

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah sebuah cabang olahraga yang semakin populer dan memiliki sejumlah alasan yang mendukung bahwa bola basket merupakan olahraga yang menarik untuk ditonton dan dapat diikuti oleh baik pria maupun wanita. Olahraga ini melibatkan banyak pemain serta berbagai teknik yang menarik. Permainan bola basket merupakan salah satu jenis olahraga tim yang melibatkan dua kelompok, di mana setiap kelompok terdiri dari 12 pemain, baik laki-laki maupun perempuan, dengan 5 pemain utama dan 7 pemain cadangan.

Dalam permainan ini, terdapat interaksi fisik secara langsung, karena masing-masing tim beraksi di satu lapangan tanpa pemisah apa pun. Bola basket dapat dimainkan baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Dalam permainan ini, kedua tangan digunakan secara bergantian dengan cara membuka jari-jari tangan seluas mungkin serta menjaga jari dalam keadaan rileks, sehingga pemain dapat mengarahkan bola dengan stabil dan berupaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin (Susanto & Nurharsono 2022:12).

Permainan bola basket merupakan suatu aktivitas yang menggunakan bola berbentuk bulat, di mana tidak ada elemen menendang, tidak ada fitur membawa bola dengan lari, tanpa aspek menjegal, dengan menghilangkan gawang, serta ditambahkan sasaran untuk memberi rangsangan yang menjadi tujuan dari permainan. Basket merupakan olahraga kelompok, yang dilakukan oleh setiap anggota untuk mendukung tim dengan cara meningkatkan kemampuan masing-masing. Basket memerlukan penggabungan bakat pribadi yang tidak bersifat egois tetapi lebih menekankan pada kerja sama (Wissell dalam Dinata, 2019:23).

Prinsip utama dalam permainan bola basket adalah peningkatan fisik pemain ke tingkat optimal yang sesuai dengan tuntutan dalam permainan. Kondisi fisik adalah representasi dari kondisi individu dalam aspek fisik, atau kemampuan mereka dalam memakai tubuh saat menjalani berbagai kegiatan. Oleh sebab itu, penting untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik ini. Selain itu, pengembangan dan peningkatan tersebut harus direncanakan secara teratur dan didukung oleh berbagai aspek lainnya, baik dari dalam diri maupun dari luar (Kurniawan, 2022:30).

Dalam usaha untuk meningkatkan kinerja di bidang olahraga bola basket, setiap pemain perlu menguasai berbagai aspek latihan, teknik, dan taktik dalam bermain bola basket, karena kedua elemen ini adalah bagian penting yang harus dikuasai oleh atlet bola basket. Untuk dapat berpartisipasi dalam permainan bola basket, seseorang harus memiliki pemahaman yang baik tentang teknik bermain, dan untuk menjalankan permainan tersebut, teknik dasar bola basket harus dikuasai dengan baik secara individu. Teknik-teknik dasar yang harus dipelajari oleh pemain dalam permainan bola basket meliputi tembakan (*shoot*), operan (*passing*), penangkapan (*catching*), dan menggiring bola (*dribble*) (Dinata 2019:23).

Dari teknik dasar tersebut, teknik *passing chest* adalah salah satu keterampilan *passing* yang harus dikuasai dengan baik. *Chest pass* adalah salah satu teknik mengoper bola yang dilakukan dengan cara melempar bola kepada teman satu tim di depan dada. Gerakan *chest pass* sangat berguna ketika pemain tidak sedang diawasi oleh lawan. Untuk melakukan teknik ini, pemain perlu memiliki beberapa faktor fisik seperti daya ledak otot lengan yang digunakan untuk mendorong bola

saat mengoper ke teman. Selain itu, fleksibilitas pergelangan tangan juga diperlukan agar bola dapat diterima dengan lembut. Koordinasi antara mata dan tangan yang baik serta dinamis akan membantu menghasilkan gerakan chest pass yang halus dan tidak kaku saat melempar bola kepada teman satu tim (Safitri, 2019:2).

Menurut Greg (2014:40), *power* adalah salah satu elemen fisik yang memiliki dampak signifikan terhadap hasil tembakan, karena dengan *power*, jangkauan tembakan dapat diperluas, yang berdampak positif pada hasil. Namun, di lapangan, latihan *power* jarang dilakukan, terutama untuk *power* otot lengan, padahal ini merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung keberhasilan dalam permainan bola basket. Latihan *power* otot lengan dalam permainan bola basket adalah program pelatihan yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan otot lengan dalam menghasilkan gaya terbesar selama aktivitas tersebut. Karena dapat digunakan dalam berbagai keterampilan dasar, seperti menembak, mengoper, dan menggiring bola, otot lengan sangat penting dalam permainan bola basket. Kemampuan otot lengan yang baik memungkinkan pemain untuk bermain dengan kecepatan dan akurasi yang optimal sambil juga memberikan kontrol yang lebih baik saat mengatur bola dan melakukan operan.

