

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Bola basket adalah cabang olahraga berkelompok terdiri dari 5 orang pemain yang bertujuan untuk mencetak poin sebanyak–seanyaknya dengan 1 poin diberikan skor 2 dan 1 poin di luar garis *three poin line* maka diberikan skor 3. Dan masing–masing mempunyai posisi berbeda – berbeda diantaranya posisi pertama dinamakan *point guard* yang artinya seorang pemain yang bertugas mengatur pola permainan, posisi kedua dinamakan *shooting guard* yang artinya seorang penembak di jarak jauh maupun dekat misalnya jarak jauh (*three point shoot*) dan jarak dekat dinamakan (*medium shoot*), posisi ketiga dinamakan *small forward* yang artinya pemain yang mempunyai kemampuan menerobos pertahanan lawan, keempat *power forward* yang bertugas merebound bola ketika berhasilnya melakukan pertahanan (*defense*) maupun penyerangan (*offense*), dan yang terakhir *center* bertugas hampir sama dengan posisi keempat tetapi posisi tersebut cenderung aktif dalam melakukan *rebound* dan memiliki tinggi badan/ berat badan melebihi atlet – atlet yang lain.

Cabang olahraga bola basket mempunyai peraturan diantaranya durasi waktu 10 menit dalam 1 *quarter* sebanyak 4 *quarter* dengan *shock clock* 24 detik yang artinya *atlet* dibatasi melakukan penyerangan dengan waktu yang ditentukan apa bila lewat dari waktu penyerangan sudah lewat yang telah ditentukan maka penyerangan tersebut dianggap gagal. Jenis bola yang dipakai untuk laki-laki bola berukuran 7 sedangkan untuk perempuan bola berukuran 6 dengan berat 576 – 650 *gram*.

Ada beberapa jenis latihan teknik dasar bola basket seperti *passing* (yang terdiri *passing chest pass*, *passing bounce pass*, *passing overhead pass*, dan *passing baseball pass*), *dribble* (yang terdiri dari *dribble cross over*, *dribble between the leg*, dan *dribble behind the back*) dan teknik dasar yang terakhir adalah *shooting* teknik dasar tersebut dinamakan *fundamental teknik* yang artinya teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain basket. Dibutuhkan latihan secara sistematis dan terjadwal. Ada beberapa jenis komponen biomotorik dalam cabang olahraga bola basket diantaranya daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), kekuatan (*strength*), akurasi (*accuracy*), dan keseimbangan (*balance*).

Dan salah satunya Latihan kekuatan (*strength*) yaitu melatih kekuatan otot lengan adalah hal yang penting, terutama latihan kekuatan otot lengan yang berkontribusi terhadap teknik dasar cabang olahraga bola basket seperti *dribble, passing, dan shooting*. Untuk masalah kali ini ada komponen biomotorik yang tidak terlatih sehingga tidak dapat mendukung terbangunnya *fundamental*, Tetapi semua itu akan menjadi masalah apabila tidak terlatihnya kemampuan fisik yang dibutuhkan pada cabang olahraga bola basket yaitu *strength*.

Karena apabila kebutuhan biomotorik *strength* tidak terpenuhi akan terjadinya kegagalan dalam menghasilkan *power*. *Power* yang dihasilkan tidak akan baik ketika melakukan teknik dasar seperti *passing chest pass*. *Passing chest pass* membutuhkan kekuatan untuk dapat melakukan *passing* dengan baik. Oleh, karenanya jika kekuatan lemah maka *passing chest pass* pun akan terlihat buruk bahkan kemampuan teknik yang lainnya akan berdampak sama. Bukan hanya *passing chest pass* saja melainkan teknik yang lain pun akan terlihat buruk. Sangat penting ketika para pemain mempunyai kemampuan biomotorik yang baik sebab dengan mempunyai hal tersebut dapat menghasilkan teknik yang baik untuk prestasi yang baik dicabang olahraga bola basket.

