

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehidupan siswa sangat dipengaruhi oleh pendidikan mereka, karena diharapkan mampu membina dan mengarahkan mereka menjadi pribadi yang lebih baik dan bermartabat. Karena pembelajaran pada hakikatnya merupakan usaha peserta didik untuk mengalami perubahan tingkah laku menuju kedewasaan yang utuh, maka pendidikan dan proses pembelajaran tidak dapat dipisahkan. Perubahan terdiri dari aspek pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan sikap (afektif), yang semuanya bertujuan untuk membawa peserta didik menuju perkembangan diri yang lebih positif (Pranata et al., 2021).

Salah satu bentuk pembelajaran yang mencakup ketiga ranah tersebut dapat diwujudkan melalui pendidikan jasmani dan olahraga, seperti bola basket. Bola basket adalah olahraga tim yang menuntut perpaduan keterampilan, kekuatan fisik, pemikiran cepat, dan kerja sama tim yang kuat (Shafi, 2023). Dalam dinamika pertandingan, keberhasilan mencetak poin menjadi indikator utama kesuksesan tim, yang sangat ditentukan oleh kemampuan teknik *shooting*. Teknik ini tidak hanya menuntut akurasi, tetapi juga melibatkan kekuatan otot lengan, koordinasi tubuh, serta pemahaman mekanika gerak yang matang. Untuk itu penguasaan teknik *shooting* memerlukan latihan yang terstruktur, baik dari aspek fisik maupun psikis (Saputra et al., 2023).

Namun, untuk mencapai performa optimal dalam olahraga seperti bola basket, pembinaan tidak dapat hanya difokuskan pada fisik dan teknik saja, tetapi

juga harus memperhatikan aspek mental. Pengembangan kemampuan atlet secara holistik dapat tercapai melalui integrasi antara pelatihan fisik, teknik, dan mental secara seimbang (Semarayasa et al., 2024). Pendekatan ini menjadi semakin penting ketika atlet dihadapkan pada tuntutan penguasaan teknik yang kompleks dan presisi tinggi dalam pertandingan.

Salah satu bentuk teknik yang menuntut koordinasi menyeluruh tersebut adalah *shooting* dalam bola basket. Menurut Hardhina (2022) menjelaskan bahwa *shooting* melibatkan rangkaian gerakan kompleks, seperti keseimbangan tubuh, posisi tangan, pandangan mata, serta ritme tembakan. *Lay up* dan *finger roll lay up* merupakan teknik menembak yang paling umum digunakan dalam permainan bola basket, terutama ketika kecepatan dan akurasi tinggi dibutuhkan di dekat ring (Fadli, 2022). Kedua teknik tersebut sangat bergantung pada kekuatan otot lengan untuk menghasilkan daya dorong yang memadai serta kontrol bola yang optimal.

Berdasarkan hasil pengamatan kegiatan latihan bola basket di SMA Negeri 10 Denpasar pada 12–13 Februari 2025, ditemukan bahwa beberapa hambatan masih dihadapi oleh siswa dalam melakukan teknik *shooting*. Beberapa pemain tampak belum menguasai teknik dasar dengan benar, terutama dalam gerakan *lay up* dan *finger roll lay up*. Selain itu, terdapat indikasi bahwa kekuatan otot lengan belum dikembangkan secara maksimal, ditandai dengan tembakan yang tidak mencapai target, serta kurangnya variasi dalam pola latihan yang digunakan.

Fenomena tersebut menunjukkan perlunya pendekatan latihan yang lebih spesifik dan terarah, terutama dalam melatih teknik dasar yang sering digunakan dalam pertandingan. Latihan yang menggabungkan penguatan otot dengan teknik

shooting diyakini dapat memberikan dampak yang lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan siswa di lapangan (Saputra et al., 2023; Shafi, 2023). Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek keterampilan teknis, tetapi juga memperhatikan kesiapan fisik sebagai fondasi pelaksanaan gerak. Dengan demikian, program latihan yang sistematis dan terukur akan mendorong peningkatan performa individu secara menyeluruh, baik dari segi kekuatan, koordinasi, maupun akurasi tembakan.

