

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pertumbuhan dan perkembangan peserta didik di sekolah salah satunya dapat dioptimalkan melalui berbagai macam aktivitas fisik. Seperti peningkatan kemampuan motorik pada peserta didik dapat diimplementasikan melalui aktivitas fisik dan olahraga (Pranata, 2023, p. 3). Salah satu olahraga yang hingga saat ini terfasilitasi dengan baik di banyaknya sekolah adalah olahraga bola basket. Hal ini dikarenakan berbagai lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, hingga dewasa baik laki-laki maupun perempuan menggemari permainan bola basket yang dalam pelaksanaannya dapat dilakukan di lapangan yang tertutup maupun terbuka (Amalia & Burhan, 2024, p. 3). Adapun menurut Sabila & Dwi (2021, p. 172) yang menyebutkan bahwa olahraga permainan bola basket adalah olahraga yang pertandingannya sering diadakan mulai dari jenjang pendidikan menengah hingga perguruan tinggi sehingga olahraga ini sangat digemari di Indonesia selain olahraga sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa kegemaran peserta didik terhadap permainan bola basket masih sangat tinggi, sehingga apabila terfasilitasi dengan baik dapat meningkatkan kemampuan motorik mereka.

Menurut Mahardika et al. (2020, p. 838) bola basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggotanya sebanyak lima orang dengan tujuan untuk memasukkan sebanyak-banyaknya bola ke dalam keranjang lawan. Adapun menurut Rubiana et al. (2023, p. 680) permainan bola basket adalah kegiatan berkelompok yang bertujuan untuk menghasilkan sebanyak mungkin skor ke dalam ring lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan cara memantulkannya dari lantai sembari berdiri diam atau bergerak (Cahyadi et al., 2022, p. 4081). Berdasarkan pengertian tersebut, maka permainan bola basket merupakan olahraga yang memiliki dua regu saling berlawanan yang bertujuan untuk saling memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan.

Dalam permainan bola basket sendiri terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai yaitu teknik menggiring bola, mengoper bola, menembak bola, dan gerak kaki (Mahardika et al., 2020, p. 838). Penguasaan setiap gerakan dan teknik dalam permainan bola basket ini sangat penting bagi setiap pemain. Hal ini dikarenakan teknik yang dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan langkah-langkahnya dapat menjadikan pemain menjadi ahli dalam bola basket (Candra et al., 2023, p. 1277). Adapun menurut Laila et al. (2020, p. 62) menyebutkan bahwa syarat agar dapat berhasil dalam melakukan olahraga bola basket adalah bagaimana keterampilan dari para pemain seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan. Sehingga penguasaan teknik dalam permainan bola basket sangat penting dimiliki oleh setiap pemain guna mencapai tujuan dan keberhasilan dalam setiap pertandingan.

Selain penguasaan teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket, terdapat hal lain yang penting dimiliki oleh para pemain yaitu kondisi fisik pemain. Menurut Musrifin & Bausad (2020, p. 113) menyebutkan bahwa kondisi fisik merupakan dasar untuk mengembangkan kemahiran dalam teknik, taktik, serta strategi dalam berbagai cabang olahraga. Kondisi fisik Menurut Purnomo et al. (2019, p. 29) menyebutkan kondisi fisik yang terus ditingkatkan untuk para atlet akan membuat kemampuan fisik mereka menjadi lebih prima sehingga dapat menunjang aktivitas olahraga yang dilakukan serta memperoleh prestasi bagi para atlet. Artinya kondisi fisik merupakan kemampuan pemain dalam menggunakan setiap organ tubuhnya selama melakukan aktivitas fisik sehingga pemeliharaan dan peningkatan kondisi fisik merupakan satu kesatuan yang utuh.

