

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. Seseorang perlu adanya ketertarikan terhadap olahraga agar bisa menjadi salah satu cara gaya hidup sehat. Di berbagai kalangan biasanya ketertarikan olahraga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar seperti teman. Oleh karena itu olahraga yang ber-regu biasanya banyak diminati, diantaranya permainan bola basket. Permainan bola basket adalah olahraga 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 Mens 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 Ningsih et al., (2019) 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.

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 di mainkan didalam maupun diluar ruangan.

Bola basket dapat di mainkan 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.

Tujuan permainan bola basket yaitu untuk memasukkan bola ke ring lawan dan menjaga agar lawan tidak memasukkan bola ke ring kita. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai. Menurut Ahmadi (2016:467), teknik dasar bola basket meliputi mengoper bola (*passing*), menerima bola (*receiving*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), latihan gerak kaki/*footwork*, dan *pivot*.”

Salah satu teknik dasar yang menentukan keberhasilan permainan bola basket adalah shooting. *Shooting* menurut Oliver (2019) dalam Rizal et al., (2024) *Shooting* dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua macam yaitu tembakan luar dan tembakan dalam. Tembakan luar terdiri dari *jump shoot* (tembakan loncat), *set shoot* (tembakan tidak melompat) dan *free throw* (tembakan bebas). Sedangkan untuk tembakan dalam terdiri dari *lay-up*, *under the basket shoot*, *hook shoot*. Teknik *shooting* dalam permainan bola basket merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Dalam latihan bola basket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi, hal ini meunjukkan teknik *shooting* merupakan teknik yang terpenting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain.

Selain penguasaan teknik, kemampuan bermain bola basket juga harus didukung oleh kondisi fisik yang baik. Keuntungan kondisi fisik yang baik menurut

Harsono, (2018, p. hlm 7) (1) akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelenturan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan cepat merasa lelah, (3) akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, (4) akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, (5) akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan, (6) mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik, (7) akan kurang mengalami rasa sakit otot, sendi, tendon, (8) kurang peka terhadap cedera-cedera; pemulihan lebih cepat dari cedera, (9) orang akan dapat menghindari mental fatigue, jadi terjadi perbaikan konsentrasi, (10) dengan kondisi fisik yang baik, maka kondisi mental, seperti rasa percaya diri biasanya juga akan meningkat. Dengan begitu kondisi fisik yang baik sangat penting untuk menunjang penguasaan teknik. Untuk menunjang teknik yang baik terdapat beberapa komponen dalam kondisi fisik yang harus mendukung.

Komponen kondisi fisik yang mendukung dalam permainan bola basket menurut Pascal & Amra, (2022) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*).

Salah satu komponen kondisi yang diperlukan dalam permainan bola basket diantaranya *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai dalam permainan bola basket diperlukan pada saat melakukan *jump shoot*, karena pemain harus melakukan lompatan yang tinggi untuk mendekati ring lawan agar bola kemungkinan besar masuk.

Power merupakan salah satu komponen penting dalam permainan bola basket. Harsono (2018, hlm. 99) mengemukakan bahwa “*Power* adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa *power* memiliki dua komponen penting yang membangun kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat

cepat. *Power* otot tungkai dalam permainan bola basket diperlukan pada saat melakukan *dribbling*, *shooting*, *lay up*. Oleh karena itu pemain bola basket harus meningkatkan *power* otot tungkai, latihan untuk meningkatkan daya ledak otot (*power*) bisa dilakukan melalui latihan *weight training* dan pliometrik.

Pliometrik adalah “latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan untuk menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Bentuk latihan ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat dan loncat yang berulang-ulang atau latihan refleksi regangan dari otot-otot yang terlibat untuk menghasilkan reaksi yang eksplosif secara cepat dan dinamis sebelum otot berkontraksi kembali” (Yanti et al., 2021).

Latihan pliometrik merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk menciptakan semburan energi dan sifat elastisitas otot, yang menyebabkan penyesuaian pada otot tertentu untuk meningkatkan koordinasi otot dan membuat kekuatan lebih bergerak bebas (Yuliana, 2023). Proses peregangan otot ini sangat pendek dan cepat selama siklus *stretch shortening cycle* (SSC) yang merupakan bagian integral dari latihan pliometrik. Proses SSC secara signifikan meningkatkan kemampuan otot-tendon untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat. Manfaat ini telah memicu penggunaan latihan pliometrik sebagai jembatan antara kekuatan murni dan terkait olahraga kekuatan dan kecepatan.

