

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket atau dalam bahasa Indonesia berarti bola keranjang merupakan olahraga yang populer. Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja muda banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial.

Olahraga bola basket yang diciptakan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 ini telah berkembang begitu pesat baik di Indonesia maupun di dunia. Sejarah bola basket bermula saat Prof. Dr. James Naismith mencari alternatif olahraga saat musim dingin. Olahraga tersebut bertujuan untuk mengembalikan semangat anak muridnya melakukan latihan dimusim dingin. Pada akhirnya, ia menemukan sebuah olahraga baru yang dimainkan di dalam ruangan dengan menggunakan bola dan keranjang sehingga dinamai *Basketball* atau bola basket.

Bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan oleh dua regu putra atau putri secara berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang. Permainan ini bertujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri. Definisi pertandingan bola basket menurut buku peraturan resmi bola basket tahun 2010 pasal 1 ayat 1.1 (2010, hlm. 1) ialah :

Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Hal yang tidak jauh berbeda diungkapkan pula oleh Budiana dan Lubay (2013, hlm. 12) menjelaskan bahwa:

Permainan bola basket adalah permainan dua regu yang berlawanan, dimainkan dengan lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjangnya sendiri.

Olahraga permainan bola basket sudah banyak mengalami perkembangan dan modifikasi dalam permainannya. Ini semata-mata dilakukan agar permainan bola basket lebih menarik untuk dimainkan maupun dilihat. Misalnya, permainan bola basket *three on three*, *streetball*, *crusbone*, dan *slam dunk kontes*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda. Perkembangan bola basket di Indonesia ini sangatlah pesat dimana dapat dilihat dari minat para penggemar olahraga bola basket yang memandangi olahraga ini dari segi kebugaran, rekreasi, ataupun untuk mencapai prestasi.

Di Indonesia, untuk meningkatkan prestasi bola basket telah ada kompetisi yang dulu dikenal dengan nama KOBATAMA (Kompetisi Bola Basket Utama) sekarang diganti menjadi IBL (*Indonesia Basket Ball League*). Sedangkan di Internasional kompetisi yang terkenal bernama NBA (*National Basket Ball Association*), yang dipertandingkan di Negara Amerika Serikat. Kepopuleran pertandingan bola basket di tingkat nasional maupun internasional membawa pengaruh positif untuk masyarakat terutama untuk para pelajar dan remaja yang ingin berprestasi di cabang olahraga bola basket.

Perkembangan dan kemajuan cabang bola basket di Jawa Barat banyak di topang tim-tim sekolah, walau pun peran klub juga cukup besar untuk melahirkan pemain basket. Namun eksistensi tim sekolah dalam membina siswanya ternyata mampu memberikan sumbangsih yang cukup besar untuk memajukan cabang olahraga bola basket. Di Bandung banyak sekali pertandingan bola basket yang diadakan antar pelajar. Baik yang sifatnya resmi maupun tidak resmi atau hiburan, karena dari situlah para bibit-bibit atlet mulai tumbuh dan berkembang.

Adapun beberapa sekolah di Jawa Barat yang memiliki komitmen tinggi mendukung siswa putrinya berprestasi di bidang olahraga bola basket diantaranya adalah SMAN 1 Baleendah, MA AL-Zaytun Indramayu, SMAN 1 Majalaya, SMAN 2 Bandung, SMAN 1 Cicalengka, SMAN 13 Bandung, SMAN 1 Margahayu, SMAN 2 Purwakarta, SMA BPK Penabur Cirebon, SMAN 1 Sindang Indramayu, SMAN 10 Bandung, SMAN 4 Cimahi, SMAN 1 Padalarang, SMA Trinitas Bandung, SMAN 1 Bandung, SMAN 20 Bandung, SMA 1 BPK Penabur Bandung, SMA Bintang Mulia Bandung, dan SMAN 9 Bandung. Sekolah-sekolah

tersebut termasuk dalam daftar sekolah yang siswa putrinya mengikuti liga DBL (*Developmental Basketball League*) 2015 yang berlangsung mulai dari Rabu, 11 Februari 2015 sampai dengan final pada hari Selasa, 24 Februari 2015, di Gor Pajajaran Bandung.

