

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga di Indonesia yang mengalami perkembangan sangat pesat yaitu cabang olahraga bola basket. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya club basket dikota besar ataupun di kota kecil, bahkan sekarang disetiap sekolah pada setiap jenjang dikota kecil sudah adanya kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Bola basket tidak hanya sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga rekreasi, jenis olahraga ini melibatkan banyak orang yang bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan dari berbagai usia, ukuran tubuh bahkan individu yang kekurangan dalam hal fisik. Permainan bola basket bisa dimainkan dilapang luar (*outdoor*) atau didalam ruangan (*indoor*)

Bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh 5 orang setiap timnya, permainan bola basket bertujuan untuk mencetak poin sebanyak- banyaknya dengan cara memasukan bola ke ring dan berusaha menjaga atau mencegah lawan untuk memasukkan bola ke ring. Dalam permainan bola basket, pemain dituntut untuk bergerak dengan memperagakan teknik dasar bola basket. Dengan begitu, sudah jelas untuk bermain bola basket harus memiliki kondisi fisik yang memadai dan penguasaan teknik yang baik.

Pemain yang bagus yaitu pemain yang bisa menampilkan performa yang konsisten dari awal sampai akhir disetiap babak (*quarter*). Untuk menampilkan performa yang konsisten tentunya diperlukan kondisi fisik yang baik. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet/ pemain antara lain: *speed*, *strength*, *endurance*, dan *flexibility*. Setyawan & Sugiyanto (dalam Haqqi, n.d.) menyatakan bahwa

Hasil perpaduan antara komponen-komponen biomotor tersebut akan menghasilkan turunan dari komponen biomotor yang lainnya, sebagai contoh hasil perpaduan antara *speed* dan *strength* akan menghasilkan *power*, perpaduan antara *strength* dengan *endurance* akan menghasilkan *strenght endurance* atau stamina, sedangkan perpaduan *speed*, *flexibility* dan *coordination* akan menghasilkan kelincahan (*agility*).

Komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan bola basket yaitu komponen kondisi fisik kelincahan. Sebagai contoh, dalam permainan bola basket pemain harus melewati beberapa lawan yang menghalangi pergerakan untuk mencetak poin, lalu ketika meloloskan diri dari penjagaan lawan dengan bola ataupun tanpa bola, begitupun sebaliknya melakukan penjagaan dengan baik terhadap lawan tanpa bola ataupun dengan bola, melakukan *dribbling* yang mengharuskan bergerak keberbagai arah dengan tempo yang bisa berubah-ubah. Hal ini diperkuat oleh Sporis et al (dalam Haqqi, n.d.) bahwa “*agility as the ability which makes it possible for an athlete to change direction, make quick stops and perform fast, smooth, efficient and repetitive movements*”. Yang berarti kelincahan sebagai kemampuan yang memungkinkan seorang atlet untuk mengubah arah, berhenti dengan cepat dan melakukan gerakan yang cepat, halus, efisien dan berulang. Maka dari itu, didalam permainan bola basket kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dan harus dimiliki oleh setiap pemain.

Menurut Lee E Brown (dalam Solihin et al., 2016) mengartikan kelincahan adalah “*Agility is the ability to decelerate, accelerate, and change direction quickly while maintaining good body control without decreasing speed*”. (hlm. 80). Dapat diartikan kelincahan adalah kemampuan untuk mengurangi, mempercepat, dan mengubah arah dengan cepat dengan menguasai tubuhnya dengan baik tanpa mengurangi kecepatan. Menurut Lee E Brown (dalam Solihin et al., 2016) bahwa, metode latihan untuk meningkatkan *agility* berupa:

Multiple types of line, back pedal, bag, jump rope, rope, agility ladder, cone, plyometric box, slide board, and side kick box drills may be included in an agility work out. Obviously, it is impossible to implement all of these drills into a single training cycle. Some of the drills would be inappropriate in various sport, from both a metabolic and a skill enhancement perspective.” (hlm. 82).

Dari pernyataan di atas dapat diartikan, menggandakan jenis latihan garis, *back pedal*, *bag*, lompat tali, tangga kelincahan, kerucut, kotak pliometrik, papan luncur, dan kotak *side kick* dapat dimasukkan dalam latihan *agility*. Lebih jelasnya, tidak mungkin melaksanakan semua latihan-latihan tersebut dalam satu lingkaran latihan.

Beberapa metode akan tidak tepat dalam beberapa jenis olahraga, dari sudut pandang metabolisme dan peningkatan kemampuan.

Pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Singaparna, selama melatih disana, peneliti menemukan permasalahan yaitu tingkat *agility* pemain yang masih kurang. Hal ini dibuktikan pada saat pertandingan bupati cup yang diselenggarakan di Garut, pemain sulit untuk melewati musuh pada saat menerobos pertahanan lawan dengan bola ataupun tanpa bola. Dengan begitu perlu adanya latihan peningkatan kelincahan bagi pemain ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Singaparna.

Fakta empirik di lapangan, selama proses latihan ekstrakurikuler tidak adanya latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain. Banyak sekali di zaman *modern* sekarang model latihan untuk meningkatkan kelincahan yang bisa digunakan oleh pelatih supaya atlet tidak merasa jenuh dalam proses latihan, salah satunya yaitu latihan *agility ladder/ ladder drill*. Menurut Chandrakumar (dalam Septianwari et al., 2020) “*ladder drill* merupakan suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang berupa tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki” (hlm. 223). Tangga latihan bermanfaat bagi atlet untuk bergerak cepat dengan menggunakan metode latihan yang disengaja. Hal ini penting bagi para atlet dari setiap bentuk dan ukuran. Menurut Srinivasan (dalam Septianwari et al., 2020) “*ladder drill* memungkinkan pelatih dan pemain untuk menjadi imajinatif dan latihan ini juga dapat memberikan efek menyenangkan”(hlm. 223). Banyak variasi latihan dalam *ladder drill*, akan tetapi dalam penelitian ini hanya menggunakan satu variasi yaitu *icky shuffle*. Menurut Brown dan Ferrigno (dalam Septianwari et al., 2020) bahwa “latihan *icky shuffle* merupakan latihan yang dapat meningkatkan *agility*, koordinasi, kecepatan, dan *power* dengan menggunakan *ladder drill*”(hlm. 224). Gerakan yang ditekankan pada saat latihan *icky shuffle* antara lain *agility*, koordinasi dan tubuh bagian bawah seperti otot tungkai dan elastis pergelangan kaki. Mengapa *icky shuffle*, karena berdasarkan pengamatan gerakan kaki *icky shuffle* mirip dengan gerakan saat melakukan *dribbling crossover, behind the back, dan between the leg*, maupun pada saat melakukan *cutting*. *Cutting* di dalam permainan bola basket biasa digunakan

pada saat pemain ingin meloloskan diri dari penjagaan lawan dan variasi *dribble* biasa digunakan untuk mengelabui dan menerobos pertahanan lawan.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill: Icky Shuffle* terhadap Kelincahan Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Singaparna ” (Studi Eksperimen pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Singaparna)

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *ladder drill: icky shuffle* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Singaparna?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dari pengertian terhadap istilah yang digunakan, maka perlu ada penjelasan batasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Menurut Lee E Brown (dalam Solihin et al., 2016) mengartikan *agility* adalah “*Agility is the ability to decelerate, accelerate, and change derection quickly while maintaining good body control without decreasing speed*”. (hlm. 80). Dapat diartikan kelincahan adalah kemampuan untuk mengurangi, mempercepat, dan mengubah arah dengan cepat dengan menguasai tubuhnya dengan baik tanpa mengurangi kecepatan.
- 2) Menurut Chandrakumar (dalam Septianwari et al., 2020) “*ladder drill* merupakan suatu bentuk alat latihan yang menyerupai anak tangga yang berupa tali dan diletakkan di lantai, dengan cara pemakaian menggunakan satu atau dua kaki” (hlm. 223).
- 3) Menurut Brown dan Ferrigno (dalam Septianwari et al., 2020) bahwa “latihan *icky shuffle* merupakan latihan yang dapat meningkatkan *agility*, koordinasi, kecepatan, dan *power* dengan menggunakan *ladder drill*”(hlm. 224).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas, maka tujuan yang penulis ingin dapatkan dari hasil penelitian adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill: icky shuffle* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Singaparna?”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, diperoleh berbagai kegunaan yang diharapkan berguna bagi semua orang. Hal utama yang diharapkan adalah:

5.1. Kegunaan Teoritis

- 1) Sebagai pijakan dan referensi pada peneliti – peneliti selanjutnya.
- 2) Sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti lainnya untuk melakukan kajian tentang penelitian bola basket dengan variabel berbeda.

5.2. Kegunaan Praktis

- 1) Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang pengaruh latihan *ladder drill: icky shuffle* terhadap kelincahan.
- 2) Bagi para pelatih, dapat dijadikan sebagai masukan dalam meningkatkan kondisi fisik atletnya khususnya *agility*.
- 3) Bagi guru olahraga, tingkat SD, SMP, SMA dan SMK dapat di jadikan sebagai pedoman dalam melatih atlet bola basket di sekolah maupun klub-klub.