

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Bola basket merupakan salah satu olahraga bola besar yang sangat terkenal di seluruh dunia. Ciri khasnya adalah hasil yang sulit diprediksi, dan dalam beberapa detik terakhir, situasi permainan bisa berubah, memberikan keuntungan kepada tim yang sebelumnya ketinggalan. (Rismayadi dkk., 2023). Permainan ini pertama kali diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 sebagai permainan dalam ruangan yang dapat dimainkan pada musim dingin. Seiring berjalannya waktu, permainan ini berkembang pesat dan mulai masuk ke Indonesia pada tahun 1920an.

Bola basket memiliki peraturan dan teknik dasar yang harus dipahami dan dikuasai oleh pemainnya, seperti peraturan tentang jumlah pemain, posisi pemain, peraturan waktu, dan peraturan permainan lainnya. Istilah bola basket mengacu pada permainan yang memasukkan bola ke dalam keranjang lawan serta menjaga keranjang tim kita dari serangan lawan. Permainan ini tidak hanya memberikan manfaat untuk fisik, tetapi juga melatih kerja sama tim, strategi, dan keterampilan individu. Selain itu, bola basket juga memiliki manfaat bagi kesehatan seperti peregangan otot, penurunan berat badan, dan peningkatan kesehatan jantung.

Permainan bola basket merupakan olahraga yang memerlukan kerja sama tim di lapangan dengan keunikan dalam setiap gerakannya. Gerakan-gerakan dalam setiap cabang olahraga tentunya harus dilatih serta dikuasai secara sempurna. Kemampuan atlet dalam bola basket akan berkembang jika mereka secara konsisten melakukan latihan berulang-ulang (F. T. Rahman dkk., 2021). Selain teknik dasar dalam permainan bola basket, Kemampuan menggerakkan dan mengubah arah bola dengan cepat (*ability*), ketangkasan (*agility*), dan lompatan (*jumping*) juga diperlukan dalam permainan bola basket. (Scanlan dkk., 2021). Selain itu, dalam permainan bola basket harus memiliki koordinasi gerak yang baik salah satunya adalah kemampuan melompat. Permainan basket juga membutuhkan kemampuan untuk melompat, baik ke arah atas, samping, belakang maupun ke arah depan (Wang & Zhang, 2016). Kemampuan ini merupakan salah satu faktor penting dalam

olahraga bola basket, karena melompat merupakan bagian dari gerakan teknik dasar dalam melakukan *shooting*, *blocking* maupun *rebound*.

Pada dasarnya, kemampuan melompat merupakan suatu kombinasi dari kekuatan, kelincahan, dan teknik yang baik. Selain itu, faktor-faktor seperti tinggi badan, ukuran kaki, dan kekuatan otot juga berpengaruh dalam kemampuan melompat pada bola basket. Untuk meningkatkan kemampuan melompat, banyak latihan-latihan khusus yang dapat dilakukan seperti melatih otot kaki dan melatih teknik melompat. Selain itu, juga diperlukan pola makan yang seimbang dan waktu istirahat yang cukup untuk memaksimalkan kemampuan melompat.

Berdasarkan penelitian di lapangan menunjukkan bahwa kemampuan melompat pada atlet bola basket sangat penting dan berpengaruh besar terhadap performa di lapangan. Menurut (Pehar dkk., 2017), Untuk memainkan bola basket terbaiknya, pemain harus bisa melompat. Kemampuan melompat yang tinggi ini memungkinkan para pemain untuk melakukan gerakan-gerakan seperti *slam dunk*, *layup*, *block*, *shooting* dan *rebound* dengan lebih mudah dan efektif (Ghițescu dkk., 2014). Dengan memiliki keterampilan melompat yang baik meningkatkan peluang pemain untuk mencetak poin, merebut bola, dan mengalirkan bola ke rekan satu tim dengan lebih efektif (Siahaan dkk., 2020). Oleh karena itu, penting bagi atlet bola basket untuk terus meningkatkan kemampuan melompat mereka melalui latihan yang intensif, terencana dan terprogram dengan baik (F. Rahman dkk., 2023).