Menurut Amri & Supratman (2023, p. 20887) menyebutkan bahwa kekuatan, kelentukan, kelincahan, kordinasi, kecepatan dan daya tahan merupakan unsur kondisi fisik yang harus dimiliki dalam permainan bola basket. Agar komponen kondisi fisik tersebut dapat terbentuk dengan baik, maka harus dilakukan sejak awal pelaksanaan program latihan sehingga ketika pelatih menyusun program latihan terkait dengan penguasaan teknik dasar, taktik, dan juga mental, kondisi fisik yang baik dari para atlet telah menjadi pondasi untuk memudahkan dalam

mencapai prestasi (Purnomo et al., 2019, p. 30).

Stamina yang baik sangat penting dalam pelaksanaan permainan bola basket ini. Hal ini dikarenakan teknik, fisik, psikologis, kecepatan, dan ketahanan tubuh sangat diandalkan dalam olahraga bola basket ini (Prasetyo & Sukarmin, 2017, p. 13). Stamina termasuk ke dalam daya tahan dalam unsur kondisi fisik, sehingga menjadikan stamina merupakan salah satu hal paling penting yang harus dimiliki oleh para atlet basket. Stamina sendiri menurut KBBI Online merupakan kekuatan dan energi fisik yang dimiliki oleh individu sehingga memungkinkan untuk bertahan dalam melakukan suatu kegiatan atau daya tahan tubuhnya. Stamina merupakan kemampuan daya tahan tubuh yang dimiliki oleh individu agar dapat bertahan dari rasa lelah dalam jangka waktu yang lebih lama.

Menurut Penggalih et al. (Prabowo et al., 2023, p. 19) mengatakan bahwa indikator stamina pada atlet dalam ilmu keolahragaan menggunakan kapasitas VO2Max. Menurut Ismayarti (Herita et al., 2017, p. 124) menyebutkan bahwa VO2Max adalah konsumsi oksigen maksimal yang bertujuan untuk mengetahui banyaknya oksigen yang dikonsumsi yang dinyatakan dalam satuan liter/mililiter. VO2Max adalah kemampuan tubuh seseorang untuk menghirup, mengangkut, mengedarkan, membagikan, dan menggunakan oksigennya secara maksimal dan juga sebagai acuan untuk melihat kebugaran jasmani seseorang dalam melakukan suatu kegiatan yang memerlukan daya tahan (stamina) untuk waktu yang lama (Herita et al., 2017, p. 124). Artinya, agar memiliki kondisi stamina yang baik maka para atlet harus memiliki tingkat VO2Max yang tinggi sehingga mampu bertahan lebih lama ketika melakukan aktivitas olahraga dengan intensitas yang cukup tinggi. Hal ini dikarenakan kemampuan kerja otot pemain bola basket berkorelasi dengan kadar VO2max (Wibowo & Dese, 2019).

Menurut Candra et al. (2023, p. 2229) VO2max dalam konteks bola basket mengacu pada kemampuan tubuh pemain bola basket untuk mengambil dan menggunakan oksigen secara maksimal selama aktivitas fisik intens, seperti bermain bola basket. Menurut (Bhagat & Singh, 2021) VO2max adalah ukuran dari kapasitas aerobik seseorang, dan dalam konteks bola basket, memiliki peran penting dalam performa pemain. Adapun menurut Edwards et al. (Husain

& Tuasikal, 2024, p. 5) permainan bola basket merupakan jenis olahraga tim yang dimainkan di lapangan dan melibatkan periode intensitas rendah hingga sedang dengan gerakan yang diulang-ulang dengan intensitas tinggi. Oleh karena itu, dikarenakan keterlibatan aktivitas fisik yang intens maka para atlet memerlukan kondisi fisik dengan stamina yang prima sehingga mampu bertahan lebih lama ketika di lapangan selama pertandingan berlangsung.

