

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang didalamnya terdapat suatu permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Dalam kehidupan modern saat ini banyak orang yang melupakan pentingnya olahraga untuk tubuh. Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah dengan hasil yang mengagumkan untuk kebugaran badan. Selain itu olahraga dapat dilaksanakan kapanpun, dan dimanapun sesuai keinginan. Saat ini tidak sedikit pula orang menjadikan olahraga sebagai ajang berkompetisi untuk mencapai suatu prestasi. Maka tidaklah heran jika setiap orang berupaya untuk meningkatkan keterampilannya dengan berbagai cara. Giriwijoyo (2005, hlm. 10) mengatakan bahwa: “Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu”.

Seiring berkembangnya jaman, olahraga saat ini sangatlah diminati oleh masyarakat terutama olahraga permainan. Olahraga permainan memiliki banyak cabang, diantaranya adalah cabang olahraga bolabasket. Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di dunia, bahkan perkembangannya semakin merata di setiap negara, tidak terkecuali Indonesia. Dengan demikian olahraga bolabasket dapat dilakukan oleh siapapun, dari mulai anak usia dini hingga dewasa bahkan lansia pun dapat melakukannya. Pada dasarnya permainan bolabasket diciptakan dengan konsep sebuah permainan yang dimainkan dengan menonjolkan unsur kesenangannya dan dapat dimainkan secara beregu. Mengenai permainan bolabasket, dalam dokumen Perbasi (2006, hlm. 15) menyatakan bahwa :

Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka seorang pemain basket harus menguasai keterampilan-keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket. Selain harus menguasai keterampilan-keterampilan teknik dasar bolabasket, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Faktor kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam pencapaian prestasi yang maksimal seorang atlet, atlet tidak akan dapat meraih prestasi puncak apabila tidak didukung oleh kondisi fisik yang baik. Mengenai latihan kondisi fisik menurut Harsono (1988, hlm. 4):

Memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet dalam pertandingan, istilah latihan kondisi fisik mengacu pada program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif, dan bertujuan untuk meningkatkan fungsional seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Dalam permainan bolabasket kita seringkali melihat gerakan lompat. Latihan lompat penting dilakukan dalam olahraga bolabasket, terutama melompat ke arah vertikal (tegak)”. Lompat hampir selalu digunakan dalam beberapa teknik dasar bola basket dan pertandingan bola basket seperti *lay-up shoot*, *jump shoot*, *jumball*, *block* dan *rebound*. Dalam melakukan gerakan tersebut diperlukan teknik yang benar karena teknik merupakan salah satu faktor pendukung untuk dapat melakukan *lay-up shoot*, *jump shoot*, dan *rebound* dengan baik. Selain teknik, unsur kondisi fisik juga menunjang dalam melakukan lompatan yang tinggi dan jauh kedepan. Salah satu komponen fisik tersebut yang berpengaruh pada hasil lompatan adalah kekuatan yang cepat pada tungkai (*power tungkai*). Yang dimaksud disini adalah kekuatan yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot tungkai dalam waktu yang singkat, atau hasil penggabungan dari kontraksi otot dan kecepatan. Harsono (1988, hlm. 200) mengemukakan bahwa: “*Power* adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan yang maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sedangkan Pesurnay (1994, hlm. 2) menjelaskan bahwa:

Power (speed strength) adalah kemampuan system neuromuscular menghasilkan kekuatan sebesar-besarnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau dapat juga diartikan sebagai kemampuan system neuromuscular untuk mengatasi tahanan dengan kecepatan kontraksi yang setinggi-tingginya.

Tungkai merupakan fondasi tubuh manusia untuk menopang banyak kegiatan dan lebih luas daripada itu, otot tungkai berperan sangat penting dalam hampir semua macam cabang olahraga. Tungkai termasuk kedalam kelompok anggota kelompok rangka anggota badan. Mengenai pentingnya tungkai, Damiri (1994, hlm. 63), menjelaskan bahwa: “Tungkai sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak, menahan berat badan bagian atas, dapat memindahkan tubuh (bergerak), dapat menggerakkan tubuh kearah atas, dapat menendang dan lain sebagainya”.

Power tungkai dibutuhkan pada saat atlet melakukan awalan dan melakukan tolakan untuk melompat tinggi ke atas. Namun dalam melakukan lompatan dan loncatan yang sering dilakukan atlet di lapangan terkadang terhambat akibat *power* tungkai yang tidak kuat sehingga terbatas nya kemampuan atlet untuk melakukan lompatan dan loncatan. terkhusus pada saat pemain basket melakukan *rebound*, dan saat melakukan *jumpshoot*. Oleh sebab itu diperlukan alternatif pendekatan latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *power* tungkai. Latihan *power* bisa dilakukan dengan latihan beban (*weight training*) menggunakan metode *pyramid system* baik itu dengan *internal resistance* maupun *eksternal resistance* dan latihan-latihan *plyometrics*.

