

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat diartikan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan semakin hari semakin bertambah jumlah beban latihan, waktu dan intensitasnya.

Menurut (Harsono 2015) “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya” (hlm. 50).

Sedangkan menurut Sukadiyanto & Muluk 2011 (dalam Arya, 2016) merupakan suatu proses perubahan kearah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Jadi kesimpulan diatas latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam jangka waktu yang panjang. Proses ini melibatkan pengulangan aktivitas fisik yang dirancang secara bertahap dengan peningkatan beban latihan secara berkala. Tujuan utama dari latihan adalah untuk menimbulkan perubahan positif dalam kemampuan fungsional tubuh, khususnya dalam aspek fisik, sehingga menghasilkan peningkatan kualitas dan kapasitas fisik seorang individu. Dengan pengulangan yang konsisten dan penyesuaian beban latihan yang meningkat dari waktu ke waktu, tubuh mengalami adaptasi yang memungkinkan tercapainya peningkatan performa optimal.

Latihan tidak hanya fokus pada peningkatan kemampuan jasmani, tetapi juga meliputi aspek keterampilan motorik dan kesiapan mental yang secara keseluruhan berkontribusi pada pencapaian prestasi olahraga yang maksimal. Melalui pendekatan ilmiah, latihan disusun dengan memperhatikan prinsip-prinsip seperti *volume*, intensitas, densitas, dan kompleksitas agar proses peningkatan kemampuan bisa terukur dan efektif. Oleh karena itu, latihan menjadi fondasi

penting bagi setiap atlet yang ingin menjaga kebugaran, meningkatkan performa, serta mencapai hasil yang lebih baik dalam aktivitas olahraga yang dijalannya.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut mengatakan bahwa Harsono (2017) “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental” (hlm. 39).

a) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan utamanya adalah untuk membantu peningkatan prestasi faaliah dengan mengembangkan kemampuan motorik ke tingkat yang jauh lebih tinggi agar prestasi yang paling tinggi juga bisa didapat. Aspek- Aspek yang perlu diperhatikan untuk ditingkatkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*) daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan kekuatan (*power*).

b) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Latihan teknik adalah latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan suatu cabang olahraga. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan meningkatkan kemampuan morotik atau perkembangan *neuromuscular*.

c). Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk memningkatkan perkembangan interpretasi atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik keterampilan gerak yang telah dikuasai dengan baik, hendaknya diaplikasikan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

d). Latihan Mental (*Psycological Training*)

Perkembangan mental seorang atlet memiliki peranan yang sama pentingnya dengan perkembangan aspek fisik, teknik, dan taktik. Meskipun seorang atlet telah memiliki kemampuan fisik maupun teknik yang sangat baik,

tanpa perkembangan mental yang seimbang, pencapaian prestasi maksimal tidak akan terwujud. Oleh karena itu, latihan dalam olahraga harus menitikberatkan bukan hanya pada aspek teknis dan fisik tetapi juga pada pembentukan mental atlet. Latihan mental ini mencakup pengembangan kedewasaan emosional serta pengelolaan impuls yang mencakup sikap semangat bertanding, keteguhan untuk tidak mudah menyerah, pengendalian emosi saat menghadapi tekanan, sportivitas, kepercayaan diri, dan kejujuran.

Pelatihan psikologis atau *psychological training* ditujukan untuk meningkatkan efisiensi atlet dalam menghadapi situasi stres yang kompleks dan beragam, khususnya pada saat pertandingan. Keempat aspek pengembangan ini—fisik, teknik, taktik, dan mental—harus dilatih secara bersamaan dan berimbang agar mampu membentuk seorang atlet yang komplet dan siap bersaing. Namun, seringkali pelatih terlalu fokus pada penguasaan teknik dan keterampilan fisik sehingga aspek mental yang krusial sering terabaikan atau kurang mendapat perhatian dalam sesi latihan.

Kondisi mental yang matang membantu atlet untuk tetap stabil dan fokus dalam menghadapi tekanan pertandingan sehingga dapat mempertahankan performa terbaiknya. Latihan mental yang konsisten membantu membangun ketangguhan dan kesiapan emosional yang akan sangat berguna dalam merespons tantangan kompetisi. Dengan begitu, keberhasilan prestasi atlet tidak hanya tergantung pada kekuatan fisik atau keahlian teknik saja, melainkan juga pada kemampuan mental yang berkembang secara optimal.