Ada berbagai macam latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai guna meningkatkan kemampuan melompat. Salah satunya adalah dengan melakukan latihan *plyometric* (Pratama & Erawan, 2019). Latihan *plyometric* merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan melompat dalam permainan bola basket (Nugroho & Gumantan, 2020). Rangkaian latihan power *plyometric* dirancang khusus untuk membantu otot mencapai potensi maksimalnya dalam waktu yang minimal (Jaya & Rohmat, 2019). Bukti yang tersedia menunjukkan bahwa pelatihan *Plyometric* meningkatkan sebagian besar parameter kebugaran fisik dan performa olahraga yang terkait (Kons dkk., 2023). Bentuk latihan ini melibatkan gerakan-gerakan melompat yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, serta kelincahan otot (Haff & Triplett, 2021).

Latihan *plyometric* juga bisa meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh, memungkinkan pemain bola basket untuk lebih mahir dalam melakukan gerakan-gerakan yang dibutuhkan selama pertandingan.

Pada latihan *Plyometric* untuk bola basket, terdapat beberapa gerakan yang sering dilakukan seperti *squat jump*, *lunge jump*, dan *box jump*. Latihan *plyometric* seperti *box shuffle*, *squat jump*, dan *box jump* dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai (Saputra dkk., 2023). Latihan-latihan ini biasanya dilakukan dengan intensitas yang tinggi dan interval yang singkat antara setiap gerakan (Davies dkk., 2015). Otot objektif yang harus dipersiapkan untuk mencapai kapasitas *vertical jump* ideal adalah otot tungkai bawah dan otot paha yang terdiri dari kumpulan otot paha depan dan hamstring (Rodríguez-Rosell dkk., 2017). Selain itu, latihan *Plyometric* juga harus dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing pemain, agar tidak menimbulkan cedera atau kelelahan (Slimani dkk., 2016). Dengan melakukan latihan *Plyometric* secara rutin dan teratur, pemain bola basket mampu meningkatkan kemampuan melompat dan meningkatkan performa mereka dalam pertandingan (Gonzalo-Skok dkk., 2018).

Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas latihan *plyometric* pada atlet. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh jurnal *Journal of Sport and Health Science* pada tahun 2022. Penelitian ini menunjukkan *plyometric jump training* meningkatkan berbagai atribut kebugaran fisik (kekuatan otot, kecepatan sprint linier dan perubahan arah, keseimbangan, dan kekuatan otot) pada pemain bola basket, terlepas dari jenisnya jenis kelamin, usia, atau program variabel *plyometric jump training* (Ramirez-Campillo dkk., 2022)

Penelitian lain yang dilakukan oleh *Journal of Sport and Health Science* pada tahun 2020 juga menunjukkan hasil yang serupa. Tinjauan ini menunjukkan bahwa metode *Plyometric* tradisional, *assisted* dan *resisted* dapat direkomendasikan sebagai modalitas pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kinerja *vertical jump* (Makaruk dkk., 2020). Artikulasi komparatif juga dapat ditemukan dalam penelitian yang diarahkan (Booth dkk., 2016). yang menyatakan bahwa persiapan *plyometric* diperlukan oleh pemain bola basket dengan tujuan akhir untuk lebih mengembangkan kapasitas *vertical jump*.

Namun, terdapat kesenjangan dalam penelitian mengenai efektivitas latihan *plyometric* pada atlet bola basket putra, khususnya mengenai perlakuan latihan yang tepat. Kemajuan teknologipun mendorong pelatih untuk mengembangkan metode dalam latihan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk menentukan program latihan *plyometric* yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *vertical jump* pada atlet bola basket putra, Salah satunya dengan memodifikasi program latihan *plyometric* dengan menggunakan *resistance band*.

Resistance band adalah perangkat yang terdiri dari karet elastis sebagai beban (Hadjarati dkk., 2022). Latihan kombinasi *Plyometric* menggunakan *Resistance band* pada atlet bola basket merupakan sebuah konsep latihan yang relatif baru dan belum banyak diteliti. Penelitian sebelumnya meneliti tentang pengaruh pelatihan *plyometric* dengan *Resistance bands* terhadap karakteristik neuromuskular pada pemain tenis junior, penelitian ini menjelaskan bahwa ada efek positif dari pelatihan *Plyometric* dengan resistensi pita sebagian besar pada lompatan vertikal dan horizontal tubuh bagian bawah, tetapi tidak pada kecepatan langkah pertama, akselerasi, kecepatan, kecepatan perubahan arah, dan reaktif (Novak dkk., 2023).

