

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut Utomo 2019 dalam (Andika Ruri Gunawan, 2024 h.124) latihan *Bulgarian Split Squat* yang memanfaatkan beban dengan berat badan sendiri (*inner load*) telah digunakan sebagai metode latihan terutama untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan, dan *power*. Latihan *Bulgarian Split Squat* merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam olahraga bola basket. *Power* otot tungkai yang optimal memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan eksplosif seperti melompat tinggi dan cepat.

Power merupakan salah satu komponen penting dalam permainan bola basket. Harsono 2018 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 (Harsono 2018, hlm. 99). *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 *Bulgarian Split Squat*.

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*), kelentukan (*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.

Berbagai bentuk latihan *Bulgarian Split Squat* telah diaplikasikan untuk meningkatkan *power* otot tungkai, mulai dari *box jump*, *depth jump* hingga *split squat jump*. Namun, bentuk latihan *Bulgarian split squat* sebagai variasi latihan *Bulgarian Split Squat* belum banyak diteliti secara khusus dalam konteks olahraga bola basket. *Bulgarian split squat* sebagai latihan *Bulgarian Split Squat* fokus melatih kekuatan tungkai secara individual, sehingga diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan otot dan *power* setiap tungkai secara lebih optimal dibandingkan latihan bilateral konvensional. Hal ini sangat penting karena dalam permainan bola basket, transisi dan keseimbangan tubuh sangat bergantung pada kekuatan tungkai yang seimbang antara kanan dan kiri.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa latihan *Bulgarian Split Squat* secara signifikan mampu meningkatkan *power* otot tungkai dan

menghasilkan dampak positif terhadap kinerja keterampilan teknik dasar dalam bola basket secara keseluruhan. Namun, *gap* penelitian mengenai efektivitas spesifik latihan *Bulgarian split squat* dalam meningkatkan *power* tungkai dan pengaruhnya pada keterampilan teknik dasar bola basket secara keseluruhan masih perlu diisi untuk memberikan rekomendasi latihan yang lebih spesifik dan efektif bagi pelatih bola basket.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *Bulgarian Split Squat* bentuk *Bulgarian split squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan bagaimana penerapan latihan ini dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan bola basket pada pemain atau atlet bola basket. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan metode latihan bagi atlet bola basket untuk meningkatkan daya ledak tungkai dan performa pada teknik dasar bola basket secara keseluruhan. Dengan begitu penulis bertujuan untuk menggunakan latihan *pylometric bulgarian split squat* untuk melatih atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi dalam meningkatkan daya ledak otot (*power*) pada permainan bola basket.

Bulgarian Split Squat (BSS) adalah latihan kekuatan ekstremitas bawah *unilateral* yang mirip dengan *split squat*, tetapi dilakukan dengan menopang salah satu kaki pada struktur yang tinggi dan stabil yang ditempatkan di belakang tubuh yang digunakan untuk performa tersebut. Menurut Mackey & Riemann, 2021 (dalam Suhardi & Sifaq, 2024) Latihan *bulgarian split squat* adalah salah satu bentuk latihan yang berfokus pada kekuatan tungkai secara *unilateral*, yakni melatih satu kaki secara bergantian untuk meningkatkan keseimbangan, stabilitas, dan daya ledak otot tungkai. Latihan ini efektif dalam meningkatkan *power* otot tungkai karena melibatkan peregangan dan kontraksi otot berulang secara eksplosif, sesuai prinsip *Bulgarian Split Squat* yang menggabungkan kekuatan dan kecepatan.

Dalam permainan bola basket *power* otot tungkai ini sangat dibutuhkan, karena pada permainan ini pemain harus mampu melakukan gerakan yang eksplosif seperti berlari melompat dan menjaga keseimbangan tubuh dengan baik. Maka dari itu latihan *latihan bulgarian split squat* memiliki peran penting dalam permainan bola basket sebagai bentuk peningkatan *power* otot tungkai. Apabila

memiliki kekuatan *power* otot tungkai yang baik maka akan baik pula tingkat kemampuan pergerakannya pada saat melakukan teknik dasar bola basket secara keseluruhan, sehingga menghasilkan *power* otot tungkai yang baik untuk menunjang keterampilan teknik dasar bola basket .

Dari hasil pengamatan sementara di UKM Bola Basket Universitas Siliwangi tersebut pada saat latihan terdapat beberapa atlet yang masih kurang *power* otot tungkainya sehingga tidak dapat melakukan teknik dasar seperti *shooting, rebound, sprint coast to coast* dll. Sehingga para atlet tersebut mengalami kesulitan disaat pertandingan menurut hasil observasi awal.

Berdasarkan hasil uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi eksperimen guna memecahkan permasalahan di UKM Bola Basket Universitas Siliwangi, melalui pendekatan penelitian dengan judul : “Pengaruh Bentuk Latihan *latihan bulgarian split squat* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini apakah latihan *latihan bulgarian split squat* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet UKM bola basket Universitas Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

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

- a. Latihan menurut Harsono 2015 p.101, adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah proses berlatih peningkatan *power* otot tungkai dengan menggunakan model atau bentuk latihan *Bulgarian Split Squat*
- b. *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 *Bulgarian Split Squat* untuk meningkatkan *power* otot tungkai sehingga berimplikasi pada hasil teknik keterampilan *lay up shoot* bola basket.

- c. *Bulgarian split squat* adalah salah satu bentuk latihan yang berfokus pada kekuatan tungkai secara *unilateral*, yakni melatih satu kaki secara bergantian untuk meningkatkan keseimbangan, stabilitas, dan daya ledak otot tungkai. Latihan ini dilakukan dengan posisi satu kaki berada di depan dan satu kaki di belakang bertumpu pada bangku atau penyangga, kemudian melakukan gerakan jongkok satu kaki secara eksplosif dengan kontraksi otot yang cepat (Rosadi, 2021).

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai latar belakang masalah dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini untuk membuktikan latihan *latihan bulgarian split squat* berpengaruh terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

1.5 Manfaat Penelitian

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

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang Latihan kondisi fisik yang terkait *power* otot tungkai.
2. Secara praktis penelitian ini dapat berguna bagi;
 - a. Guru Pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan faktor kondisi fisik otot tungkai.
 - b. Pelatih cabang olahraga bola basket dalam rangka meningkatkan keterampilan fisik *power* otot tungkai
 - c. Untuk pelajar dan atlet bola basket diharapkan dapat memahami dan melaksanakan aktivitas peningkatan kondisi fisik *power* otot tungkai dengan mengikuti bentuk-bentuk yang penulis kembangkan.