

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Bola Basket

Bola basket adalah olahraga dimana dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain mencoba mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. Bola basket sangat cocok dilihat karena dimainkan di ruangan tertutup dan memerlukan lapangan relatif kecil dengan hanya sepuluh orang menggunakan bola besar yang mudah dipelajari. (Oliver, 2007) permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam memainkan bola pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Hal ini disebabkan karena jenis olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan ataupun olahraga rekreasi (Kosasih, 2008) dalam (sabransyah, dkk, 2020) Maka dari itu, untuk melakukan olahraga ini seorang pemain harus memiliki unsur atau komponen fisik yang baik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan kelentukan, kelincahan, stamina dan koordinasi (Harsono, 2011) dalam (sabransyah, dkk. 2020) Dalam mendukung aktivitas fisiknya, seorang pemain bola basket harus meningkatkan asupan oksigen dalam darahnya sebagai suplai energi bagi tubuhnya. Asupan oksigen atlet bola basket harus maksimal untuk menunjang kebutuhan selama berolahraga yang berakibat pada level kebugarannya. *Volume Oksigen Maksimal* atau yang disingkat VO₂Max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan (Rahmat, 2016). Dalam (sabransyah, dkk. 2020).

2.1.2 Interval Training

Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Interval training dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan daya tahan dan stamina misalnya

atletik, renang, basket, voli, sepak bola, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar dan sebagainya. . Interval training adalah suatu metode latihan yang diselengi oleh interval- interval yang berupa masa istirahat (Harsono & Drs, 1988) dalam (wahyudin. 2021). Latihan interval adanya variasi antara kerja dan latihan. Metode latihan interval merupakan metode yang paling tepat untuk meningkatkan kualitas fisik para olahrgawan.

Sistem latihan interval mencakup selang-seling periode kerja dan istirahat. Keunggulan sistem latihan ini adalah lebih banyak atlet mengalami latihan intensif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Latihan interval merupakan medium utama untuk mewujudkan efek-efek latihan spesifik. Latihan interval tidak hanya memungkinkan atlet bekerja pada volume yang lebih besar dari suatu intensitas tertentu, tetapi juga memungkinkan atlet berlatih lebih keras dari pada yang dilakukannya dalam latihan yang berkesinambungan.

Interval Training sangat baik dalam membina daya tahan dan stamina, maka jenis latihan ini dapat diterapkan pada cabang olahraga bola basket yang menurut para ahli fisiologis berpendapat bahwa latihan endurance adalah sangat penting bagi semua cabang olahraga.² Hal ini dapat membuat seorang atlet dapat bertanding dengan waktu yang cukup lama atau dapat meningkatkan prestasi dengan latihan tersebut. Karena kerja anerob, tingkat aktifitas otot-ototnya adalah begitu tinggi sehingga suplai darah yang diterima oleh otot-otot tersebut tidaklah cukup. Hal ini biasanya disertai oleh perasaan (Sensation) sakit pada otototot tersebut. Dengan latihan yang baik, atlet lama kelamaan akan dapat mengatasi rasa sakit tersebut dan dapat bekerja tanpa oksigen (anaerobik) dalam waktu yang lebih lama.

Beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam internal training, yaitu;

- a. intensitas/beban latihan
- b. lamanya latihan
- c. repetisi/ulangan latihan, dan
- d. recovery internal (masa istirahat diantara latihan).

Beban latihan dapat diterjemahkan kedalam tempo, kecepatan dan beratnya beban. Sedangkan lamanya latihan dapat dilihat dari jarak tempuh atau waktu, Repetisi dapat ditinjau dari ulangan latihan yang harus dilakukan; masa istirahat adalah masa berhenti melakukan latihan/istirahat diantara latihan-latihan tersebut.

2.1.3 VO2MAX

VO2Max adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan permenit. Menurut (Guyton & Hall, 2008) VO2Max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerobmaksimum. Menurut Thoden dalam modul (Astuti, 2009) VO2Max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO2Max. Volume O2 Max ini adalah satuan tingkatan kemampuan tubuh yang dinyatakan dalam liter per menit atau mililiter/menit/kg berat badan. Setiap sel dalam tubuh manusia membutuhkan oksigen untuk mencegah makanan menjadi ATP (adenosine triphosphate) yang siap dipakai untuk kerja tiap sel yang paling sedikit mengkonsumsi oksigen adalah otot dalam keadaan istirahat. Sel otot yang sedang berkontraksi membutuhkan banyak ATP. Akibatnya otot yang dipakai dalam latihan membutuhkan lebih banyak oksigen dan menghasilkan CO₂.

Umumnya kapasitas aerobik maksimal VO2Max antara orang yang satu dengan orang yang lain berbeda-beda. Nilai VO2Max seseorang sekitar kurang dari 60 ml/kg/menit hingga lebih dari 80 ml/kg/menit. Besarnya VO2Max dipengaruhi oleh : (1) Fungsi paru jantung, (2) metabolisme otot aerob, (3) kegemukan badan, (4) keadaan latihan, (5) keturunan, Jonathan kuantaraf dan KL kuantaraf (1992: 8).

