

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kata yang dimana olah dan raga, yang dimana arti olah adalah bergerak dan raga adalah yang artinya tubuh kita sendiri jadi arti dari olahraga adalah anggota badan kita yang bergerak melakukan kegiatan yang dimana bisa membuat badan kita menjadi bugar serta sehat dengan melakukan olahraga.

Menurut Hardiyono (2020), olahraga adalah salah satu metode untuk menjaga kebugaran tubuh. Banyak orang melihat bahwa untuk melakukan olahraga tidak perlu olahraga yang mahal, padahal olahrag dapat di aplikasikan dimana saja dan kapan saja untuk mencapai kesehatan fisik dan psikologis agar memberikan tubuh yang sehat. Olahraga yang dimaksud yaitu *jogging*, jalan santai, main bola basket, bulu tangkis, dan lain sebagainya.

Bola basket merupakan olahraga tim yang dimainkan oleh dua regu. Setiap tim berupaya mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring milik lawan. Poin diperoleh melalui tembakan bola dari berbagai posisi di lapangan, baik dari jarak dekat, menengah, maupun jauh (Sutrisno, 2010). Basket adalah olahraga kompetitif yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim berusaha mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Permainan ini berlangsung sesuai dengan aturan tertentu yang mengatur pergerakan pemain, seperti menggiring bola (*dribbling*), mengoper (*passing*), dan melakukan tembakan (*shooting*) (Budi Rahardjo, 2017).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menggunakan bola sebagai media utama. Bola dapat dilempar ke rekan satu tim, dipantulkan ke lantai (*dribbling*) saat diam maupun dalam keadaan bergerak. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam ring atau keranjang tim lawan untuk memperoleh poin. Karena permainan bola basket melibatkan banyak kontak fisik antar pemain, maka kondisi fisik yang prima sangat diperlukan untuk dapat bermain secara optimal.

Bola basket sebuah olahraga yang membuat seluruh bagian tubuh kita bergerak dengan bebas didalam lapangan bola basket untuk melakukan *passing*, *dribelingl*, *shooting*, *rebound*, *defens*. Bola basket menjadi salah satu olahrag populer di seluruh dunia, dan menjadi olaharag yang sangat kompetitif di level nasiaonal maupun internasional. Bola basket juga dipertandingkan dalam PON, olimpiade dan *Asian Games*.

Pada permainan bola basket memiliki beberapa teknik yaitu *shooting*, *passing*, *dribelling*, *rebound* dan *defense*. *Shooting* adalah salah satu teknik menembakkan kejarang lawan. Pada teknik *shooting* ini terdapat beberapa jenis *shooting* antara lain *one hand shot*, *jump shoot*, *three poin*, *free throw*, *jook shot* dan *slam dunk*. *Dribbling* adalah teknik dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai secara berulang menggunakan satu tangan. Teknik ini dapat dilakukan dengan tangan kanan, kiri, maupun bergantian, baik saat diam maupun saat bergerak, dengan tujuan untuk membawa bola dan menghindari hadangan lawan. *Passing* merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Secara umum, *passing* adalah tindakan mengumpan atau mengoper bola kepada rekan satu tim guna menjaga

alur permainan dan menciptakan peluang mencetak poin. Teknik *passing* dalam bola basket memiliki beberapa jenis, antara lain *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*, dan *baseball pass*. Masing-masing jenis *passing* digunakan sesuai dengan situasi dan posisi pemain di lapangan. *Rebound* adalah teknik untuk menangkap bola yang memantul setelah gagal masuk kedalam ring, baik dari tim sendiri maupun tim lawan. Jenis teknik rebound ini ada dua yaitu *offensive rebound* dan *defensive rebound*.

Bola basket ini olahraga yang menggunakan kombinasi kaki dan tangan, yang dimana kaki untuk bergerak atau berpindah posisi, melompat sedangkan tangan untuk *mendribbling* bola, *passing* dan melakukan *shooting* untuk mendapatkan poin bagi timnya, maka dapat kita simpulkan bahwa tangan sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket ini terutama dalam melakukan teknik *passing* dan *shooting*. Teknik *passing* dan *shooting* sangat didukung oleh lengan apalagi pada saat melakukan teknik *shooting free throw*, pada saat kita melakukan *shooting free throw* yang kita gunakan adalah tangan, dengan kekuatan otot yang baik *shooting free throw* akan lebih baik karena kekuatan otot lengan sangat mendukung pada saat kita melakukan lemparan, karena masih banyak atlet atau siswa yang melakukan *shooting free throw* bolanya tidak sampai ke ring basket, oleh karena itu kekuatan otot lengan sangat mendukung dalam hal tersebut. Terdapat satu latihan yang dapat digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan yaitu dengan latihan *dumbbell wrist curl*.