Tidak hanya dalam bola basket saja, dalam permainan bola besar dengan waktu yang relatif singkat seperti permainan futsal, kondisi fisik yang baik menjadi hal yang sangat penting dimiliki oleh para pemain agar berhasil memenangkan pertandingan. Sejalan dengan hal tersebut, Syroyyudin et al. (2021, p. 64-65) dalam penelitiannya mewawancarai pelatih dari Klub Futsal Brancos yaitu Ardi yang mengatakan bahwa faktor fisik pemain yang selama pertandingan mengalami kelelahan merupakan penyebab kegagalan untuk mempertahankan prestasinya. Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2023, p. 234) menyebutkan bahwa teknik *passing* dalam futsal harus diimbangi dengan stamina yang baik karena futsal merupakan salah satu kegiatan yang memiliki intensitas tinggi.

Fakta lain ada dalam penelitian yang dilakukan oleh Herita et al. (2017, p. 121) di mana terdapat sebuah fakta bahwa Persebaru Junior dari Kota Banjarbaru tidak pernah jadi finalis dalam kegiatan Porprov Kalimantan Selatan yang diselenggarakan 4 tahun sekali. Hal ini dikarenakan mereka kalah dalam segi daya tahan aerobik (VO2Max) yang mengakibatkan dalam 25 menit pertama stamina mereka sudah menurun bahkan sebelum waktu 2x45 menit berakhir stamina mereka sudah habis. Stamina yang buruk ini, disinyalir karena latihan yang kurang dan tidak terprogram dengan baik untuk meningkatkan VO2Max tersebut.

Berdasarkan fenomena ini, maka perlu dilakukan latihan yang tepat untuk meningkatkan stamina pada seorang atlet. Menurut Nugroho (2008, p. 7) jika melakukan latihan yang disesuaikan dengan prinsip-prinsip latihan, maka sekitar 40-60% kemampuan daya tahan akan meningkat. Menurut Mahardika et al. (2020, p. 838) menyebutkan bahwa pemeriksaan dan tes kardiovaskular dapat dilakukan untuk mengetahui besarnya tekanan kardiovaskular selama latihan aerobik dan

memungkinkan untuk mengetahui cara mengukur kapasitas oksigen maksimum (VO2Max).

Di dalam dunia pendidikan, peserta didik paling banyak melakukan aktivitas fisik di sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Novianti et al. (2020, p. 244) yang menyebutkan bahwa peningkatan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani maupun bidang akademik peserta didik di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu wadah yang disediakan oleh lembaga pendidikan untuk memfasilitasi minat dan bakat yang dimiliki peserta didik. Hal ini telah diatur dalam Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 pasal 1 bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, di bawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Adapun menurut Gumatan et al (2020, p. 9-11) kegiatan ekstrakurikuler yaitu penambahan waktu di luar jam pelajaran, baik bimbingan langsung dengan guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari siswa sendiri. Pendidikan SMA menjadi salah satu tingkat pendidikan yang wajib menyediakan berbagai macam ekstrakurikuler untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan peserta didik agar lebih optimal.

Adapun penulis melakukan observasi di salah satu sekolah di SMA Negeri 3 Tasikmalaya. Dimana SMA Negeri 3 Tasikmalaya menjadi salah satu sekolah yang memfasilitasi minat peserta didik terhadap olahraga dengan menghadirkan berbagai macam ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket. Oleh karena itu, penulis secara langsung melibatkan peserta ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan studi pendahuluan untuk penelitian ini. Penulis melakukan tes dengan menggunakan *Multistage Fitness Test (Bleep Test)* sebagai salah satu tes yang biasa digunakan untuk mengetahui kapasitas VO2Max pada seseorang kepada peserta kelas XI dan XII sebanyak 10 peserta ditemukan bahwa 2 diantaranya terbilang kurang dan 3 diantaranya cukup baik.

