

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani bukan saja mengembangkan dan membangkitkan potensi individu, tetapi juga ada unsur pembentukan yang mencakup kemampuan fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral-spiritual.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan, dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Karena pendidikan jasmani dipandang sangat strategis dalam pembinaan kualitas fisik manusia Indonesia, maka dalam Garis Besar Haluan Negara ditegaskan bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang arahnya pada peningkatan kesehatan jasmani, rohani dan mental masyarakat.

Pendidikan olahraga adalah proses pendidikan yang diarahkan pada pengenalan dan penguasaan keterampilan suatu cabang olahraga.

Pendidikan olahraga adalah kegiatan yang peduli sekali dengan pengembangan lebih lanjut pengetahuan, sikap, nilai, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan jasmani. Tujuan utama pendidikan olahraga adalah sosialisasi ke dalam olahraga sehingga anak-anak muda mampu berpartisipasi dan menikmati kegiatan olahraga. Olahraga yang populer di masyarakat pada saat ini adalah bola basket.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, Permainan bola basket juga merupakan salah satu cabang olahraga yang ada dalam program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah-sekolah. Melalui pembelajaran bola basket diharapkan akan meningkatkan kebugaran jasmani, meningkatkan watak disiplin, kesehatan serta untuk meningkatkan prestasi olahraga bola basket.

Setiap pemain bola basket berpotensi menjadi seorang penembak dari daerah perimeter yang terampil, para penembak dari daerah perimeter yang jitu menggunakan lengan, bola, dan posisi tubuh yang konsisten untuk setiap tembakan luar yang mereka lakukan, setiap tembakan dimulai dari sasaran tembakan posisi siap tembak dasar, dengan gerak tubuh mirip posisi *tripel-threat*.

Untuk mendapatkan posisi tembakan yang berdaya guna (sasaran tembakan), kita harus memulainya dengan posisi tubuh yang benar, berdiri dengan kaki agak terhuyung, bahu terbuka lebar,

berat badan berpusat pada jantung kaki, jari-jari kaki mengarah ke ring basket, lutut ditekuk, dan tubuh agak membungkuk mulai dari pinggang.

Ini adalah posisi siap yang bagus untuk menerima umpan, dan untuk mempersiapkan tembakan perimeter setelah menerima umpan atau setelah mendribel ke arah lawan.

Tekuk lengan hingga membentuk huruf L atau siku membentuk sudut 90 derajat, aturlah tangan dan pergelangan yang akan melakukan tembakan pada posisi datar, dan posisikan tangan yang akan menembak di atas bahu kanan ( untuk menembak dengan tangan kanan ), posisi bola juga penting, tempatkan bola pada telapak jari tangan yang melakukan tembakan, posisikan tangan yang tidak melakukan tembakan pada tepi bola untuk memandu dan menopang bola, arahkan kaki menghadap ke ring basket, dan luruskan bahu dan kepala sehingga selaras dengan ring basket, lakukan dan selesaikan tembakan dengan menggunakan lecutan pergelangan tangan dan gerak mengikuti laju bola yang tepat, bersiaplah mengikuti tembakanmu dengan melakukan *rebound* jika bola tidak masuk ring basket.

Para penembak dari daerah perimeter yang baik memiliki keyakinan dalam kemampuan menembak, tetapi mereka juga menyadari bahwa mereka mungkin tidak akan berhasil melakukan lebih dari 50 persen dari tembakan yang mereka usahakan. Karena itulah, mengikuti tembakan ke arah ring basket untuk mendapatkan kesempatan melakukan

*offensive rebound* adalah dasar penting lain yang harus dilatih dan dikuasai oleh para penembak garis pertahanan.

Dibandingkan dengan para pemain lainnya di lapangan, penembak adalah orang yang lebih tahu apakah tembakannya akan masuk ke ring basket atau tidak, begitu penembak tersebut menyadari bahwa tembakan yang dilakukan itu akan meleset, dia harus segera bergerak ke arah ring basket, mempersiapkan posisi *offensive rebound*, dan melakukan *offensive rebound* dengan agresif.