2.1.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut (Harsono 1988 h.102-122), untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu prinsip beban lebih (*over load principle*), prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), prinsip kekhususan (spesialisasi), prinsip individual, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi latihan, lama latihan, prinsip pulih asal.

Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-

prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip kualitas latihan dan variasi latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

a) Prinsip Latihan

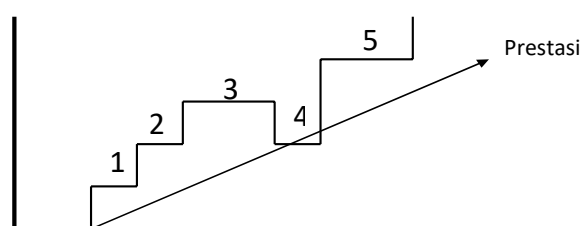
Menurut (Harsono 2015) menjelaskan Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing (hlm. 64). Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Mylsidayu & Kurniawan, 2015 (dalam Sukanto & Mahyuddin, 2021) mengemukakan bahwa:

Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan.

b) Prinsip Beban Latihan (*overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas tinggi. kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang dilakukan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Dalam menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bompa (dalam Harsono 2015) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 1 Grafis Beban Latihan
(Harsono, 2015,hlm,54)

Setiap garis vertikal menunjukkan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adaptasi terhadap beban yang baru. Penerapan latihan ini untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan variasi latihan selama 16 kali yang terdiri dari Latihan dengan menggunakan intensitas 80%-90% yang dilakukan dengan repetisi yang kian hari kian meningkat jumlah bebannya (hlm. 54).

c) Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut (Harsono 2015) menjelaskan Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bemutu, berkualitas (hlm. 75). Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermakna, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

d) Prinsip individualisasi

Menurut (Harsono 2018, hlm. 64) menjelaskan Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya. Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015, h.57) mengemukakan bahwa; Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan.

Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian ini memungkinkan program latihan diadaptasi secara personal pada peserta. Ini meningkatkan

efektivitas latihan dalam memperkuat dan meningkatkan *power* otot, sekaligus mengurangi risiko kelelahan atau cedera. Prinsip ini sangat penting untuk diperhatikan dalam proses pelatihan dan evaluasi hasil supaya target peningkatan performa atlet tercapai optimal sesuai kemampuan masing-masing individu. Bentuk latihan dalam penelitian ini menggunakan latihan *Bulgarian Split Squat*.

2.1.1.4 Latihan *bulgarian split squat*

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. Mackey & Riemann, 2021 (dalam Suhardi & Sifaq, 2024) Latihan ini bertujuan untuk melatih otot paha depan dan belakang, *gluteus*, dan betis. Selanjutnya dikatakan bahwa latihan *bulgarian split squat* merupakan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai (Lockie et al., 2017).



Gambar 2. 2 Ilustrasi Latihan *latihan bulgarian split squat*

Dari uraian di atas penulis membatasi untuk Pengaruh Latihan *latihan bulgarian split squat* Terhadap Hasil peningkatan *power* otot tungkai pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi yakni dengan mengambil Latihan *latihan bulgarian split squat*, dikarenakan bentuk Latihan ini memiliki manfaat dalam peningkatan *power* otot tungkai yang dibutuhkan dalam olahraga bola basket.

2.1.1.5 Keuntungan Latihan *Bulgarian Split Squat*

Latihan *Bulgarian Split Squat* banyak digunakan para peneliti dalam bidang olahraga, salah satunya dalam permainan bola basket. Karena latihan *Bulgarian Split Squat* berpengaruh pada peningkatan *power* otot tungkai, dalam jurnal (Roro et al., 2025) Latihan *Bulgarian Split Squat* memberikan pengaruh signifikan pada

peningkatan kemampuan *lay up shoot* pada pemain bola basket, yang dibuktikan dengan peningkatan nilai *posttest* secara statistik signifikan dan presentase peningkatan hingga 19%. Ada juga menurut (Rustaman et al., 2024) latihan *Bulgarian Split Squat* dapat meningkatkan kualitas *power* otot tungkai atlet bola basket secara signifikan. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *Bulgarian Split Squat* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