Selanjutnya, penulis juga melakukan wawancara singkat secara *online* melalui *whatsapp* kepada pelatih ekstrakurikuler bola basket di sana, di mana beliau

mengatakan bahwa data *Multistage Fitness Test (Bleep Test)* masih belum diperbaharui juga perekrutan peserta ekstrakurikuler bola basket dari kelas X yang baru belum bisa diperoleh datanya. Artinya, belum dilakukan latihan yang berfokus pada peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 3 Tasikmalaya. Berdasarkan fenomena inilah, diperlukan program latihan yang tepat dan rutin guna memaksimalkan peningkatan kondisi fisik para atlet, terutama pada stamina sebelum dilanjutkan pada latihan menyangkut teknik, taktik, maupun mental mereka. Untuk menunjang teknik dasar yang lebih baik dalam permainan bola basket, maka latihan fisik yang diberikan untuk meningkatkan kemampuan fisik seseorang menjadi hal yang penting dalam permainan bola basket (Mahardika et al., 2020, p. 838).

Latihan untuk meningkatkan stamina erat kaitannya dengan tingkatan kapasitas oksigen maksimum (VO2Max). Menurut Aji, Widowati, & Badri (2023, p. 18) menyebutkan bahwa aktivitas yang dilakukan dengan intensitas tinggi seperti kecepatan tinggi, frekuensi tinggi, dan kekuatan penuh merupakan aktivitas yang dapat dilakukan untuk peningkatan stamina. Hal ini dikarenakan semakin banyak seseorang menggunakan kemampuan ototnya maka akan semakin tinggi konsumsi oksigennya. Menurut Prabowo et al. (2023, p. 18) kecepatan, frekuensi, dan kekuatan dengan intensitas tinggi merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan stamina. Adapun menurut Stone et al. (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 266) menyarankan pendekatan latihan HIEE (*high-intensity exercise endurance*) atau interval digunakan untuk mengembangkan daya tahan untuk olahraga yang memerlukan kinerja berulang dari latihan intensitas tinggi (misalnya, sepak bola Amerika, sepak bola, bola basket, hoki es). Berdasarkan pendapat ini, maka latihan untuk meningkatkan stamina dapat dilakukan dengan menggunakan latihan yang memiliki tingkat intensitas yang tinggi.

Sejalan dengan pendapat di atas, Laursen & Jenkins (2002, p. 68) dalam penelitiannya menyarankan bahwa *High-intensity Interval Training (HIIT)* dapat secara signifikan meningkatkan efisiensi lari dan VO2Max dimana keduanya sangat berkaitan erat dengan kemampuan daya tahan. Hal ini didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Franch et al (Bompa & Buzzichelli, 2019, p. 274)

bahwa interval panjang yang terdiri dari 4-6 set interval 4 menit (4,6m/s) dan terdiri dari istirahat selama 2 menit yang dilakukan selama kurun waktu 6 minggu terbukti menghasilkan peningkatan VO2Max sebanyak 6% dan peningkatan efisiensi lari sebanyak 3%.

Adapun penelitian lain yang pernah dilakukan oleh Zalukhu, Juita, & Agust (2023, p. 28443) pada 12 orang pemain basket putra dengan menggunakan *bleep test* hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan VO2Max pada pemain bola basket putra di SMAN 2 Payung, Kota Pekanbaru dengan thitung sebesar 1,863 dan ttabel 1,796. Berdasarkan beberapa penelitian yang ada sebelumnya, maka untuk meningkatkan stamina para peserta ekstrakurikuler bola basket ini bisa dengan menggunakan latihan *Interval Training* lalu hasil akhirnya dapat diukur dengan menggunakan instrumen *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*.

Menurut Kent (Budiwanto, 2012, p. 80) *Interval Training* adalah latihan yang di dalamnya terdapat kegiatan latihan (interval kerja) dan periode istirahat (periode sela) yang dilakukan secara bergantian dalam suatu tahap latihan. Adapun menurut Fox, Bowers, dan Foss (Budiwanto, 2012, p. 80) menjelaskan bahwa *Interval Training* adalah latihan yang dibebani dengan kerja yang teratur dan berulang-ulang secara bergantian dengan periode sela yang cukup dan berupa latihan fisik. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut artinya *Interval Training* adalah sebuah sistem latihan yang didalamnya terdapat sebuah aktivitas kerja dengan intensitas tinggi yang dilanjutkan dengan jeda istirahat secara bergantian.