Selain pertandingan liga PERBASI yang rutin diselenggarakan setiap tahun, kejuaraan antar pelajar yang diadakan sekolah seakan tak putus dan saling bergantian. Salah satunya pertandingan kejuaraan basket DBL (*Developmental Basketball League*) yang merupakan salah satu dari sekian banyak kejuaraan bola basket yang ada di Indonesia. DBL Indonesia dianggap sukses mengelola Development Basketball League (DBL) liga basket pelajar terbesar di Indonesia, yang pada tahun 2010 telah merambah ke 21 kota di Indonesia, diikuti sekitar 25.000 pemain dan ofisial. DBL adalah kompetisi pertama di Indonesia yang mengembangkan konsep *Student Athlete*. Liga ini diniati sebagai liga pelajar tingkat SMA yang sederhana, tapi diselenggarakan dengan cara yang benar. Tidak boleh ada pemain profesional atau semipro, tidak boleh ada sponsor rokok, alkohol, dan minuman berenergi. Pemain harus *student athlete*.

Kejuaraan yang pertama kali diadakan pada tahun 2004 di Surabaya ini, awalnya bernama *Deteksi Basketball League*. Pada tahun 2008, DBL menjadi liga pertama di Indonesia yang berkolaborasi dengan NBA (*National Basketball Association*). Even pertama NBA di Indonesia diadakan di DBL Arena Surabaya pada Agustus 2008. Dengan kapasitas 5.000 penonton, DBL Arena mulai dibangun pada 17 Desember 2007, dibuka hanya tujuh bulan kemudian, tepatnya pada 26 Juli 2008. Mulai 2009, DBL dikelola sepenuhnya secara profesional oleh DBL Indonesia. Kejuaraan ini telah beberapa kali berganti nama, sambil terus mempertahankan konsep *Student Athlete*, mulai 2010 DBL berubah nama menjadi *Development Basketball League*. Namun kini pada tahun 2015 DBL bernama *Developmental Basketball League*.

Setiap cabang olahraga sangat membutuhkan kemampuan fisik yang baik, disamping keterampilan teknik yang harus baik pula. Begitu pula untuk cabang olahraga bola basket, dimana kebutuhan komponen fisik dan teknik haruslah sangat diperhatikan. Kondisi fisik merupakan komponen penting yang tidak bisa dilupakan dan bahkan tidak bisa dihilangkan oleh setiap olahragawan untuk

mencapai prestasi tertinggi. Siapa saja atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik memiliki peluang yang besar untuk dapat meraih prestasi terbaik. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) dalam buku *coaching* menjelaskan, kalau kondisi fisik baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
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 respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan lebih cepat dalam menguasai dan meningkatkan kemampuan tekniknya. Harsono menjelaskan dalam buku *latihan kondisi fisik* (2001, hlm. 4) “. . . kalau kondisi fisik atlet baik, maka dia akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihkan”, artinya dengan memiliki kondisi fisik yang prima akan memudahkan atlet untuk melatih tekniknya agar lebih baik lagi. Sedangkan atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang, cenderung akan mengalami kesulitan untuk mengasah tekniknya agar lebih baik lagi. Hal itu menjadikan atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima bila harus melakukan *drill* atau pengulangan latihan teknik yang banyak tidak akan cepat lelah dan apabila lelah itu terjadi sekalipun akan terjadi dalam waktu yang lama. Hal itu akan berbanding terbalik bagi atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang. Jumlah pengulangan yang dilakukan oleh atlet yang memiliki kondisi fisik yang kurang akan jauh lebih sedikit bila dibandingkan dengan atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima.

