

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Basket merupakan satu diantara cabang olahraga yang saat ini cukup banyak diminati oleh berbagai lapisan masyarakat terutama kaum muda. Hal ini karena olahraga basket hanya memerlukan peralatan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Setiap atlet basket harus memiliki penampilan dan kondisi fisik yang prima untuk menunjang performa pada saat bertanding. Aspek biologis merupakan salah satu aspek yang tidak dapat diabaikan dan sangat diandalkan dalam menentukan tinggi rendahnya prestasi yang dicapai atlet tersebut. Hal ini disebabkan dalam aspek biologis terhadap salah satu aspek yang disebut kondisi fisik, yaitu tingkat kebugaran jasmani yang sangat diperlukan atlet untuk dapat berprestasi dalam suatu pertandingan.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik, maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Walaupun disana-sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut, maka perlu diketahui selanjutnya adalah bagaimana seorang atlet dapat diketahui status dan keadaan kondisi fisiknya pada saat itu. Sehingga runtuhnya kondisi fisik akan menyebabkan hilangnya keterampilan.

Pentingnya keadaan kondisi fisik peserta ekstrakurikuler hendaknya disadari oleh para guru dan peserta itu sendiri. Guru hendaknya selalu mengontrol kondisi fisik peserta ekstrakurikulernya, sehingga dapat dideteksi sejak dini apabila pemainnya tersebut mengalami gangguan yang nantinya akan mempengaruhi terhadap penampilan prestasi maupun penampilan pemain tersebut dalam pertandingan. Perkembangan didunia basket ini sudah banyak menunjukkan

kemajuan, hal ini bisa dilihat dari banyaknya kompetisi atau turnamen-turnamen basket yang diadakan, baik tingkat yang tertinggi maupun tingkat terendah.

Seorang atlet profesional memerlukan kerja keras dari awal sampai akhir, seperti persiapan saat latihan yang keras, mempersiapkan kondisi fisik dan tubuh mereka, maupun persiapan secara mental. Kondisi lain yang tidak kalah pentingnya untuk mencapai suatu prestasi olahraga adalah kemampuan atlet itu sendiri. Hal ini juga dikemukakan bahwa terdapat empat aspek penting yang perlu diperhatikan suatu cabang olahraga, yaitu aspek : (1) Fisik, (2) Teknik, (3) Taktik, dan (4) Mental.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Harsono (2001:24) mengatakan bahwa *power* adalah produk dari kekuatan dan kecepatan. *Power* “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”. Sejalan dengan pendapat di atas, Badriah (2009) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) mengemukakan bahwa *power* adalah “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”.

Dari penjelasan di atas, dapat di tarik kesimpulan tentang pengertian *power* otot tungkai, yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya untuk mempergunakan otot tungkai atau kekuatan jaringan tubuh berupa otot yang berada di daerah tungkai untuk menahan beban sewaktu bekerja atau saat beraktivitas. *Power* otot tungkai menentukan terhadap hasil *Lay Up Shoot* karena dapat melakukan loncatan dengan tinggi dalam waktu yang cepat sehingga dapat melakukan *Lay Up Shoot* lebih tinggi dan lebih cepat. Karena semakin tinggi loncatan, maka *Lay Up Shoot* yang dilakukan akan semakin baik atau lebih mudah untuk mengarahkan ke ring lawan.

Dari hasil pengamatan dan observasi dilapangan serta informasi dari pembina bahwa siswa MTs Negeri 22 Jakarta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket untuk *power* otot tungkainya masih belum maksimal. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi dilapangan serta informasi dari Pembina, 1) kurangnya lompatan atlet dalam melakukan *Lay Up Shoot* yang mengakibatkan lawan dengan

mudah membendung bola (*blocking*), sehingga lawan mudah mendapatkan poin. 2) ketika melakukan *Lay Up Shoot*, lawan dapat dengan mudah di *bloking* sehingga bola gagal masuk kedalam *ring* lawan dan bisa direbut oleh lawan.

Banyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang sudah menguasai Teknik dasar *Lay Up Shoot* tetapi karena lemahnya lompatan yang dimiliki oleh para siswa ekstrakurikuler tersebut sehingga hasil *Lay Up Shoot* yang dilakukan kurang maksimal.

Belum maksimalnya *power* otot tungkai peserta ekstrakurikuler basket MTs Negeri 22 Jakarta dikarenakan 1) program latihannya kurang tepat 2) waktu latihan yang dijalani tidak maksimal 3) kurangnya pengetahuan pelatih terhadap latihan *power* otot tungkai 4) variasi latihan yang dijalani kurang efektif.

Dalam latihan tersebut pelatih kurang seimbang antara latihan teknik dan latihan fisik, sehingga salah satu hal terpenting dalam keberhasilan dan kesuksesan atlet yaitu *power* otot tungkai dari peserta ekstrakurikuler yang tidak maksimal menyebabkan prestasi menurun dan kualitas pemain berkurang.