Latihan pliometrik (*plyometric training/PT*) terdiri dari gerakan-ledak yang memanfaatkan siklus peregangan-kontraksi otot (*stretch-shortening cycle*) untuk meningkatkan daya ledak (*explosive power*) otot tungkai, yang sangat relevan untuk olahraga seperti bola basket. Sebagai contoh, gerakan seperti *double leg speed hop*, *box drills*, *knee tuck jump*, *squat jump*, disebut sebagai bentuk pliometrik oleh Rahman et al., (2023) dalam studi mereka. Bentuk latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai sesuai dengan karakteristik permainan bola basket di antaranya *squat jump*, *box jumps*, *double-leg speed hops*, *knee-tuck jumps*, dan *lateral/multidirectional jump*. Studi menunjukkan bahwa program pelatihan pliometrik pada pemain basket dapat meningkatkan tinggi lompatan, kecepatan gerakan, perubahan arah, dan kekuatan eksplosif kaki.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk meningkatkan *power* otot tungkai melalui bentuk latihan pliometrik. Untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik tersebut penulis menguji cobakan pada tim UKM bola basket Universitas Siliwangi. Alasan menguji cobakan di tim UKM bola basket Universitas Siliwangi karena berdasarkan pengalaman penulis yang merupakan pemain bola basket Universitas Siliwangi *power* otot tungkainya masih kurang. Hal ini terlihat pada saat para pemain mengikuti pertandingan KONI Basketball Championship 2025, para pemain kesulitan saat melakukan teknik *jump shoot* karena lompatannya kurang maksimal sehingga mudah terhalau oleh lawan. Dengan begitu penulis akan memberikan bentuk- bentuk latihan pliometrik pada tim UKM bola basket Universitas Siliwangi.

Bentuk latihan pliometrik yang akan diberikan pada tim UKM bola basket Universitas Siliwangi yaitu latihan pliometrik *jump to box*, *depth jump*, dan *barrier hops*. Alasan penulis memilih bentuk latihan pliometrik *jump to box*, *depth jump*, dan *barrier hops* selain dari teori juga dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Haromain et al., (2023) yang berjudul “Pengaruh Latihan Plyometric *Barrier Hops*, *Front Cone Hops*, *Jump To Box*, dan *Depth Jumps* terhadap Peningkatan *Power*, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler”. dalam penelitiannya dapat disimpulkan bahwa latihan pliometrik *jump to box*, *depth jump* dan *barrier hops* mempengaruhi peningkatan *power* otot tungkai.

Berdasarkan hasil uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian guna memecahkan permasalahan yang terjadi pada tim UKM bola basket Universitas Siliwangi dalam karya tulis ilmiah dengan judul “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Implikasinya Pada Hasil *Jump Shoot* Bola Basket.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah

- a. Apakah latihan pliometrik berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai?

- b. Apakah latihan pliometrik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan berimplikasi terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket?

1.3 Definisi Operasional

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

- a. Latihan menurut Harsono (2018, hlm.50) “Latihan (Training) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih peningkatan *power* otot tungkai dengan menggunakan model atau bentuk latihan pliometrik.
- b. Pliometrik menurut Dharani et al., (2020) merupakan bentuk latihan yang menggunakan tubuh sebagai beban dalam latihan untuk meningkatkan kapasitas fisik seperti daya ledak, kecepatan, dan kekuatan. Yang dimaksud pliometrik dalam penelitian ini adalah bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai menggunakan latihan pliometrik yang menghasilkan loncatan yang eksplosif.
- c. *Power* menurut Harsono (2018, hlm. 99) adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Yang dimaksud *power* dalam penelitian ini adalah tujuan dari hasil yang diperoleh dalam proses latihan pliometrik untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga berimplikasi pada hasil teknik keterampilan *jump shoot* bola basket.
- d. *Jump shoot* menurut Winata (2021) *jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. yang dimaksud dalam keterampilan *jump shoot* pada penelitian ini adalah tujuan dari hasil yang diperoleh dalam meningkatkan *power* otot tungkai melalui metode latihan pliometrik

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini yaitu:

- a. Untuk membuktikan latihan pliometrik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
- b. Untuk membuktikan latihan pliometrik berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan berimplikasi terhadap keterampilan *jump shoot* bola basket.

1.5 Manfaat Penelitian

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

- a. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menambah hasanah ilmu pengetahuan dalam bidang latihan kondisi fisik yang terkait *power* otot tungkai serta peningkatan keterampilan *jump shoot* bola basket.
- b. Secara praktis hasil penelitian ini dapat berguna bagi:
 - 1) Guru pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan faktor kondisi fisik *power* otot tungkai dan keterampilan *jump shoot* bola basket.
 - 2) Pelatih cabang olahraga bola basket dalam rangka meningkatkan keterampilan fisik *power* otot tungkai dan keterampilan *jump shoot* bola basket
 - 3) Untuk pelajar dan atlet bola basket diharapkan dapat memahami dan melaksanakan aktivitas peningkatan kondisi fisik *power* otot tungkai serta keterampilan *jump shoot* bola basket dengan mengikuti bentuk-bentuk latihan yang penulis kembangkan.