Resistance band atau tali elastis merupakan salah satu alat bantu olahraga yang dapat digunakan dalam latihan *Plyometric* pada bola basket. Alat ini dapat membantu meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan tubuh, sehingga dapat memperbaiki kemampuan melompat pada pemain bola basket. Dalam latihan kombinasi *Plyometric* menggunakan *Resistance band*, pemain akan menggunakan tali elastis yang ditarik dan dilepaskan dengan melakukan latihan *plyometric* untuk melatih otot tungkai, pinggang, dan punggung.

Selain meningkatkan kekuatan otot, latihan kombinasi *Plyometric* menggunakan *Resistance band* juga dapat membantu melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh. Pemain bola basket akan terbiasa dengan gerakan-gerakan yang membutuhkan keseimbangan tubuh yang baik, seperti melompat dan mendarat dengan stabil. Dalam latihan ini, pemain dapat menyesuaikan kekuatan tarikan tali elastis sesuai dengan kemampuan fisik masing-masing, sehingga dapat memaksimalkan hasil latihan tanpa menimbulkan cedera. Dengan melakukan latihan kombinasi *Plyometric* menggunakan *Resistance band* secara rutin dan

teratur, pemain bola basket dapat meningkatkan kemampuan melompat dan performa mereka di lapangan.

Selain itu, latihan kombinasi *Plyometric* menggunakan *Resistance band* juga menarik untuk diteliti karena penggunaan *Resistance band* dapat memberikan tingkat intensitas latihan yang berbeda dan dapat disesuaikan dengan kemampuan individu atlet. Hal ini bisa menjadi solusi bagi atlet yang mengalami cedera atau memiliki masalah kesehatan tertentu yang membatasi kemampuan mereka dalam latihan *Plyometric* biasa. latihan kombinasi *Plyometric* menggunakan *Resistance band* dapat menjadi alternatif efektif dalam meningkatkan kemampuan melompat dan kekuatan otot pada atlet bola basket yang mengalami cedera atau masalah kesehatan tertentu.

Penulis menyatakan bahwa ujian yang ada saat ini belum diselesaikan secara mendalam dan sering kali hanya setengah-setengah. Berbagai metode pelatihan kemampuan melompat telah dievaluasi dalam penelitian sebelumnya, adapun Penelitian sebelumnya meneliti tentang pengaruh pelatihan *plyometric* dengan *Resistance bands* terhadap karakteristik neuromuskular pada pemain tenis junior. tetapi penulis belum menemukan studi atau penelitian terkait pengaruh latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *Resistance band* terhadap kemampuan atlet bola basket putra. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian agar dapat melihat dan menggambarkan pengaruh latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *Resistance band* terhadap kemampuan *vertical jump* atlet bola basket putra.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan di atas, penulis dapat merumuskan permasalahan yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan kombinasi *plyometric* menggunakan *resistance band* terhadap kemampuan *vertical jump* atlet bola basket putra?

1.3 Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, tujuan penulisan ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang berarti latihan kombinasi *plyometric*

menggunakan *Resistance band* terhadap kemampuan *vertical jump* atlet bola basket putra.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan merujuk pada kerangka pemikiran dan tujuan penelitian, penulis mengharapkan adanya manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis dalam penelitian ini, yang diuraikan sebagai berikut:

1.4.1 Dari segi teoritis, penelitian ini dapat memberikan wawasan dan saran yang berguna bagi pelatih, pengelola, pembimbing, dan atlet. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti yang akan melakukan studi di masa mendatang mengenai latihan kombinasi *plyometric* dengan *Resistance band* terhadap kemampuan melompat atlet. Khususnya untuk olahraga bola basket.

1.4.2 Dari segi praktis, temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman atau pengetahuan tambahan bagi pelatih olahraga dan peneliti yang tertarik dalam studi mengenai latihan kombinasi *plyometric* dengan *Resistance band*.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Dalam penelitian ini, struktur organisasi mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah UPI tahun 2021 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2021). Dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan Pustaka: berisikan teori-teori yang terkait latihan *plyometric*, *resistance band*, kemampuan *vertical jump*, permainan bola basket, penelitian yang relevan, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: berisi uraian tentang metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data. BAB IV Temuan dan Pembahasan: menjelaskan temuan dan pembahasan penelitian. BAB V Simpulan, Implikasi dan rekomendasi: menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.