2.1.1.6 Kekurangan Latihan *Bulgarian Split Squat*

Latihan *Bulgarian Split Squat* merupakan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai dengan berpengaruh secara signifikan, sehingga memberi keuntungan bagi para peneliti untuk menggunakan *Bulgarian Split Squat* sebagai *treatment* dalam penelitian. Selain memiliki keuntungan, latihan *Bulgarian Split Squat* juga mempunyai kekurangan yang jarang di paparkan oleh peneliti. Menurut Roro et al., (2025) Kekurangan umum yang *implisit* disebutkan adalah kebutuhan pengulangan dan kontinuitas latihan yang harus cukup agar hasilnya maksimal. Tanpa konsistensi dalam latihan, peningkatan performa tidak optimal. Selain itu, Potensi kelelahan dan risiko cedera menjadi perhatian juga jika latihan tidak diawasi dengan baik karena sifat latihan yang melibatkan gerakan ledakan dan *impact* tinggi.

2.1.2 Kondisi Fisik

Menurut (Harsono, 2018, p.7) kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Menurut (Damanik et al., 2024, p. 66) kondisi fisik merupakan kemampuan yang dimiliki seorang atlet dan memegang peran penting sebagai salah satu faktor utama dalam meraih prestasi tinggi. Oleh karena itu kondisi fisik sangat penting untuk menunjang peningkatan latihan teknik dan prestasi bagi atlet. Selain kondisi fisik, ada juga beberapa

komponen kondisi fisik juga penting untuk meningkatkan suatu kemampuan teknik bola basket yang akan dikuasai.

2.1.2.1 Komponen Kondisi Fisik

Komponen kondisi fisik merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain agar mencapai performa yang optimal dalam olahraga. Menurut (Harsono 2018, p. 204) kondisi fisik merupakan salah satu kesatuan yang utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya, sehingga harus terus dikembangkan. Menurut (Hardiansyah 2018, p. 117) kondisi fisik merupakan keadaan fisik yang meliputi semua aktivitas fisik seperti kecepatan, kelicahan, kelentukan, kekuatan, daya ledak, serta daya tahan.

Berdasarkan berbagai komponen latihan yang telah disebutkan, latihan kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam permainan bola basket, dalam pelaksanaan *dribble*, *lay up* maupun *shooting* karena membutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Pada permainan bola basket membutuhkan kondisi fisik salah satunya daya ledak (*power*) yang baik untuk menunjang performa dalam lompatan.

2.1.2.2 Pengertian *Power*

Power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Dengan kata lain, daya ledak merupakan hasil perpaduan antara kekuatan dengan kecepatan (Harsono 2018, p. 4). *Power* adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara eksplosif guna mengalahkan suatu tahanan dalam waktu yang singkat (Adhi et al., 2020, p. 4). Kemampuan eksplosif ini sangat penting dalam berbagai aktivitas olahraga seperti berlari, melompat, dan melempar.

Menurut Hardiansyah, (2018, p. 54) daya ledak merupakan kemampuan individu untuk menggunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang sangat singkat. *Power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, yang menjadi dasar dalam setiap aktivitas yang dilakukan, istilah ini juga sering diartikan sebagai daya ledak, yang berarti kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu yang relatif singkat.

Dapat disimpulkan *power* adalah kemampuan fisik yang sangat penting, terutama dalam olahraga, karena menentukan efektivitas gerakan yang eksplosif. *Power* terbentuk dari kombinasi kekuatan dan kecepatan, dapat ditingkatkan melalui latihan spesifik, serta dipengaruhi oleh faktor fisiologis, biomekanik, dan teknis. *Power* memiliki manfaat untuk seorang atlet agar menghasilkan performa yang baik.

2.1.2.3 Manfaat *Power*

Menurut (Anse 2017, hlm. 48) menjelaskan *power* merupakan suatu komponen kondisi fisik yang diperlukan hampir semua cabang olahraga untuk mencapai prestasi maksimal. *Power* merupakan perpaduan antara kekuatan, dan kecepatan yang berperan penting dalam menunjang performa atlet. *Power* menjadi unsur utama dalam pelaksanaan gerakan eksplosif, yang membutuhkan tenaga besar dalam waktu singkat.

Manfaat *power* bagi seorang atlet menurut (Harsono 2018, p.221) Dapat meningkatkan kemampuan melakukan gerakan eksplosif secara efektif, mendukung pencapaian keterampilan olahraga, serta memperkuat kualitas gerakan karena tenaga dapat disalurkan secara maksimal dalam tempo yang cepat.