Kemampuan untuk mengatasi tekanan adalah definisi *power* (Irmawati, 2017:76) menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggunakan gaya dalam bentuk mengangkat, mendorong, atau menahan secara maksimal. Salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *power* otot lengan adalah latihan beban, yang mencakup beban tambahan di dalam dan di luar tubuh

(Arif dan Welis, 2019:21). Sebagaimana disebutkan sebelumnya, seorang pemain basket harus memiliki kondisi fisik yang baik, terutama *power* otot lengan.

Pelatihan *medicine ball* dirancang untuk mengembangkan otot-otot tubuh seperti otot bahu, punggung, kaki, perut, dan tangan yang berperan besar dalam meningkatkan *power* otot lengan (Trinanda et al., 2024:35). Bola medis juga dikenal sebagai bola kebugaran atau bola latihan yang terbuat dari bahan karet dan mendukung latihan dengan bola. Bisa juga disebut sebagai bola stabilitas, bola tubuh, dan bola *clowns*. Latihan menggunakan bola medis cocok untuk semua level keterampilan, usia, perkembangan, dan jenis olahraga. Agar lebih efektif, program harus mencakup latihan yang sesuai dengan pola gerakan olahraga. lempar tangkap *medicine ball* dilakukan untuk meningkatkan kekuatan inti, kelenturan, kemampuan yang berkaitan dengan olahraga tertentu, daya keseluruhan tubuh dan koordinasi. Hal ini terjadi karena proses yang dilakukan dengan menggunakan bola yang dikeluarkan dari tangan (Dinata, 2019:24).

Kettlebell adalah alat olahraga bebas yang mirip dengan bola logam yang memiliki pegangan di bagian atas. Salah satu manfaat menggunakan *kettlebell* adalah kemampuannya untuk melatih beberapa kelompok otot sekaligus, yang mengharuskan otot-otot tersebut berkolaborasi. Alat ini dapat digunakan dalam berbagai jenis latihan, namun biasanya dipakai untuk gerakan seperti *swing*, *snatch*, *cleans*, *push press*, dan *high pulls*. Latihan dengan *kettlebell* dilaksanakan secara balistik, di mana ada siklus pemendekan peregangan yang terjadi akibat gerakan konsentris yang cepat setelah gerakan balasan eksentrik (Setyawan, 2023:6).

Club bola basket MAN 2 Model Kota Medan adalah sebuah tim yang dibina oleh sekolah MAN 2 Model Medan yang berlokasi di Jl. Williem Iskandar No. 7A, Bantan Timur, Kec. Medan Tembung, Kota Medan. Tim ini didirikan pada tahun 2005. Pelatihnya adalah Fazlul Rahman Nasution dan ada 40 atlet yang dilatih. Klub ini terlibat aktif dalam berbagai kompetisi dan turnamen bola basket serta telah mendapatkan berbagai penghargaan dalam kejuaraan bola basket.

Berdasarkan observasi lapangan yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 29 April 2025 di MAN 2 Model Medan, para atlet basket MAN 2 Model Medan masih menunjukkan banyaknya kekurangan dalam bermain bola basket terutama dalam melakukan teknik *chest pass*. Para atlet masih belum menguasai teknik *chest pass* yang ditandai dengan seringnya salah sasaran pada saat *mempassing* bola basket kepada teman satu tim dan koordinasi pada saat pertandingan juga masih lambat, serta *power* otot lengan dalam melakukan *chest pass* masih belum maksimal. Karena itu, peneliti memilih topik perbedaan pengaruh latihan *medicine ball* dan *kettlebell* terhadap *power* otot lengan dan kemampuan *passing*. Penulis mengambil data awal tes *power* otot lengan dan kemampuan *chest pass* yang tersedia di lampiran. Dari data yang telah diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa otot lengan dan kemampuan *chest pass* para atlet basket MAN 2 Model Medan masih sangat lemah. Hal ini terjadi karena tidak adanya latihan *medicine ball* dan *kettle ball* di latihan fisik para atlet.