Hal ini terjadi pada *atlet club green stars* Jakarta umur 14 tahun, Terjadinya penurunan prestasi, ketika kemampuan buruk pada mereka yang dipicu oleh ketidak adanya komponen biomotrik yang terlatih dengan baik yaitu *strength* yang terjadi terhadap kekuatan otot lengan para pemain yang lemah sehingga teknik dasar *fundamental* para pemain menjadi buruk. Seiring berjalanya waktu penulis menjumpai atau melihat secara langsung kegagalan dalam *passing* yaitu *passing chest pass* karena jenis *passing* tersebut sering dilakukan oleh para *atlet club green stars* umur 14 tahun Jakarta. Berdasarkan hasil obeservasi kegagalan dan keberhasilan *passing chest pass* yang dilakukan pada *atlet club green stars* Jakarta umur 14 tahun pada pertandingan melawan *club roda tama* Jakarta umur 14 tahun sebagai berikut:

Tabel 1.1

Hasil pengamatan keberhasilan dan keagal *passing chest pass* pada *atlet club green star* Jakarta umur 14 tahun

QUARTER 1	QUARTER 2	QUARTER 3	QUARTER 4
<u>GreenStars Jakarta</u>	<u>GreenStars Jakarta</u>	<u>GreenStars Jakarta</u>	<u>GreenStars Jakart</u>
Keberhasilan : 8x Kegagalan : 5x	Keberhasilan : 4x Kegagalan : 4x	Keberhasilan : 6x Kegagalan : 8x	Keberhasilan :6x Kegagalan : 15x
<u>Roda Tama</u>	<u>Roda Tama</u>	<u>Roda Tama</u>	<u>Roda Tama</u>
Keberhasilan : 10x Kegagalan : 0x Skor Akhir : 7-15	Keberhasilan : 6x Kegagalan : 2x Skor Akhir : 12-12	Keberhasilan : 12x Kegagalan : 3x Skor Akhir : 13-20	Keberhasilan :8x Kegagalan : 2x Skor Akhir : 21-37

Dari hasil observasi pertandingan antara *club green stars* Jakarta umur 14 tahun dan *club* roda tama Jakarta umur 14 Tahun dimenangkan oleh *club* roda tama Jakarta umur 14 tahun. Menyimak dari data yang didapat dari hasilkan keberhasilan *passing* dan kegagalan pada *passing chest pass* menguatkan bahwa sering terjadi banyak kesalahan pada *club green stars* Jakarta umur 14 tahun pada *passing chest pass* karna beberapa faktor yang membuat terjadinya kegagalan karna kesalahan tersebut. Adalah faktor ketidak mampuan otot lengan yang kurang baik untuk melakukan *passing chest pass*, seperti bola yang dioper ke rekan team tidak cepat bola yang dioperkan ke rekan team sehingga dengan mudah di *intersafe* oleh lawan, tidak mampu melakukan *passing chest pass* jarak jauh, sehingga banyak terjadi *turn over* pada saat itu.

Di *quarter* I *green stars* Jakarta berhasil unggul mengalahkan roda tama dengan skor 7-15, di *quarter* II roda tama Jakarta mencoba mengejar ketertinggalan dengan skor 12-12, *quarter* III roda tama Jakarta berhasil menjauhkan skor dari *green stars* Jakarta dengan skor 13-20, dan di *quarter* terakhir roda tama Jakarta berhasil unggul dan memenangkan *game* dengan skor akhir 21-37. Dari keterangan observasi tersebut dapat menyimpulkan bahwa kegagalan *passing chest pass* pada *green stars* Jakarta kedepannya akan berdampak buruk pada hasil pertandingan.

Berdasarkan data observasi diatas penulis tertarik untuk meneliti permasalahan ini. Semua hal ini dipengaruhi oleh kekuatan otot lengan yang tidak baik, hal tersebut dapat merugikan team karna membuat semua perencanaan dilapangan tidak berjalan dengan baik (*turn over*). Seperti menjalankan sebuah pola penyerangan (*offens*) dengan cepat yang dinstuksikan oleh pelatihnya mereka harus melakukan *fast break* yaitu *passing* jarak jauh apabila *situasional game* mendukung melakukan *fast break*, tetapi gagal karena kehilangan momentum mencetak point.