Dengan demikian, pengembangan *power* melalui latihan terarah dan sistematis menjadi salah satu syarat utama untuk mencapai performa optimal dalam berbagai cabang olahraga. *Power* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor, karena hasil dari gabungan komponen kondisi fisik.

2.1.2.4 *Power* Otot Tungkai

Pada penelitian ini di butuhkan *power* otot tungkai yang baik untuk menunjang hasil lompatan. Daya ledak (*power*) otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam hampir semua cabang olahraga. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak mencakup elemen gerakan eksplosif seperti lari cepat, melompat, kekuatan, dan melempar, yang semuanya penting dalam aktivitas olahraga prestasi. Menurut (Maifa, 2024, p. 598) *Power* otot tungkai atau daya tungkai sangat penting dalam berbagai cabang olahraga, terutama dalam atletik, yang memerlukan aktivitas yang berat dan cepat, serta kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu yang sangat singkat. *Power* otot tungkai adalah fondasi

untuk mencapai keterampilan yang tinggi dalam melaksanakan teknik *smash*, *block* atau pun *service jump* yang normal (Haprabu *et al.*, 2021, p. 129).

Dapat disimpulkan bahwa *power* tungkai adalah kemampuan otot atau sekelompok otot pada tungkai untuk mengatasi beban dengan kecepatan tinggi (eksplosif) dalam satu gerakan yang menyeluruh, yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak tubuh. *Power* tentunya akan memberikan manfaat bagi tubuh karena memberikan kekuatan dan kecepatan pada reaksi otot. Berikut penjelasan mengenai manfaat *power*.

Salah satu kelompok otot yang memiliki peran penting dalam mendukung daya ledak adalah otot tungkai, yaitu otot-otot yang terletak pada bagian kaki, mulai dari pangkal paha hingga tumit. Otot tungkai terbagi menjadi dua bagian utama, yaitu otot tungkai atas dan otot tungkai bawah.

- a) Otot tungkai bagian atas mencakup otot *tensor fascia lata*, otot *abduktor paha*, otot *vastus lateralis*, otot *rectus femoris*, otot *sartorius*, otot *vastus medialis*, otot *gluteus maximus*, serta otot paha bagian *lateral* dan *medial*.
- b) Otot tungkai bagian bawah terdiri dari otot *tibialis anterior*, otot *peroneus longus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *gastrocnemius*, otot *soleus*, otot *malleolus*, otot *retinacula inferior*, dan *tendon Achilles*.

Berdasarkan uraian diatas dengan menggunakan latihan *latihan bulgarian split squat* dapat meningkatkan *power*, salah satunya *power* otot tungkai. Oleh karena itu *power* otot tungkai sangat dibutuhkan dalam olahraga, salah satunya permainan bola basket. Dengan kemampuan *power* otot tungkai yang baik, pemain bola basket dapat mengembangkan beberapa tekniknya terutama yang menggunakan lompatan sehingga dapat membantu pemain untuk memiliki peluang yang tinggi dalam mencetak angka atau bahkan dalam teknik bertahan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini disusun oleh (Danny Gede Suhardi, Agus Sifaq, 2024) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Bulgarian Split Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Tulungagung”. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dari latihan *bulgarian split* terhadap kekuatan otot tungkai

pada atlet bola tangan putri kabupaten tulungagung, manfaat dari kekuatan otot tungkai ini berupa lompatan tinggi pada saat melakukan *shooting* di udara, tidak hanya pada saat melakukan *shooting* saja, tetapi kekuatan otot tungkai ini juga untuk melewati atau menipu gerak lawan (*feinting*). Penelitian ini menggunakan total *sampling* dengan total sampel 16 atlet tim putri. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan menggunakan metode kuantitatif. Penelitian menggunakan *two group pretest-posttest design*., Analisis data menggunakan aplikasi *software* komputer dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis berupa uji T. Hasil uji normalitas dengan menggunakan *shapiro-wilk* pada kelompok 1 didapat nilai signifikansi 0.344 untuk pretest dan 0.355 untuk *posttest*, kelompok 2 dengan signifikansi 0.970 untuk pre-test dan 0.935 untuk *posttest*. Hasil data berdistribusi normal karena >0.05 . uji homogenitas menggunakan *leave statistic* dengan nilai signifikansi kelompok 1 0.831 dan kelompok 2 0.888 kedua hasil ini >0.05 sehingga dapat dikatakan homogen atau sama. Hasil uji T *pairend t test* dengan *treatment* 0.000.

