

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, dan sekarang ini olahraga sudah menjadi kebutuhan utama dalam kehidupan sehingga muncul pernyataan *sport for life*. Berbagai tujuan olahraga dapat tercapai tergantung dari kebutuhan masing-masing, seperti untuk kesehatan, rekreasi, dan prestasi. Dari tujuan tersebut olahraga dapat dibagi menjadi tiga, yaitu olahraga kesehatan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Mengenai ini Sumardianto (2009:89) menyatakan bahwa:

Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku akan memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuha, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh. Olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga merupakan olahraga prestasi. Olahraga untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penyakit jantung coroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penderita penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter.

Olahraga prestasi merupakan olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi tinggi oleh seorang olahragawan, baik pada nomor beregu ataupun nomor perorangan. Dalam olahraga prestasi ada 4 aspek yang harus di tingkatkan untuk

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

mencapai prestasi maksimal. Aspek-aspek tersebut adalah fisik, teknik, taktik, dan mental. Fisik merupakan pondasi dari keempat aspek tersebut. Kondisi fisik yang baik akan menunjang kepada aspek-aspek yang lainnya, sehingga latihan kondisi fisik harus dilakukan dengan baik. Latihan kondisi fisik memiliki peranan yang sangat penting untuk mencapai prestasi yang maksimal. Kondisi fisik yang prima merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Harsono (1988:153) bahwa :

Program latihan kondisi fisik haruslah di rencanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari system tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Komponen dasar dari kondisi fisik adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan, dan fleksibilitas.

Menurut Harsono (1988:216). Kecepatan merupakan komponen fisik esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan. Menurut Harsono (1988:216), “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Menurut Dick (1989) dalam Satriya, dkk (2007:74), ‘kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari system pengungkit tubuh atau kecepatan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.’ Terdapat 3 bentuk kecepatan gerak dalam kondisi fisik, yaitu kecepatan maksimal (*speed*),

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kelincahan (*agility*), dan aksi-reaksi (*quickness*). Atlet-atlet kurang dapat bergerak secara luwes dan kurang lincah dalam suatu pertandingan. Banyak faktor yang mempengaruhi penurunan komponen kondisi fisik tersebut, mulai dari kurang nyamannya suasana latihan sampai metode yang digunakan selalu monoton.

Bolabasket sebagai cabang olahraga permainan yang menuntut derajat kondisi fisik yang sempurna bagi setiap individunya, tentunya harus benar-benar memperhatikan pola pelatihan yang tepat. Pelatihan kondisi fisik haruslah dilatihkan secara sistematis dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, dan daya tahan. Keempat komponen tersebut harus dilatihkan secara tepat dan sebaik mungkin.

Dalam olahraga bolabasket dikenal gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini dimaksudkan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Gerakan tanpa bola tersebut tentunya di tunjang oleh beberapa teknik agar dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sempurna. Kosasih(2008:12) mengemukakan bahwa: Teknik gerakan tanpa bola dikenal dengan beberapa istilah diantaranya yaitu *V-cut*, *L-cut*, *back-door*.

*V-cut* yaitu gerakan merubah arah dengan bentuk V, *L-cut* yaitu gerakan merubah arah dengan membentuk huruf L, sedangkan *Back-door* yaitu gerakan yaitu gerakan melewati lawan dari arah belakang menuju sasaran. Teknik – teknik tersebut perlu di tunjang oleh kemampuan kecepatan gerak serta kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya (agilitas).

Melihat karakteristik permainan bolabasket bahwa memang permainan bola basket sangat membuntuhkan kemampuan kelincahan, dapat dilihat dari ukuran lapangan yang tidak terlalu luas hanya berukuran 28 x 15m dan berisikan pemain

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

yang rata-rata tinggi besar, maka memang benar kelincahan sangat dibutuhkan untuk permainan bola basket.

Seiring dengan perkembangan zaman dan pertumbuhan teknologi yang semakin berkembang, banyak metode dan bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama pada latihan kecepatan gerak dan khususnya pada latihan kelincahan (*agility*). Satriya (2007:74) mengatakan bahwa : “Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.” Sedangkan *ladder training* seperti yang tercantum dalam [www.skripsi/tangga](http://www.skripsi/tangga) *ketangkasan (agility ladder)\_SPESIFIKASI PRODUK. Htm* adalah: Bentuk latihan yang berkembang saat ini untuk meningkatkan kelincahan gerak adalah *ladder training*, yang merupakan tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Bila hanya bentuk latihan saja, kelincahan gerak atau komponen fisik yang lainnya, tidak akan meningkat, perlu adanya suatu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Menurut Dikdik (2011:22), “metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak yang secara eksklusif hanya 10 % adalah dengan metode repetisi (*Repetition Method*).”

Bentuk latihan *ladder training* dengan metode repetisi telah berkembang dan banyak digunakan dalam proses latihan, akan tetapi pengkajian secara ilmiah mengenai tujuan dan manfaat dari bentuk latihan tersebut masih jarang ditemukan, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang bentuk latihan *ladder training* dengan metode repetisi dalam peningkatan kemampuan kelincahan gerak atlet pada permainan bolabasket.