Adapun menurut Harsono (2017, p. 44) menyatakan bahwa latihan untuk meningkatkan stamina diantaranya “*Interval Training, Constan Training, dan Circuit Training*”. Selanjutnya, menurut Bompa & Buzzichelli (2019, p. 278) menyebutkan bahwa Latihan interval melibatkan pelaksanaan berulang dari sesi latihan pendek hingga panjang yang biasanya dilakukan pada atau di atas ambang laktat, atau pada kondisi stabil laktat maksimal, diselingi dengan periode latihan intensitas rendah atau istirahat total.

Alasan penulis mengambil latihan *Interval Training* yaitu karena latihan tersebut memiliki aktivitas fisik yang intens yang memungkinkan tubuh untuk

bertahan lebih lama dan meningkatkan stamina para peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya agar dapat bertahan selama melakukan pertandingan. Hal ini diperkuat dengan temuan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mäkinen (2021,p. 41) yang menunjukkan bahwa interval yang lebih panjang secara tradisional (4 x 4 menit / 2 menit) menghasilkan adaptasi yang lebih baik dalam variabel terkait kinerja daya tahan dibandingkan dengan interval yang lebih pendek (3 x 10 x 30 detik / 15 detik / 150 detik).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka untuk meningkatkan stamina peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya diperlukan sebuah latihan *Interval Training* dengan program latihan yang terencana sehingga diharapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler ini peserta didik dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademiknya serta dapat meningkatkan kondisi fisik juga kebugaran jasmaninya. Sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui besarnya pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana diuraikan diatas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut. “Apakah terdapat Pengaruh *Interval Training* terhadap Peningkatan Stamina pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya?”.

1.3 Definisi Operasional

Guna menghindari kesimpang-siuran istilah yang ada dalam judul penelitian ini, perlu dijelaskan pengertian-pengertian sebagai berikut:

- a. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

- b. *Interval Training* menurut Bompa (Harsono, 2018, p. 23) sesuai dengan namanya *Interval Training* adalah suatu sistem latihan yang diselangi dengan *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya (misalnya lari) adalah lari – istirahat - lari- istirahat - lari lagi dan seterusnya. *Interval Training* adalah latihan penting dimasukan dalam program keseluruhan. *Interval Training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. *Interval Training* pada penelitian ini adalah pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tasikmalaya.
- c. Stamina menurut Harsono (2018, p. 28) merupakan kemampuan seorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan. Stamina yang dimaksud dalam penelitian ini adalah stamina yang akan diteliti setelah adanya latihan *Interval Training* yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tasikmalaya.
- d. Bola Basket menurut Sutanto (2016, p. 43) adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket dalam penelitian ini adalah olahraga yang menjadi objek dalam penelitian yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

1.4 Tujuan Penelitian

Dalam setiap penelitian tentunya mempunyai tujuan yang ingin dicapai. Adapun penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

Dari tujuan penelitian secara umum tersebut, maka dapat dirumuskan tujuan yang khusus dari penelitian ini yakni, memperoleh data, fakta, dan informasi yang berkenaan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *Interval Training* terhadap

peningkatan stamina pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 3 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut.

a. Manfaat Teoritis

- 1) Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan, dan khususnya bagi pelatih dalam bidang olahraga dapat dijadikan sebagai acuan dalam pemilihan model latihan yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.
- 2) Dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya terkait penelitian yang berhubungan dengan pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan stamina.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi pelatih dalam bidang olahraga diharapkan dapat digunakan sebagai acuan atau masukan untuk meningkatkan stamina fisik para pemain.
- 2) Bagi atlet/pemain dapat digunakan sebagai masukan guna meningkatkan stamina fisik.