

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua regu. Olahraga Bola basket Menurut Danny Kosasih (2008, hlm. 2) bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatih saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan *team balance* dalam posisi *defense* maupun *offense*.” Olahraga ini sangat diminati oleh banyak kalangan mulai dari anak-anak remaja, dewasa hingga lansia, ini dikarenakan permainan bola basket yang memiliki intensitas yang tinggi yang membuat pertandingan ini menjadi lebih menarik.

Bola basket juga bisa dimainkan di ruangan maupun di luar ruangan. Berbicara tentang bola basket pasti untuk mencapai kemenangan atau prestasi, di Indonesia sendiri sekarang telah banyak klub-klub yang ada untuk mewadahi para atlet untuk mencapai prestasi. Sekarang ini juga telah banyak turnamen-turnamen kelompok umur mulai dari anak-anak hingga profesional, seperti Honda DBL, JrBL, Liga Mahasiswa dan juga IBL. Untuk mencapai kemenangan tim tersebut harus memiliki pertahanan yang baik dan juga penyerangan yang baik karena jika pertahanan baik maka semakin sedikit lawan memasukan bola ke keranjang dan ketika kita menyerang dengan baik maka akan semakin menambahkan poin untuk tim.

Dilihat dari prestasi Indonesia saat ini, bola basket di Indonesia mulai meningkat, hal tersebut di buktikan dengan Indonesia mendapatkan medali perak dalam kejuaraan Sea Games tahun 2015 di Singapura. Hal tersebut di pengaruhi oleh permainan yang sangat baik yang diperlihatkan oleh tim Indonesia. Pertahanan dan penyerangan yang efektif mampu membawa nama harum Indonesia.

Menurut Ambler, V. (2013, hlm. 43) permainan bola basket merupakan suatu permainan yang secara konstan berubah dan berkembang. Pada beberapa tahun terakhir ini, ada cenderung untuk menekankan teknik mempertahankan diri yang lebih kuat. Melakukan pertahanan seorang diri dalam situasi satu berhadapan

dengan satu merupakan hal yang esensial dalam suatu pertandingan. Bertahan yang baik akan dapat memenangkan pertandingan karena semakin sedikit kemasukan bola maka akan besar pula peluang untuk menang. Adapun faktor yang mempengaruhi kemenangan yaitu penyerangan.

Dalam menyerang juga sama pentingnya dengan bertahan, karena jika tim tersebut efektif memasukan bola ke keranjang musuh dengan pertahanan yang baik sudah pasti akan memenangkan pertandingan. Menyerang yaitu memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin. Dalam menyerang dan bertahan perlu memiliki kalori yang cukup, karena dalam transisi dari bertahan ke menyerang atau sebaliknya perlu banyak mengeluarkan energi.

Dikutip dari Arisandy, D (2015, hlm. 15) Kalori merupakan satuan yang digunakan untuk menyatakan jumlah energi. Pada umumnya kalori digunakan untuk menunjukkan jumlah energi yang terkandung dalam makanan, energi dapat membangun dan memelihara jaringan dalam tubuh serta mengatur proses kehidupan seseorang. Jika energi yang ada dalam tubuh sudah berkurang maka akan timbul kelelahan, faktor ini sangat membahayakan dalam bermain basket. Kelelahan yang tinggi dapat menurunkan efektivitas dalam melakukan penyerangan maupun bertahan.

Dalam menyerang dan bertahan harus memiliki energi yang cukup karena selain intensitasnya yang tinggi permainan ini juga bermain dengan waktu 4 x 10 menit, biasanya bisa menghabiskan waktu kurang lebih dua jam karena menggunakan waktu bersih, pada saat bola keluar lapangan atau terjadi pelanggaran waktu akan berhenti. Rata-rata saat melakukan pertahanan pada pertandingan LIMA yaitu 20 menit dan dalam penyerangan 20 menit dalam satu pertandingan. Karena permainan ini memakan waktu yang lama jadi olahraga ini membutuhkan kapasitas aerobik yang tinggi. Jika kita telah melebihi dari kapasitas tersebut makan akan terjadi kelelahan. Ketika kita kelelahan Otot-otot yang bekerja akan mengalami penurunan dan menimbulkan zat-zat kelelahan yang disebut asam laktat. Menurut Kamus kesehatan, 2015 (dalam Ginanjar K, 2015 hal 13) kelelahan adalah kondisi yang ditandai oleh kapasitas berkurang untuk bekerja dan mengurangi efisiensi prestasi, biasanya disertai dengan perasaan letih dan lemah. Kelelahan pada seorang atlet dapat diukur dengan penghitungan

indeks kelelahan. Menurut Czajkowski (2013, dalam Ginanjar K 2015 hal 14) indeks kelelahan adalah istilah yang paling sering digunakan untuk menggambarkan suatu metode untuk menentukan penipisan energi selama latihan aerobik. Nomor indeks menunjukkan tingkat dimana daya soaring atlet menurun. Hal ini dapat di gunakan sebagai indikator aerobik atlet.