Bertolak dari pernyataan di atas, penulis beranggapan bahwa *power* otot tungkai perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan *over load*. Bentuk latihan untuk meningkatkan *power* tungkai sama dengan bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot-otot lainnya yaitu dengan latihan beban.

Selain dengan latihan beban *power* juga bisa ditingkatkan dengan latihan pliometrik (*plyometrics*). Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2016, hlm. 176) bahwa, “Selain dengan latihan beban yang khusus untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot, metode lain yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* atau daya ledaknya adalah metode latihan yang disebut pliometrik (*plyometrics*)”.

Dalam olahraga bola basket latihan pliometrik sangatlah penting, karena pliometrik ada dalam setiap gerak dalam permainan bola basket mulai dari gerakan melompat memasukan bola kedalam ring atau merebut bola yang sedang melayang selanjutnya gerakan berlari mengejar bola atau berlari dengan membawa bola, semua gerakan tersebut bisa dimaksimalkan dengan latihan pliometrik.

Pliometrik (*plyometrics*) adalah metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dengan bentuk kombinasi latihan *isometric* dan *isotonic* yang mempergunakan pembebanan yang dinamik. Regangan yang terjadi secara mendadak sebelum otot berkontraksi kembali atau suatu latihan yang memungkinkan otot-otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Brittemham dalam Hanafi (2010, hlm. 1) latihan pliometrik sering menggunakan pergerakan otot-otot untuk menghasilkan kekuatan eksplosif, biasanya digunakan selepas atlet mencapai kekuatan otot optimum untuk menghindari cedera berlaku terutama untuk *tendon* dan *ligament*. Latihan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan, maka latihan pliometrik adalah latihan yang cocok untuk mengoptimalkan kerja otot juga dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan.

Bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai banyak macamnya. Sesuai dengan tujuan peneliti yaitu untuk meningkatkan *power* otot tungkai untuk melakukan *Lay Up Shoot*, maka bentuk latihannya harus sesuai dengan karakteristik *lay up shoot* itu sendiri. Bentuk latihan yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah *Single Leg Hop* dan *Wave Squat*. Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada *power* otot tungkai yang sangat diperlukan oleh pemain bola basket untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lompatan *Lay Up Shoot*.

Single Leg Hop dan *Wave Squat* merupakan sebuah program latihan pliometrik dimana latihan ini dilakukan dengan berlari lalu melompat dengan cepat menggunakan tumpuan satu kaki dan yang kedua melakukan lompatan secara berurutan menggunakan dua kaki dengan membawa beban dipundak. Latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan dilakukan dengan cara yang tepat untuk mendapatkan hasil kekuatan kontraksi otot yang baik dan maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut diatas, peneliti perlu melakukan penelitian uji coba metode latihan pliometrik yaitu *Single Leg Hop* dan *Wave Squat* guna meningkatkan hasil lompatan pada teknik dasar *Lay Up Shoot* pada peserta ekstrakurikuler bola basket MTs Negeri 22 Jakarta. Sesuai dengan kondisi tersebut

peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: “Apakah terdapat Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola basket MTs Negeri 22 Jakarta?”

1.3 Definisi Operasional

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah “daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola basket MTs Negeri 22 Jakarta
2. *Power* Menurut (Wiguna, 2021) Daya ledak adalah ukuran sebuah kekuatan yang dapat diaplikasikan dengan kecepatan. Menurut (Mylsidayu, 2015) *power* merupakan kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak.
3. Menurut Sugito (Yos & Sudarso, n.d.), Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan.
4. Latihan menurut Harsono (2015, hlm. 101) Latihan adalah “Suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerja”.
5. Pliometrik menurut Muhamad Ramadan (2018), *Plyometrics Exercise* atau Latihan *Plyometrics* adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan menuju pembentukan *power* pada atlet

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola basket MTs Negeri 22 Jakarta”.

1.5 Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang sudah ada sebelumnya sebagai bahan informasi atau bahan perbandingan untuk melakukan penelitian yang lain.

2. Secara Praktis :

Secara praktis penelitian ini juga diharapkan bermanfaat bagi :

a. Bagi Pelatih :

Untuk meningkatkan kinerja pelatih dalam menjalankan tugasnya secara profesional.

b. Bagi Siswa :

Penelitian ini diharap bisa menjadi motivasi siswa agar lebih giat lagi dalam berlatih, untuk mendapatkan hasil yang diinginkan.

c. Bagi Sekolah :

Hasil penelitian ini dapat membantu memperbaiki proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga di sekolah.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, siswa dan pembina olahraga permainan bola basket dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bola basket itu sendiri terutama dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya *power* otot tungkai