Melalui proses belajar mengajar, permainan bola basket di sekolah dapat di laksanakan dalam kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

Pengenalan dan pembinaan olahraga basket di sekolah-sekolah dilakukan melalui proses belajar mengajar permainan bola basket, baik buruknya pembinaan dan pengembangan olahraga bola basket di sekolah-sekolah tergantung pada mekanisme proses belajarnya.

Olahraga bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting memiliki peminat yang paling banyak di bandingkan cabang olahraga ekstrakurikuler yang lain, namun dalam latihan masih belum maksimal sehingga pengalaman dan prestasi bertandingnya masih kurang, selain itu ketepatan dalam menembak (*shooting*) belum tercapai secara maksimal, masih banyak siswa yang melakukan tembakan (*shooting*) tidak sampai ke ring basket, bola tidak mengarah pada ring basket, hal itu diduga karena masih lemahnya otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.

Berdasarkan permasalahan diatas dan hasil observasi di SMA Muhammadiyah Gisting penulis tertarik untuk meneliti beberapa bentuk latihan untuk melatih otot lengan karena dalam melakukan tembakan ( *shooting* ) memerlukan kekuatan/power, latihan tersebut meliputi latihan otot lengan yaitu ( *push up,pull up* ) dan latihan daya tahan otot lengan ( *pus up,wirst curl* ) sehingga setelah melakukan latihan-latihan tersebut siswa mampu melakukan tembakan ( *shooting* ) dengan baik, dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ” perbandingan pengaruh latihan kekuatan otot lengan ( *pus up,pull up* ) dan daya tahan otot lengan ( *push up,wisrt curl* ) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting”.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Masih rendahnya siswa SMA Muhammadiyah Gisting yang belum mampu menguasai teknik tentang shooting dalam bermain bola basket.
2. Masih kurangnya penguasaan siswa SMA Muhammadiyah Gisting tentang keterampilan shooting yang baik.
3. Masih kurangnya kekuatan otot lengan pada siswa SMA Muhammadiyah Gisting

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah hanya ingin membandingkan antara latihan otot lengan ( push-up, pull-up ) dan daya tahan otot lengan ( push-up, wrist curl ) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting

### **D. Perumusan Masalah**

Sesuai latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah latihan kekuatan otot lengan ( push-up, pull-up ) berpengaruh terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting ?
2. Apakah latihan daya tahan otot lengan ( push-up, wrist curl ) berpengaruh terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting ?
3. Apakah latihan kekuatan otot lengan ( push-up, pull-up ) dan latihan daya tahan otot lengan ( push-up, wrist curl ) berpengaruh terhadap keterampilan shooting pada siswa SMA Muhammadiyah Gisting ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan otot lengan ( push-up, pull-up ) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.
2. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan daya tahan otot lengan ( push up,wisrt curl ) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.
3. Untuk mengetahui pengaruh dari latihan otot lengan (push-up, pull-up) dan daya latihan tahan otot lengan (push-up,wisrt curl) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi:

1. Bagi siswa, dengan penelitian ini diharapkan adanya peningkatan keterampilan shooting dalam permainan bola basket.
2. Bagi peneliti lain, sebagai bahan referensi penelitian sejenis
3. Bagi para pelatih bola basket, diharapkan dapat meningkatkan pencapaian prestasi yang baik untuk para anak didik.
4. Bagi guru pendidikan jasmani, merupakan inovasi dari pembelajaran yang dapat meningkatkan rasa percaya diri karna mampu mengembangkan pengetahuan, pemahaman dan peralatan pembelajaran.

## **G. Ruang Lingkup Penelitian**

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah :

- a. Tempat penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Gisting
- b. Objek penelitian yang di amati adalah perbandingan pengaruh latihan kekuatan otot lengan ( push-up, pull-up ) dan daya tahan otot lengan ( push up, wisrt curl) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.
- c. Subjek penelitian yang diamati adalah siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.