Pada kenyataannya di dalam lapangan pun ketika melakukan latihan teknik *offense* dan *defense* selalu disamakan, yang membedakannya hanya saja ketika di dalam pola *offense* dan *defense* karena pola keduanya sangat berbagai macam. Berdasarkan observasi penulis di Liga Basket Mahasiswa (LIMA) peneliti melihat bahwa atlet cenderung melakukan pola penyerangan transisi *fast break* dan dalam pola pertahanan atlet melakukan pola *zone defend*.

Maka berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang berjudul: **“Perbandingan Konsumsi Energi dan Tingkat Kelelahan terhadap *Offense* dan *Defense* (Bertahan) dalam Olahraga Permainan Bola Basket.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian adalah:

1. Apakah terdapat perbedaan dalam tingkat kelelahan yang signifikan ketika melakukan *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket?
2. Apakah terdapat perbedaan konsumsi energi yang signifikan ketika melakukan *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan ketika *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket.
2. Untuk mengetahui perbedaan konsumsi energi ketika *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan dari tujuan penelitian, maka manfaat tersebut diharapkan oleh penulis sebagai berikut:

1. Secara teoritis
 - a. Para atlet: untuk mengetahui tingkat kelelahan dan energi yang di keluarkan pada saat *offense* dan *defense*
 - b. Pelatih: untuk mengetahui perbandingan tingkat kelelahan dan energi yang di keluarkan sangat penting pada saat melakukan *offense* dan *defense*
 - c. Praktisi Olahraga: untuk turut mengembangkan pengetahuan pada saat bermain Bola Basket
 - d. Pembaca: untuk memberikan pengetahuan mengenai tingkat kelelahan dan energi yang dikeluarkan pada saat *offense* dan *defense* pada cabang olahraga Bola basket.
2. Secara Praktis
 - a. Hasil penelitian ini sebagai upaya meningkatkan kualitas atlet bola basket, khususnya melihat perbandingan tingkat kelelahan dan energi antara *offense* dan *defense*.
 - b. Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktivitas terutama para pelatih, Pembina olahraga dalam membina dan melatih atlet, khususnya pada cabang olahraga bola basket. Sebagai upaya meningkatkan kualitas ketika *offense* dan *defense*. Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI dalam hal upaya mengembangkan olahraga bola basket kearah yang lebih maju. Hasil penelitian ini juga di harapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti sendiri untuk terus mengembangkan olahraga bola basket.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penulisan skripsi ini, penulis memaparkan urutan dalam penyusunan. Adapun urutan dari masing masing babakan penulis jelaskan sebagai berikut :

1. Bab I Pendahuluan merupakan penjelasan mengenai latar belakang penelitian yang di dalamnya dijelaskan urgensi bahwa penelitian ini perlu

dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti perbandingan konsumsi energi dan tingkat kelelahan ketika *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket. Dari permasalahan tersebut ditentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian. Adapun urutan penyajian sebagai berikut :

- a) Latar belakang penelitian
 - b) Rumusan masalah penelitian
 - c) Tujuan penelitian
 - d) Manfaat/signifikansi penelitian
 - e) Struktur organisasi skripsi
2. Bab II kajian pustaka terdiri dari kajian teori, kerangka pemikiran, dan hipotesis penelitian. Kajian teori menjelaskan teori-teori yang terkait dalam penelitian, kerangka pemikiran menjelaskan konsep penelitian yang akan dilakukan dan hipotesis penelitian menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir penelitian. Adapun urutan dalam penyajian bab II sebagai berikut :
- a) Kajian teori
 - b) Kerangka pemikiran
 - c) Hipotesis penelitian
3. Bab III metode penelitian menjelaskan tentang bagaimana penelitian akan dilakukan yang didalamnya mencakup penjelasan mengenai sampel yang terlibat, cara pengambilan data, instrumen yang digunakan, langkah-langkah penelitian, dan cara menganalisis data. Urutan penyajian bab III sebagai berikut :
- a) Desain penelitian
 - b) Populasi dan sampel
 - c) Instrumen penelitian
 - d) Prosedur penelitian
 - e) Analisis data
4. Bab IV Temuan dan Pembahasan berisikan temuan-temuan yang didapat setelah uji coba dan analisis data, setelah itu temuan tersebut dibahas untuk

menjawab rumusan masalah penelitian. Penyajian bab IV diurutkan sebagai berikut :

- a) Hasil penelitian
 - b) Pembahasan dan hasil penelitian
5. Bab V Simpulan, implikasi dan rekomendasi berisikan tentang kesimpulan penelitian yang dirumuskan dari hasil uji coba dan analisis data. Berikutnya yaitu perumusan implikasi dan rekomendasi yang menyatakan kekurangan dari penelitian ini yang disertai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar setiap penelitian lebih baik lagi.