Percobaan penyerangan (*offens*) berkali-kali dilakukan tetapi semua itu gagal karena *passing chest pass* para pemain sangatlah buruk, pemain tidak bisa memanfaatkan momentum tersebut sehingga bola *passing chest pass* dapat dengan mudah di *intersafe* oleh lawan, dengan begitu lawan dengan mudahnya menyerang balik dan keunggulan dan momentum yang baik diperoleh oleh lawan yang mencetak *point* lebih banyak. Dengan gagalnya sebuah *passing* akan merusak semua yang sudah direncanakan untuk dijalankan dalam pertandingan.

Namun apabila, *passing chest pass* yang dilakukan sangat baik. Yang artinya menghasilkan laju bola dengan cepat, tepat, dan akurat. Untuk itu dibutuhkannya latihan kekuatan untuk otot lengan sehingga dapat menghasilkan *power* dari kekuatan otot lengan tersebut. Kekuatan otot lengan harus terus dilatih baik itu dengan menggunakan alat atau pun tidak

menggunakan alat, yang menggunakan alat seperti menggunakan *dumbbell*, *barbell*, *bench press*, *curl bar*, dan dll alat-alat tersebut dipergunakan untuk melatih kekuatan otot lengan. Sedangkan yang tidak menggunakan alat seperti, *push up* dan *pull*. *push up* berbagai macam jenis gerakan-gerakan yang variasi berbeda seperti *diamond push up*, *clap push up*, *single leg push up*, *spiderman push up*, dan dll. Semua jenis latihan tersebut adalah latihan untuk difokuskan melatih kekuatan otot lengan.

Penulis akan melakukan latihan dengan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* untuk melatih kekuatan otot lengan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan. *Medicine ball* adalah sebuah bola yang berisikan pasir, Dengan alat tersebut dapat dijadikan latihan yang di fokuskan untuk melatih kekuatan otot lengan dengan berat beban 2 kg berisikan pasir. Latihan ini sangat dibutuhkan oleh para pemain *club green stars* Jakarta umur 14 tahun. karena otot lengan akan dilatih secara dinamis dan berkerja sesuai dengan gerakan teknik *passing chest pass*.

Dengan latihan tersebut dapat meningkatkan kekuatan otot lengan yang dapat menghasilkan kualitas *passing chest pass* yang baik. agar ketika stimulasi game atau pertandingan lainnya dapat meminimalisir terjadinya kesalahan yang sama. Dan dapat memberikan dampak yang baik setelah para pemain berlatih dengan menggunakan *medicine ball*. Pemain dapat mempunyai kemampuan *skill passing chest pass* yang baik karena adanya

dukungan peningkatan dari komponen fisik terhadap kekuatan otot lengan. Sehingga dapat merubah kebiasaan buruk menjadi lebih baik untuk prestasi agar terciptanya para *atlet club green stars* Jakarta umur 14 tahun dapat mempunyai kemampuan *passing chest pass* yang baik.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan tersebut perlu diidentifikasi, untuk mencari jawaban yang tepat. Identifikasi masalah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan untuk *Atlet Club Green Stars* Jakarta umur 14 tahun?
2. Apakah latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kemampuan *passing chest pass* pada *Atlet Club Green Stars* Jakarta umur 14 tahun?
3. Apakah dengan latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* terhadap *Atlet Club Green Stars* Jakarta umur 14 tahun efektif untuk kekuatan otot lengan?
4. Apakah dengan latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* untuk *Atlet Club Green Stars* Jakarta umur 14 tahun efektif untuk menghasilkan *power* untuk *passing chest pass*?

5. Apakah dengan latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan dan meningkatkan *power passing chest pass* pada *Atlet Club Green Stars* Jakarta umur 14 tahun?

C. PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah ini maka peneliti membatasi masalah pengaruh latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* terhadap kekuatan otot lengan pada *Atlet Club Green Stars* Umur 14 Jakarta.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah dalam penelitian ini, dapat dirumuskan masalah-masalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* terhadap kekuatan otot lengan pada *Atlet Club Green Stars* umur 14 tahun Jakarta ?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Dapat memberikan informasi ilmiah tentang latihan *passing chest pass* menggunakan *medicine ball* dapat menghasilkan pengaruh terhadap kekuatan otot lengan.
2. Memberikan informasi dan pengetahuan tentang latihan menggunakan *medicine ball* efektif untuk meningkatkan kekuatan otot lengan.