Banyak sekali pengaruh *power* otot lengan dalam permainan bola basket, maka penting sekali adanya latihan *power* otot lengan yang efektif dan diharapkan para atlet dapat memiliki kekuatan tersebut sehingga dapat melakukan teknik-teknik bermain bola basket secara maksimal. Pelatih belum menerapkan bentuk

latihan untuk meningkatkan kemampuan *chest pass* dan kemampuan otot lengan. Oleh karena itu, berdasarkan penejelasan yang telah dipaparkan diatas, penulis akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul, “Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Throw* Dan *Kettlebell floor press* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Kemampuan *Passing* Atlet Basket Putra Klub Man 2 Model Medan Tahun 2025”

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah sesuai dengan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, ialah:

1. Para atlet belum mampu melakukan *passing* terutama *chest pass* dengan baik sehingga bola basket tidak tepat sasaran.
2. *power* otot lengan para atlet sangat diperlukan dalam bermain bola basket agar dapat melakukan *passing* bola dengan benar dan tepat sasaran.
3. Latihan fisik yang dilaksanakan selama ini tidak memenuhi kebutuhan atlet untuk menguatkan *power* otot lengan yang mengakibatkan *passing* bola tidak sampai ke sasaran.
4. Dalam melakukan permainan bola basket, peforma para atlet masih belum konsisten terutama dalam aspek fisik yang mempengaruhi kemampuan *passing* para atlet.
5. Latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* penting dilakukan karena sangat berpengaruh untuk memperkuat otot lengan sehingga berpengaruh untuk hasil *passing*.

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam permainan bola basket, *power* otot lengan sangat mempengaruhi kinerja dalam melakukan *passing* di permainan bola basket. Berdasarkan keterangan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah “Perbedaan Pengaruh Latihan *Medicine Ball Chest Throw* Dan *Kettlebell Floor Press* Terhadap *Power* Otot Lengan dan Kemampuan *Passing* Atlet Basket Putra Klub Man 2 Model Medan Tahun 2025”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka terdapat beberapa rumusan masalah, yaitu:

1. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball Chest Throw* terhadap *power* otot lengan atlet basket putra *club* MAN 2 Model Medan?
2. Apakah ada pengaruh latihan *kettlebell* terhadap *power* otot lengan atlet basket putra *club* MAN 2 Model Medan?
3. Apakah ada pengaruh latihan *medicine ball* terhadap kemampuan *chest pass* atlet *club* basket MAN 2 Model Medan?
4. Apakah ada pengaruh latihan *kettlebell floor press* terhadap kemampuan *chest pass* atlet *club* basket MAN 2 Model Medan?
5. Apakah ada perbedaan pengaruh Latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* terhadap kemampuan *power* otot lengan atlet *club* basket MAN 2 Medan?
6. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* terhadap kemampuan *chest pass* atlet *club* basket MAN 2 Medan?

1.5 Tujuan penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *medicine ball chest throw* terhadap *power* otot lengan atlet basket putra *club* MAN 2 Model Medan.
2. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *kettlebell floor press* terhadap *power* otot lengan atlet basket putra *club* MAN 2 Model Medan?
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *medicine ball chest throw* terhadap kemampuan *chest pass* atlet basket putra *club* MAN 2 Model Medan.
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *kettlebell floor press* terhadap kemampuan *chest pass* atlet basket putra *club* MAN 2 Model Medan?
5. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh Latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* terhadap peningkatan *power* otot lengan atlet *club* basket MAN 2 Medan?
6. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* terhadap kemampuan *chest pass* atlet *club* basket MAN 2 Medan?

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini berdasarkan permasalahan diatas, antara lain:

1. Manfaat Teori

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para ilmuwan dan peneliti di bidang olahraga yang ingin mengkaji efektifitas berbagai jenis latihan dalam permainan bola basket.
- b) Sebagai informasi dan dapat memberikan kontribusi terhadap latihan fisik dalam menguatkan otot lengan dengan memanfaatkan *medicine ball* dan *kettleball*.
- c) Diharapkan penelitian ini dapat menarik minat ilmuwan yang lain untuk melakukan penelitian dan studi yang lebih mendalam mengenai isu dan permasalahan yang berhubungan dengan olahraga bola basket.

2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan pemahaman bagi pelatih basket putra MAN 2 Model Medan dalam memberikan pelatihan fisik yang lebih efektif pada penguatan otot lengan.
- b) Memberikan pemahaman dan acuan terhadap altet basket MAN 2 Model Medan dalam meningkatkan kemampuan bermain bola basket terutama dalam aspek *chest pass*, sehingga dapat digunakan sebagai referesni dalam pengembangan olahraga di bidang bola basket.
- c) Memberikan pemahaman bahwa latihan *power* otot lengan dengan memanfaatkan latihan *medicine ball chest throw* dan *kettlebell floor press* dapat meningkatkan *power* otot lengan.