Dumbbell adalah suatu alat angkat beban yang dimana cara pakainya dengan menggenggam, alat ini bisa dipakai untuk melatih kekuatan otot lengan, contohnya latihan *Dumbbell wrist curl*. *Dumbbell wrist curl* adalah gerakan fisik dan

atau aktivitas mental yang dilakukan secara teratur dan berulang-ulang untuk meningkatkan kekuatan pergelangan tangan dan jari jari. Gerakan *dumbbell wrist crull* yaitu dengan cara memegang *dumbell* dengan telapak tangan menghadap keatas, mengerakkan pergelangan tangan keatas dan kebawah dengan terkontrol, sambil menjaga lengan tetap satabil. Bisa juga dibantu dengan menggunakan kursi sebagai tempat meletakkan tangan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan, peneliti menemukan bahwa terdapat 30 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, terdiri dari 13 orang perempuan dan 17 orang laki-laki. Pada saat latihan, peneliti melihat bahwa sekitar 33% dari seluruh peserta yang melakukan *shooting free throw* belum mampu mencapai ring, bahkan sebagian di antaranya tidak menyentuh ring sama sekali. Selain itu, peneliti juga melihat beberapa siswa masih mengalami kesulitan melakukan passing dengan tepat kepada rekan satu tim.

Belrdasarkan hasil wawancara delngan pellatih atau guru olahraga, dikeltahui bahwa latihan pelnguatan otot lelngan jarang dilakukan karena karelna keltelrbatasan alat latihan yang telrseldia di selkolah. Kelgiatan latihan pada elkstrakurikulelr telrselbut lelbih belrfokus pada latihan telknik dasar bola baskelt.Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *dumbbell wrist curl* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada siswa ekstrakurikuler bola basket di yayasan pendidikan teknologi teladan medan.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana latihan *dumbbell wrist curl* dapat meningkatkan kekuatan otot lengan tangan kanan dan kiri siswa, yang pada akhirnya diharapkan dapat memperbaiki kemampuan teknik permainan bola basket mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya kemampuan otot lengan dapat mempengaruhi hasil *shooting* dan *passing*
2. Siswa di sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan masih sangat jarang melakukan latihan penguatan otot lengan.
3. Latihan teknik bermain bola basket lebih diutamakan dibandingkan latihan kekuatan otot lengan
4. Kurangnya fasilitas alat latihan di sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan penelitian dirumuskan untuk menetapkan batas-batasan penelitian agar tetap berada di dalam topik bahasan utama. Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan di atas, maka pada kesempatan ini peneliti hanya akan meneliti “pengaruh latihan *dumbbell wrist crul* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan pada ekstrakurikuler bola basket siswa sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Permasalahan penelitian dirumuskan untuk menetapkan bahasan-bahasan penelitian agar tetap ditopik bahasan utama. Berikut rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini adakah pengaruh latihan *dumbbell wrist crul* terhadap peningkatan kekuatan otot lengan tangan kanan dan kiri pada ekstrakurikuler bola basket siswa sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari pada penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell wrist crul* terhadap meningkatkan kekuatan otot lengan tangan kanan pada ekstrakurikuler bola basket siswa sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dumbbell wrist crul* terhadap meningkatkan kekuatan otot lengan tangan kiri pada ekstrakurikuler bola basket siswa sekolah Yayasan Pendidikan Teknologi Teladan Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, kegunaan penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Kegunaan penelitian bagi siswa yang tertarik dengan permainan bola basket dapat melakukan latihan *dumbbell wrist crul* untuk meningkatkan kontrol pergelangan tangan, dan meningkatnya kekuatan otot lengan tangan kanan kiri.
2. Kegunaan penelitian ini bagi pelatih, semoga dengan adanya penelitian ini banyak pelatih dapat memasukkan *dumbbell wrist crul* sebagian dari program latihan kekuatan pergelangan tangan untuk meningkatkan kekuatan otot lengan atlet.
3. Kegunaan penelitian bagi peneliti sendiri yaitu peneliti dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan peneliti, mengembangkan keterampilan dalam penelitian, meningkatkan kemampuan analisis, meningkatkan kemampuan komunikasi si peneliti.