Tentunya semua itu tidak bisa di peroleh oleh peserta secara instan perlu dilakukan latihan baik secara umum maupun secara khusus untuk mendapat kemampuan baik dari segi teknik, fisik dan taktik yang mempunyai demi menunjang tercapainya prestasi yang ingin di raih, “Latihan olahraga merupakan proses penyempurnaan atlet secara dasar untuk mencapai prtasi maksimal dengan diberikan beban fisik, teknik dan taktik mental secara teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang” (Bompa, 2005). dalam daya tahan sendiri ada VO2Max dimana VO2Max menrefleksikan kapasitas kardiorepirasi seseorang sehingga semakin banyak oksigen yang dapat ditransportasikan dan dikonsumsi otot yang sedang beraktivitas, semakin baik pula ketahanan atlet tersebut (Nevi Handika, 2013:180).

Ada 2 faktor yang mempengaruhi kualitas VO2Max seorang atlet yaitu

faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan atau kondisi bawaan dari sang atlet, sedang faktor eksternal berupa latihan yang diberikan terhadap atlet. Menurut R.Boyke dalam Oktoriko (2006) menjelaskan bahwa metode latihan interval intensif dan interval ekstensif untuk meningkatkan VO2Max sangat erat kaitannya dan saling mendukung satu sama lain, namun dengan demikian dari metode latihan tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing.

Untuk mencapai prestasi yang baik maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, tidak lepas dari persiapan dan fisik yang memadai maka akan merasa sangat sulit untuk mengembangkan latihan menuju VO2Max yang bagus. Dalam jurnal (Johe, 2013) tentang VO2Max mengatakan bahwa “ *VO2Max (also maximal oxygen consumption, maximal oxygen uptake, peak oxygen uptake, or maximal aerobic capacity) is the maximum capacity of an individual’s body to transmit through circulatory system and use oxygen in motor muscles.*

Semakin besar VO2Max semakin besar efisien pada sistem pernafasannya. (Chatyerjee, 2015), *hygter oxygen consumption of an individual shows her/him more efficient cardio respiratory system.* Oksigen merupakan salah satu bahan bakar yang dibutuhkan manusia dan salah satu komponen yang dibutuhkan otot untuk beraktifitas berat atau ringan. Setiap cabang olahraga tentunya memerlukan VO2Max untuk menunjang dalam pertandingan. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan VO2Max adalah cabang olahraga bola basket.

2.2 Hasil Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang terdahulu menyatakan bahwa bola basket memiliki pola gerakan yang kompleks seperti berjalan, berlari, melompat yang merupakan gerakan yang paling dominan dalam bola basket (Ginangjar, Suherman, Juliantine, & Hidayat, 2019). Lebih lanjut lagi, bola basket lebih cepat memulai permainan dalam pencapaian aktivitas fisik dan siswa tetap bergerak walaupun tidak

memainkan bola (Giananjar, 2019b; Perlman, 2012). Ada beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut :

Penelitian yang dilakukan oleh (Riusman Zaukhu, 2023) “Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan VO2MAX Pada Pemain Bola Basket SMAN 2 Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru” hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan daya tahan VO2MAX pada pemain basket putra SMAN 2 kecamatan payung sekaki kota Pekanbaru dengan t hitung sebesar 1,863 dan t tabel 1,796.

2.3 Kerangka Konseptual

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang cukup familiar di kalangan masyarakat selain olahraga yang lainnya, permainan bola basket merupakan cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh 5 orang pada setiap timnya. Permainan ini dapat dilakukan diatas lapangan yang datar dan 13 keras, baik didalam ruangan maupun diluar ruangan. Latihan di klub merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah, kegiatan ini memberikan kesempatan kepada para siswa/siswi untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dibidang olahraga terutama olahraga permianan bola basket ini. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi salah satu pilihan dalam kegiatan diluar disekolah.

Kualitas penguasaan bermain bola basket tidak lepas dari unsur-unsur kemampuan fisik, teknik, dan kematangan juara yang akan menentukan tingkat permainan suatu regu bola basket. Makin baik tingkat keterampilan teknik pemain dalam memainkan dan menguasai bola, makin cepat dan cermat kerjasama yang dicapai. Oleh karena itu dalam permainan bola basket pertama-tama harus dikuasai adalah macam-macam keterampilan teknik dasar. Salah satu diantara keterampilan dasar tersebut adalah teknik operan (*passing*) yang terdiri dari empat macam, yaitu : *chets pass, bounce pass, overhead pass, dan underhead pass*.

Penguasaan teknik dasar dalam suatu cabang olahraga merupakan salah satu unsur yang menentukan menang atau kalahnya suatu regu didalam suatu pertandingan disamping usur-unsur kondisi fisik, taktik, dan mental.

Kesempurnaan teknik dasar tersebut sangat penting, karena akan menentukan gerak keseluruhan. Kesempurnaan teknik dalam permainan bola basket dapat dicapai melalui latihan teknik yang dimulai dari teknik dasar ke teknik tinggi yang akhirnya harus menuju kepada gerakan-gerakan otomatis.

Pada dasarnya latihan secara interval training merupakan cara latihan yang pelaksanaannya dilakukan secara berselang-seling antara waktu latihan dan waktu istirahat. Harsono (1998: 156) menyatakan bahwa “ interval training 14 adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat”. Menurut Sudjarwo (1992: 22) “latihan secara interval merupakan serentetan latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu”

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hipotesis menurut Arikunto (2019) “Dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang akan dikumpulkan”. Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis peneliti adalah sebagai berikut : “ Terdapat Pengaruh Interval Training Terhadap VO₂max Atlet Club Nayatama Basketball Garut”.