

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu aktivitas gerak yang saat ini banyak digemari oleh berbagai kalangan karena berbagai macam manfaat terhadap kesehatan yang bisa didapat dari olahraga apabila dilakukan secara rutin. Banyak macam olahraga mulai dari olahraga kardio, *weight training*, pliometrik, HIIT dan sebagainya. Bukan itu saja, namun olahraga juga ada yang bisa dilakukan individu dan ada juga yang dilakukan secara berkelompok.

Salah satu olahraga yang dimainkan secara berkelompok adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah sebuah permainan olahraga yang terdiri dari dua tim, tiap tim memiliki 5 pemain yang memiliki peran masing-masing, pada permainan bola basket tiap tim memiliki tujuan untuk menghasilkan angka atau skor sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan untuk menghasilkan skor seperti yang ditulis oleh Indrawan, Budi, et, al. (2015:1) : “Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing masing terdiri atas 5 orang pemain. Kemudian setiap regu berusaha untuk dapat memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan. Setiap tim atau regu mencegah lawannya memasukkan bola atau membuat *score/angka*”.

Di dalam permainan bola basket terdapat berbagai macam teknik dasar seperti *shooting* (menembak), *dribbling* (menggiring) dan *passing* (mengumpan). Semua teknik dasar tersebut sangat penting dikuasai oleh pemain untuk digunakan di dalam pertandingan. Semakin tekniknya dikuasai maka akan semakin

membantu dan mendukung pemain tersebut dalam pertandingan, namun untuk mencapai hasil yang lebih baik maka teknik-teknik tersebut harus didukung juga oleh kondisi fisik yang bagus. Lemahnya kondisi fisik akan mempengaruhi teknik yang digunakan pemain menjadi tidak efektif dan akan membuat kesempatan lawan untuk menjadi unggul di dalam pertandingan seperti yang dialami oleh anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Taraju.

Berdasarkan pengamatan penulis saat menjadi pendamping anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Taraju yang melakukan pertandingan persahabatan dengan dua sekolah lainnya, siswa ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Taraju dalam permainannya saat melakukan *chest pass* selalu terhalau atau terpotong oleh pemain lawan yang dampaknya pemain dari ekstrakurikuler SMPN 1 Taraju sulit untuk mencetak angka dan bola dengan mudah dikuasai pemain lawan. Arah dari *chest pass* yang dilakukan pemain dari ekstrakurikuler SMPN 1 Taraju memang tepat ke rekan satu tim namun laju bola tidak cepat sehingga mudah dihalau lawan. Setelah mengamati permainan penulis juga mengamati latihan sehari-hari jadwal ekstrakurikuler bola basket dan ternyata latihan yang diberikan hanya latihan-latihan teknik dan latih tanding saja, sangat jarang diberikan latihan fisik terutama di bagian lengan. Kurang maksimalnya hasil *chest pass* siswa ekstrakurikuler bola basket di sekolah tersebut diduga karena kurangnya latihan pada power otot lengan. Lemahnya kondisi fisik tersebut sangat berpengaruh pada tingkat kemampuan siswa ekstrakurikuler untuk dapat menguasai teknik-teknik dalam bola basket. Beberapa masalah yang terjadi pada

siswa yaitu kurang maksimalnya hasil *chest pass* disebabkan lemahnya otot lengan.

Untuk mencari solusi dari masalah yang selama ini terjadi, penulis mencoba dengan memberikan bentuk latihan fisik. *Chest pass* merupakan teknik dasar yang memerlukan komponen kondisi fisik *power* otot lengan. *Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum. Ambarukmi, Dwi Hatmisari, et, al. (2007:92) menjelaskan pengertian *power* sebagai berikut: “Power adalah gabungan kekuatan dan kecepatan. Kebanyakan cabang olahraga yang dinamis berisi gerakan-gerakan yang eksplosif yang lebih membutuhkan power daripada kekuatan murni. Power dapat didefinisikan sebagai jumlah *Force* yang maksimal, yang dihasilkan sebuah otot atau sekelompok otot dalam waktu yang sangat singkat”. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi kurniawan, (2015:137) menjelaskan “Salah satu bentuk metode latihan *power* adalah dengan metode pliometrik (*plyometrics*). Prinsip metode latihan pliometrik (*plyometrics*) adalah otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) secara eksplosif”. Dari kutipan tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan untuk meningkatkan *power* adalah latihan pliometrik. Alasan lain penulis memilih latihan pliometrik karena untuk melakukan latihan pliometrik tidak memerlukan biaya yang besar dan cukup fleksibel dalam pemilihan tempat dan waktu. Penerapan latihan pliometrik ini diharapkan dapat meningkatkan *power* pada hasil *chest pass* pada permainan bola basket anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Taraju.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah seperti yang dikemukakan diatas, penulis merumuskan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan pliometrik yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot lengan serta berimplikasi pada keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Taraju tahun ajaran 2018/2019?

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, beberapa istilah dalam penelitian ini maka perlu untuk memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan antara lain :

1. Pengaruh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:1045) pengaruh adalah : “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang,benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah dampak yang ditimbulkan terhadap peningkatan *power* otot lengan pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Taraju.
2. Pliometrik. Menurut Tegar dalam <http://gargoal.blogspot.com/2014/05/latihan-pliometrik.html?m=1> yang diposting pada jum’at, 09 Mei 2014 menjelaskan: “Suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan power pada atlet”.
3. *Chest pass*. Menurut Sherly Dessianti dalam <http://www.tutorialolahraga.com/2015/08/pengertian-chest-pass.html> yang

diposting pada rabu 08 Agustus 2015 menjelaskan. “Chest Pass ialah memberikan bola ke teman satu team dengan cara passing tepat di depan dada”.

4. Bola Basket. Menurut Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2015:1) menjelaskan: “Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri 5 orang baik putra maupun putri”.
5. *Power*. Badriah (2009:36) menjelaskan bahwa *power* adalah : “kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”.

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penulis dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot lengan serta implikasinya pada keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Taraju tahun ajaran 2018/2019.

E. Kegunaan/Manfaat Penelitian

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat untuk memberikan wawasan keilmuan mengenai pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot lengan dan implikasinya pada keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket.

Kegunaan praktis dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pertimbangan bagi para Pembina atau pelatih bola basket dalam usaha memilih bentuk latihan yang dapat digunakan untuk atletnya supaya bisa mencapai prestasi.