Variasi dalam metode pelatihan dapat meminimalkan kejenuhan, meningkatkan motivasi belajar, dan membantu siswa mengatasi kelemahan spesifik yang selama ini menjadi penghambat pencapaian keterampilan optimal dalam permainan bola basket. Selain itu, peningkatan kebugaran fisik dan kemampuan atletik remaja memiliki efek positif terhadap prestasi olahraga individu mereka serta membantu menciptakan populasi pemuda yang tangguh, sehat, dan produktif yang akan menjadi aset berharga bagi pembangunan negara di masa depan (Dinata & Swadesi, 2023).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh kekuatan otot terhadap keterampilan *shooting*. Shafi (2023) menunjukkan bahwa kemampuan menembak pemain basket dan kekuatan otot lengan berkorelasi positif. Saputra et al. (2023) juga menegaskan bahwa keseimbangan dan kekuatan otot lengan memiliki kontribusi terhadap performa *lay up*. Di sisi lain, Al Kitani (2024) meneliti efek latihan neuromuskular terhadap kemampuan *free throw* dan *lay up*, sedangkan Hardhina (2022) mengeksplorasi dampak modifikasi latihan terhadap peningkatan

keterampilan *lay up*. Menurut Sitinjak & Mustaqim (2025), kekuatan otot lengan dapat ditingkatkan secara signifikan melalui latihan resistance band.

Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih menekankan hal yang luas dan belum secara gamblang mengkaji seberapa baik latihan teknik *lay-up* dan *finger roll* dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, terutama pada anak SMA. Padahal, kedua teknik tersebut memiliki posisi strategis dalam permainan dan sering kali menjadi penentu utama penciptaan poin dalam kondisi pertandingan sebenarnya.

Berangkat dari permasalahan tersebut, diperlukan kajian yang secara khusus menguji pengaruh pelatihan teknik *lay up* dan *finger roll lay up* terhadap kemampuan *shooting*, dengan mempertimbangkan kondisi kekuatan otot lengan siswa. Hasil temuan penelitian jenis ini diharapkan dapat membantu dalam pembuatan program pelatihan yang lebih efisien dan disesuaikan dengan tuntutan siswa, serta memperkaya referensi akademik dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dapat dirumuskan identifikasi masalah adalah sebagai berikut.

1. Belum diketahui pengaruh pelatihan *lay up*.
2. Belum diketahui pengaruh pelatihan *finger roll lay up*.
3. Belum diketahui pengaruh pelatihan *lay up* dan *finger roll lay up*.

1.3 Pembatasan Masalah

Merujuk pada identifikasi masalah yang ditemukan, masalah penelitian ini hanya terbatas dan memfokuskan pada pengaruh pelatihan *lay up* dan *finger roll lay up* terhadap kemampuan *shooting under basket* ditinjau dari kekuatan otot lengan pada siswa menengah atas.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat perbedaan keterampilan *shooting under basket* antara siswa yang mengikuti model *lay up* dan *finger roll lay up*?
2. Apakah terdapat pengaruh interaksi antara model pelatihan dan kemampuan otot lengan terhadap keterampilan *shooting under basket*?
3. Pada siswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang tinggi, apakah terdapat perbedaan keterampilan *shooting under basket* antara siswa yang memiliki model pelatihan *lay up* dan *finger roll lay up*?
4. Apakah terdapat perbedaan keterampilan *shooting under basket* antara siswa yang memiliki kekuatan otot lengan rendah yang mengikuti pelatihan *lay up* dibandingkan *finger roll lay up*?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuannya dilaksanakannya penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui perbedaan keterampilan *shooting* pada permainan bola basket saat menggunakan teknik *lay up* dan *finger roll lay up*.
2. untuk mengetahui pengaruh model pelatihan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan *shooting* pada permainan bola basket.
3. Untuk mengetahui kemampuan shooting pada siswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang tinggi saat bermain menggunakan teknik *lay up* dan *finger roll lay up*.
4. Untuk mengetahui kemampuan shooting pada siswa yang memiliki kekuatan otot lengan yang rendah saat bermain menggunakan teknik *lay up* dan *finger roll lay up*.

Selain empat hal di atas, penelitian ini juga bisa digunakan sebagai bahan referensi pembaca terkait pengaruh model pelatihan *lay up* dan *finger roll lay up*.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap kegiatan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Penelitian ini dilakukan dengan harapan mampu memberikan manfaat yang relevan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam pengembangan pembelajaran olahraga, khususnya dalam konteks peningkatan keterampilan teknik *shooting* bola basket di jenjang sekolah menengah atas. Adapun manfaat yang dapat diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

A. Bagi Peserta Didik

- 1) Mengetahui pelatihan yang tepat.
- 2) Meningkatkan kemampuan *shooting*.

3) Meningkatkan pengetahuan bola basket.

B. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai informasi baru untuk membuat pelatihan shooting yang lebih menarik agar siswa lebih tertarik untuk melakukan pelatihan tersebut.

C. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberi tambahan pengetahuan, ilmu dan pemahaman institusi pendidikan terkait pelatihan *shooting* bola basket.

D. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan sebagai pengetahuan baru dan sumber informasi terkait model pelatihan yang tepat efektif dan efisien untuk meningkatkan *shooting* bola basket siswa.

