hasil *over head pass* dalam lemparan siswi ekstrakurikuler bola basket SMA PERSADA Bandar Lampung.