Permainan bola basket adalah permainan yang membutuhkan kesiapan fisik yang ekstra. Dengan ukuran lapangan 28 x 15 meter, dimainkan oleh 10 orang di dalam lapangan, dan dengan durasi waktu 4 x 10 menit ditambah overtime 5 menit apabila terjadi skor sama setelah 4 x 10 menit membuat permainan bola basket ini dituntut untuk dapat mempertahankan kemampuan serta keterampilan secara konsisten selama pertandingan. Untuk itu, kondisi fisik yang prima

sangatlah dibutuhkan guna menunjang permainan dilapangan agar dapat bermain dengan sangat maksimal.

Untuk menciptakan pemain bola basket yang baik dan benar, harus kita ketahui kebutuhan apa saja yang harus dipersiapkan untuk setiap tahapan. Pada kenyataannya apa saja yang harus dicapai oleh atlet bola basket putri tingkat SMA sampai saat ini masih belum ada data yang dapat dijadikan rujukan ataupun patokan target. Sehingga dibutuhkan data untuk dijadikan rujukan ataupun referensi pembanding agar dapat diketahui kebutuhan apa saja yang harus dipenuhi oleh atlet bola basket putri tingkat SMA, karena pada tingkat tersebut merupakan gerbang bagi para bibit muda untuk memasuki gerbang olahraga bola basket profesional. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para pelatih dapat mempersiapkan para atletnya dengan sebaik mungkin dan juga para atlet dapat mempersiapkan dirinya semaksimal mungkin.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Profil Kondisi Fisik Bola Basket Putri Tingkat SMA Se-Jawa Barat”.

B. Rumusan Masalah

Suatu penelitian tidak lepas dari suatu permasalahan sehingga perlu adanya penyelesaian permasalahan tersebut diteliti, dianalisis, dan dipecahkan. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis mengajukan rumusan masalah yaitu, Bagaimana gambaran kondisi fisik atlet bola basket putri tingkat SMA Se-Jawa Barat?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran kondisi fisik atlet bola basket putri tingkat SMA Se-Jawa Barat.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis

Untuk memperoleh pemahaman secara teoritis yang pada akhirnya dapat dijadikan sebagai referensi bagi para pelatih manapun atlet untuk dapat

mempersiapkan komponen kondisi fisik agar dapat menjalani suatu pertandingan dengan baik.

2. Secara Praktik

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan dalam memberikan porsi latihan kondisi fisik sesuai dengan kebutuhan atlet untuk meningkatkan pencapaian prestasi atlet tersebut.

E. Batasan Penelitian

Batasan penelitian sangat perlu dinyatakan sebagai pembatasan penelitian itu sendiri agar penelitian lebih terarah dan akan memperoleh suatu gambaran yang jelas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis membatasi masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang mendata kemampuan kondisi fisik atlet bola basket putri.
2. Sumber data adalah atlet bola basket putri tingkat SMA.
3. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*.

F. Penjelasan Oprasional

Untuk memudahkan pemahaman terhadap penelitian ini, terdapat ungkapan atau istilah yang perlu untuk dijelaskan. Berikut ini adalah masing-masing istilah tersebut, yaitu:

1. Profil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Profil yang dimaksud dalam penelitian ini adalah menggambarkan keadaan atlet dalam bentuk grafik mengenai kemampuan fisik atlet bola basket putri tingkat SMA.
2. Fisik menurut website KBBI <http://kbbi.web.id/fisik> adalah jasmani; Badan. Fisik disini mengenai komponen kondisi fisik pada cabang olahraga basket yang didalamnya terdapat komponen seperti fleksibilitas, kekuatan, kecepatan serta daya tahan.
3. Permainan bola basket menurut Budiana dan Lubay (2013, hlm. 12) adalah permainan dua regu yang berlawanan, dimainkan dengan lima orang

pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjangnya sendiri.

G. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut ini rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

- Bab I Memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian atau signifikansi penelitian, batasan penelitian, penjelasan operasional dan struktur organisasi skripsi.
- BAB II Menerangkan tentang konsep, teori, dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti yang berhubungan dengan tujuan penelitian.
- BAB III Berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel, dan teknik analisis data.
- BAB IV Membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan teknik analisis data.
- BAB V Menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.