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang yang diungkapkan sebelumnya maka masalah penelitiannya adalah: Apakah penerapan *ladder training* dengan metode repetisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan gerak atlet pada permainan bola basket ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi secara teoritis berdasarkan kondisi aplikasi di lapangan sehingga diketahui makna dan manfaat dari penerapan *ladder training* dengan metode repetisi. Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari penerapan *ladder training* dengan metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak (*agility*).

## **D. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini, penulis mengharapkan ada manfaat dan kegunaan yang bisa digeneralisasikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

### 1. Secara teoritis

Dapat dijadikan sumbangan bagi pengetahuan olahraga mengenai dampak penerapan *ladder training* dengan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan dan memberikan bahan informasi bagi para pelatih untuk meningkatkan dan memelihara kondisi fisik atlitnya.

### 2. Secara praktis

*Ladder training* dapat dijadikan pedoman/ acuan bagi para pelatih atau Pembina dan pihak yang berkompeten terhadap pembinaan atlet khususnya kondisi fisik.

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

### E. Batasan Penelitian

Agar penelitian ini teratur dan terarah maka peneliti memberikan batasan dalam penelitian ini, yakni :

1. Fokus penelitian di arahkan pada penerapan *ladder training* yang disiapkan dalam program latihan.
2. Kemampuan yang akan diuji adalah kelincahan gerak (*agility*).
3. Sampel penelitian ini adalah atlet ekstrakurikuler SMAN 10 Bandung.

### F. Anggapan Dasar

Anggapan dasar diperlukan dalam penelitian ini dikarenakan sebagai titik tolak, serta sebagai pegangan untuk memecahkan suatu masalah. Castello dan Kreis (1993) yang dikutip oleh Brown and Ferrigno (2005: 72) mengemukakan bahwa : “*Agility generally refers two sort of motor functions. On the one hand, it is integral to the ability to explosively start, decelerate, change direction, and accelerate again quickly while maintaining body control and minimizing loss of speed.*”

Maksud dari kutipan di atas yaitu, kelincahan umumnya mengacu pada dua macam fungsi motorik. Disatu sisi, hal itu merupakan bagian integral dari kemampuan eksplosif, mengubah arah, dan mempercepat kembali dengan cepat sambil mempertahankan kontrol tubuh dan meminimalkan kehilangan kecepatan. Sedangkan *ladder training* seperti yang tercantum dalam [www.skripsi/tangga ketangkasan \(agility ladder\)\\_SPESIFIKASI PRODUK. Htm](http://www.skripsi/tangga_ketangkasan_agility_ladder_SPEKIFIKASI_PRODUK.Htm). yaitu tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan, dan kecepatan gerak. Dengan berlatih tangga ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerak reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordianasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan tangga ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu meningkatkan system saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki. Menurut Dikdik (2011:22), “metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan kecepatan gerak yang secara eksklusif hanya 10 % adalah dengan metode repetisi (*Repetition Method*)”.

Dilihat dari bentuk *ladder training* yang merubah arah dan dilakukan dengan intensitas maksimal maka *ladder training* mendukung untuk melatih kelincahan, karena dalam pengertiannya sendiri dalam Satriya dkk (2007:74) kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya.

Dalam syarat latihan kelincahan gerakan yang dilakukan harus secara maksimal, yang bersifat asiklis atau adanya gerakan merubah arah dalam waktu yang singkat dan jarak yang pendek yang disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing. Dari syarat tersebut terlihat bahwa latihan *ladder* dapat sesuai dengan syarat latihan kelincahan, sehingga tepat untuk meningkatkan kelincahan.

Anggapan dasar inipun akan menjadi landasan dalam merumuskan hipotesis. Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini yaitu : Penerapan latihan dengan menggunakan bentuk *ladder training* dengan metode repetisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan gerak pada atlet bola basket.

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

## G. Batasan Istilah

Untuk menghindari kemungkinan salah penafsiran terhadap istilah dalam penelitian ini maka penulismembatasi beberap istilah sebagai berikut :

### 1. Latihan

Latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari menambah jumlah beban latihan disusun secara berurutan kemudian atlet melakukan ladder training secara berulang-ulang yang pada akhirnya atlet di harapkan menguasai dengan teknik yang benar (Harsono, 1988:101).

### 2. Kelincahan

Kelincahan (*agility*) yaitu “kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya (Satriya, 2007:74).

### 3. *Ladder Training*

*Ladder training* yaitu suatu bentuk latihan yang dimodifikasi dengan membentuk sebuah pola tangga ([www.skripsi/tangga](http://www.skripsi/tangga) ketangkasan (*agyliti ladder*)\_SPESIFIKASI PRODUK. Htm).

### 4. Atlet Bolabasket SMAN 10 Bandung

Atlet bolabasket SMAN 10 Bandung adalah atlet yang aktif di ekstrakurikuler bolabasket SMAN 10 Bandung.

Ganjar Wisnu Haedi, 2014

***Pengaruh Ladder Training Dengan Metode Repetisi Terhadap Kelincahan Gerak Pada Atlet BolaBasket SMAN 10 Bandung***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)