Penelitian ini disusun oleh (Kesit & Jump, 2025), mengkaji permasalahan dilapangan bahwa kemampuan tungkai dari anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang sangat kurang dan dalam permainan bola basket membutuhkan kemampuan tungkai untuk dapat melompat dan bekerja terus menerus. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*Quasi Experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang. Menggunakan teknik sampling yaitu *purposive sampling*, sehingga sampel penelitian ini adalah anggota laki-laki ekstrakurikuler bolabasket SMK N 2 Semarang yang berjumlah 18 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen tes *vertical jump*. Teknik analisis data menggunakan uji perbedaan. Pada analisis data menghasilkan T-Hitung sebesar 4,734 dan untuk T-Tabel sebesar 1,740. Nilai dari T Hitung lebih besar dari pada nilai T-Tabel, sehingga disimpulkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian maka dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa

terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *split squat jump* terhadap kemampuan *vertical jump* pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMK N 2 Semarang.

Penelitian ini disusun oleh (Nicola et al., 2024), Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan *Bulgarian Split Squat dan Knee Tuck Jump* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bulu tangkis pusat latihan Kota Malang dalam rangka mempersiapkan Porprov Jawa Timur tahun 2022. Dalam penelitian ini digunakan desain kuasi eksperimen atau eksperimen semu dengan pendekatan secara kuantitatif. Agar diperoleh keakuratan hasil, peneliti memanfaatkan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri atas sepuluh pebulu tangkis yang berlatih di balai latihan Kota Malang. Sampel mendapatkan frekuensi latihan kausal dan kerja lutut Bulgaria dua kali dalam seminggu. Hasil uji *paired t test* menunjukkan signifikansi 0,000

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Pengaruh latihan *latihan bulgarian split squat* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada UKM Bola Basket Universitas Siliwangi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen penelitian ini menggunakan *vertical jump*. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi yang berjumlah 87 orang, dengan menggunakan teknik *random sampling* dan sampel berjumlah sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik ternyata secara empirik latihan *latihan bulgarian split squat* berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut (sugiyono, 2019) alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis (hlm.60). Artinya kerangka konseptual berfungsi sebagai gambaran logis

mengenai hubungan antar *variable* pada penelitian yang digunakan untuk dasar pada penyusunan hipotesis.

Bulgarian Split Squat adalah jenis Latihan yang ideal bagi mereka yang telah dilatih untuk menjadi atlet karena membantu mereka meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan lompatan mereka (Ayarra et al., 2018). Latihan ini menghasilkan pergerakan otot isometrik dan refleksi regangan dalam otot yang membantu otot mencapai potensi maksimalnya secara cepat. Bentuk latihan *Bulgarian Split Squat* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *Bulgarian Split Squat*.

Menurut Mackey & Riemann, 202 (dalam Suhardi & Sifaq, 2024). *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 (Lockie et al., 2017) Latihan ini bertujuan untuk melatih otot paha depan dan belakang, *gluteus*, dan betis. Selanjutnya dikatakan bahwa latihan *bulgarian split squat* merupakan latihan yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

Dari bentuk latihan *Bulgarian Split Squat* di atas, tujuan penulis menggunakan latihan *Bulgarian Split Squat* tersebut untuk meningkatkan *power* otot tungkai, *Power* menurut (Harsono 2018, h.99) adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat. *Power* adalah perpaduan antara kekuatan dan kecepatan, yang menjadi dasar dalam setiap aktivitas yang dilakukan, istilah ini juga sering diartikan sebagai daya ledak, yang berarti kemampuan untuk menghasilkan kekuatan maksimum dalam waktu yang relatif singkat. Dengan memiliki *power* yang baik, atlet bola basket dapat mempermudah melakukan berbagai macam kemampuan teknik dalam bola basket.

Berdasarkan permasalahan yang penulis berasumsi bahwa metode latihan *latihan bulgarian split squat* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada atlet UKM bola basket Universitas Siliwangi.

2.4 Hipotesis

Hipotesis menurut (Arikunto, 2002) adalah Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul (hlm.110). Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis ini sebagai Latihan *latihan bulgarian split squat* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai atlet UKM bola basket Univeristas Siliwangi.