

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bentuk untuk menjaga kesehatan seseorang dalam menjalankan kegiatan jasmani, supaya tidak mudah terserang oleh penyakit. Dengan melakukan olahraga tubuh akan lebih kuat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.

Permainan bola basket adalah olah raga yang memerlukan dasar kerja sama antar semua anggota regu yang merupakan salah satu ciri khas dari permainan bola basket. Saat ini perkembangan bola basket sangat pesat sekali. Bola basket adalah permainan yang sangat populer, karena permainan bola basket sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Hal ini ditandai dengan banyak didirikannya klub-klub bola basket.

Bola basket pertama kali ditemukan oleh Dr. James Naismith, anggota sekolah pelatihan *Young Mans Christian Association (YMCA)* di *Springfield, Massachusetts* pada bulan Desember 1891. Organisasi yang melindungi olahraga bolabasket di Indonesia adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia), Organisasi ini di dirikan pada 23 Oktober 1951 dan diresmikan atas prakarsa Ketua KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).

Menurut Kurniawan dalam (Fatahillah, 2018) Bola Basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang yang dimana tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam ring atau membuat poin, dimana bola dioper (*passing*) digiring (*dribble*) atau dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan (hlm. 14). Sejak berdirinya PERBASI sampai saat ini, permainan bola basket terus berkembang dengan pesat. Bukan sekedar sebagai suatu cabang olahraga, akan tetapi saat ini permainan bola basket telah menjadi objek bisnis yang banyak mengambil keuntungan, baik bagi individu yang menggeluti permainan bola basket maupun negara yang bersangkutan. Perkembangan permainan bola basket terus meningkat, walaupun pada awalnya merupakan olahraga permainan dalam ruangan, namun sekarang

dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan. Bola basket dapat dimainkan pula oleh berbagai usia, bahkan oleh mereka yang cacat (memakai kursi roda). Selain bisa dimainkan secara tim dalam satu pertandingan, bola basket juga dapat dimainkan sendirian karena yang dibutuhkan hanya bola, ring basket, dan lapangan.

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain dan didalam permainan Bola Basket juga harus memiliki kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi.

Dalam permainan bola basket seorang atlit harus memiliki kondisi fisik yang baik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang harus dikembangkan untuk menunjang suatu keberhasilan seseorang menurut Harsono (2015,hlm.40):

1. Daya tahan (*endurance*)
2. Kekuatan (*strength*)
3. Kelentuka (*flexibility*)
4. Stamina
5. Daya ledak otot (*power*)
6. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
7. Kecepatan (*speed*)
8. Kelincahan (*agility*)
9. Keseimbangan (*balance*)
10. Kecepatan reaksi
11. Koordinasi

Dari pembahasan mengenai komponen kondisi fisik, *power* merupakan salah satu komponen penting untuk meningkatkan komponen kondisi fisik seseorang, khususnya bagi seseorang atlet karena salah satu penunjang seseorang dikatakan memiliki komponen kondisi fisik yang baik yaitu dengan memiliki tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik, didalam daya ledak otot (*power*) sangat dibutuhkan sekali penerapan dua prinsip latihan, yaitu kecepatan dan kekuatan apabila kedua bentuk prinsip latihan tersebut tercapai dengan baik maka akan sangat mudah sekali bagi seseorang terutama bagi seorang atlet dalam mencapai suatu prestasi, khususnya bagi atlet yang mendominasi tingkat daya ledak otot (*power*) yang tinggi.

Maka dari itu *power* memiliki peran yang penting karena hampir semua cabang olahraga membutuhkan tingkat daya ledak otot (*power*) yang baik. Seperti halnya peningkatan *power* yang ada diantaranya yaitu bentuk peningkatan *power* otot tungkai, seseorang apabila memiliki kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka akan baik pula tingkat kemampuannya dalam bergerak khususnya bagi atlet yang banyak melakukan gerakan yang ekstra dalam penggunaan *power* otot tungkai yaitu salah satunya cabang olahraga bola basket, didalam cabang olahraga bola basket terdapat gerakan-gerakan yang membutuhkan daya ledak otot (*power*) yang tinggi diantaranya adalah *rebound*, *jump shoot* dan *block* teknik dasar tersebut itu sangat dibutuhkan sekali tingkat kemampuan *power* otot tungkai yang baik, agar menghasilkan suatu loncatan yang tinggi di dalam mengambil dan memasukan bola.

Ekstrakurikuler permainan Bola Basket SMA Negeri 4 Tasikmalaya merupakan sebuah ekstrakurikuler unggulan di SMA Negeri 4 Tasikmalaya. Dari hasil pengamatan yang dilakukan di ekstrakurikuler putra Bola Basket SMA Negeri 4 Tasikmalaya tersebut pada saat Latihan dan persahabatan ada beberapa orang pemain yang masih kurang dalam *power* otot tungkai terutama pada saat melaksanakan *jump shoot*. Sehingga mengakibatkan para pemain tersebut kesulitan untuk mencetak angka (*point*). Selanjutnya pada saat para pemain melakukan pertahanan untuk membendung tembakan (*shoot*) musuh masih saja gagal dikarenakan kalah loncatan pada saat berada di udara.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah studi eksperimen guna memecahkan permasalahan di Ekstrakurikuler permainan Bola Basket SMA Negeri 4 Tasikmalaya khususnya di para pemain putra, melalui pendekatan penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *Plyometric* implikasi terhadap Hasil *Jump Shoot* Ekstrakurikuler Permainan Bola Basket Putra SMA Negeri 4 kota Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Implikasi terhadap hasil *Jump Shoot* permainan Bola Basket”

1.3 Definisi Operasional

Berikut adalah istilah-istilah yang di gunakan penulis guna menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain :

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.” Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh positif adanya Latihan *plyometric* implikasi terhadap hasil *jump shoot* permainan bola basket putra SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya.
2. Latihan *Plyometric* menurut Chu & Meyer (2013) merupakan bentuk latihan yang populer yang sering digunakan untuk meningkatkan performa atlet (hlm. 13).
3. Menurut Kosasih (2008) Tembakan *Jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan shooting, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan (hlm.51).

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian yang di kemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Secara umum penulis ingin mendeskripsikan pengaruh bentuk-bentuk Latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui pengaruh bentuk-bentuk latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 4 Tasikmalaya

1.5 Kegunaan Penelitian

Maksud penulis melakukan penelitian ini yaitu berharap menghasilkan sesuatu yang bermanfaat baik secara praktis ataupun secara teoritis.

1. Secara teoritis bisa menambah ilmu pengetahuan dan sebagai masukan untuk pelatih pada saat akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet serta dapat mendukung teori yang sudah ada, khususnya dalam ilmu keolahragaan.
2. Secara praktik merupakan suatu pertimbangan bagi para pelatih dalam hal memilih bentuk latihan yang efektif dan efisien khususnya untuk meningkatkan *Power* Otot Tungkai.