Dalam latihan beban (*weight training*) ada beberapa alat dan bentuk latihan yang bisa digunakan untuk melatih *power* tungkai, diantaranya *leg press*, *squat*, *leg extention*, *leg curl*, dan lain sebagainya. Metode latihan *pyramid system*, menurut Sidik (2008, hlm. 35) adalah metode yang dimulai dari intensitas rendah dengan banyak repetisi (*hypertropi*) dan diakhiri dengan intensitas tinggi dengan sedikit repetisi (KI). *Pyramid system* adalah sebuah sistem latihan yang diawali dengan beban yang ringan dan diakhiri dengan beban yang berat dan setiap bertambah set repetisinya berkurang. Tetapi, *pyramid system* ini hanya metodenya saja dan merupakan bagian dari latihan *weight training*. Dalam latihan *weight training* dengan metode *pyramid system* ini, apabila latihan dilakukan dengan benar dan pelaksanaannya terkontrol, diyakini dapat meningkatkan kemampuan *power* tungkai. Selain latihan-latihan tersebut metode yang dapat meningkatkan *power* tungkai adalah latihan *Plyometrics*. latihan *plyometrics* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan

kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Radcliffe (1999, Hlm. 1) menyatakan: “*Plyometrics is a method of developing explosive power. It is also an important component of most athletic performances*”, yang artinya adalah : “Pliometrik merupakan metode untuk meningkatkan daya ledak. Selain itu, juga merupakan komponen penting dalam kinerja atletik.”

Salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan *power* tungkai pemain bolabasket yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system*. Chu (1992, hlm. 7-9) mengatakan bahwa : “*In doing plyometrics exercises should pay attention to high-stepping. whether it serves springboard for novice athletes or athlete program featured (adult)*”, maksudnya adalah : “Dalam melakukan latihan pliometrik harus memperhatikan tinggi lompatan. apakah lompatan itu berfungsi untuk program atlet pemula atau atlet unggulan (dewasa)”.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul : “Pengaruh Latihan *Plyometrics* dan *Weight Training* dengan Metode *Pyramid System* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pemain Basket”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *plyometrics* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pemain basket ?
2. Apakah latihan *weight training* dengan metode *pyramid system* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *power* tungkai pemain basket?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *plyometrics* dengan latihan *weight training* terhadap peningkatan *power* tungkai ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrics* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain basket.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *weight training* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan power tungkai pemain basket.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometrics* dengan *weight training* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain basket.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, penulis berharap agar hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan penulis khususnya, karena suatu penelitian yang tidak memiliki manfaat akan bernilai sia-sia. Untuk itu harapan penulis dari manfaat penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
 - a) Sebagai acuan bagi para pelatih untuk dapat memperhatikan perkembangan atletnya, terkhusus dalam cabang olahraga basket.
 - b) Sebagai bahan untuk memperkaya pengetahuan tentang latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan power tungkai.
 - c) Dapat dijadikan sebagai literatur di perpustakaan FPOK-UPI.
 - d) Sebagai bahan referensi para pelatih dan semua pihak yang berkepentingan dalam peningkatan power tungkai.
2. Manfaat praktis
 - a) Dapat dijadikan sebagai gambaran umum atau informasi bagi semua pihak yang mempunyai kepentingan terhadap peningkatan *power* tungkai..
 - b) Menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pelatih, atlet dan penulis dalam memahami latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system*.
 - c) Sebagai bahan acuan bagi penelitian selanjutnya.

E. Pembatasan Masalah

Pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penilaian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Mengenai pembatasan penelitian Surakhmad (1990, Hlm. 36) menjelaskan bahwa:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidikan tetapi juga untuk dapat menetapkan lebih dahulu segala sesuatu yang diperlukan untuk pemecahannya. Tenaga, kecekatan, waktu, biaya dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Penelitian ini dibatasi pada:

1. Penelitian ini terbatas pada pengaruh latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system* terhadap peningkatan *power* tungkai pemain basket.
2. Sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Bintang Mulia Bandung.
3. Perlakuan diberikan sebanyak 16 kali selama 6 minggu, Harsono (1988, hlm. 194-195).
4. Bentuk latihan mencakup tentang gerakan latihan *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system*.

Penelitian ini terbagi menjadi dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

Variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *plyometrics* dan *weight training* dengan metode *pyramid system* (X).
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan *power* tungkai pemain basket (Y).

F. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur Organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

BAB I yang memuat tentang a) Latar belakang masalah, b) Rumusan masalah, c) Tujuan penelitian, d) Manfaat penelitian, e) Pembatasan masalah, f) Struktur organisasi skripsi.

BAB II menerangkan tentang a) Hakikat kondisi fisik, b) Hakikat *power*, c) Hakikat metode latihan *plyometrics*, d) Hakikat metode latihan *weight training*, e) Metode *pyramid system*, f) Prinsip latihan, g) Kerangka pemikiran, f) Hipotesis

- BAB III berisi penjabaran mengenai a) Metode penelitian, b) Populasi dan sampel, c) Penentuan kelompok sampel, d) Desain penelitian, e) Defenisi Penelitian, g) Prosedur pelaksanaan penelitian, h) Pelaksanaan latihan, i) Tempat dan waktu pelaksanaan, j) Program latihan, k) Prosedur pengolahan data.
- BAB IV membahas mengenai a) Hasil pengolahan data dan analisis data, b) Pengujian hipotesis, dan c) Diskusi penemuan.
- BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.