

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Cabang olahraga permainan merupakan cabang olahraga yang menarik, sehingga selalu cukup banyak penonton untuk menyaksikan olahraga permainan itu dipertandingkan. Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang banyak digemari dan ditonton. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuannya dari masing-masing tim adalah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bola Basket FIBA Rules 2012, hlm. 1). Cabang olahraga permainan bola basket adalah olahraga yang banyak digemari dari anak kecil hingga dewasa karena olahraga ini sangat mudah dimainkan. Di Indonesia olahraga bola basket ini sangat berkembang dengan didukung banyaknya kegiatan yang dilaksanakan pemerintah ataupun swasta untuk mengembangkan olahraga permainan ini dengan mengadakan kegiatan pertandingan atau kompetisi seperti POPWIL, PORDA, KEJURDA kelompok umur, dan LIMA hingga untuk profesional yaitu IBL.

Mengingat cabang olahraga bola basket adalah permainan beregu, maka pola kerjasama dan antar pemain mutlak diperlukan untuk membentuk team yang kompak dengan demikian, penguasaan teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga bola basket secara perorangan sangatlah penting untuk dikuasai. Olahraga permainan ini dimainkan dalam satu pertandingan waktu 4 x 10 menit untuk mencetak angka sebanyak mungkin ke keranjang lawan.

Cabang olahraga bola basket di Indonesia belum mencapai hasil yang maksimal. Indonesia masih kalah dengan Philipines di ajang SEA Games 2015 dengan *score* 72 – 64 (www.cnnindonesia.com : 15 juni 2015). Dalam hal tersebut membuktikan bahwa prestasi Indonesia di ASEAN masih sangat kurang maksimal.

Namun untuk atlet sendiri tidak merasa putus asa untuk mengharumkan nama bangsa Indonesia. Dengan berkembangnya cabang olahraga bola basket di

Indonesia banyak yang harus di benahi dalam membina atlet cabang olahraga bola basket tersebut. Karena cabang olahraga permainan ini menggunakan kecepatan, ketepatan, kelincahan, dan ketahanan. Hal tersebut harus di evaluasi oleh seorang pelatih yang menjadi nahkoda team bola basket tersebut. Seorang pelatih harus bisa melihat kelemahan dan kelebihan sang atlet. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002, hlm. 11) tugas pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaanya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial dan religi. Peran pelatih sangatlah berpengaruh terhadap atlet yang dilatihnya, Pelatih diharapkan dapat memberi pelayanan yang baik sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dibidang kepelatihan.

Setiap olahraga permainan yang dipertandingkan memerlukan kondisi fisik yang baik bagi atletnya untuk menunjang prestasi yang tinggi. Apabila atlet tersebut tidak baik kondisi fisiknya tidak akan bisa maksimal untuk melakukan pertandingan yang untuk mendapatkan prestasi yang tinggi. Tidak hanya kondisi fisik yang menunjang prestasi seorang atlet, rajinnya dalam latihan juga sangat perlu untuk menunjang prestasi. Permainan bola basket tidak sulit untuk dimainkan, karena ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet menurut Sodikun dalam buku Sucipto dkk (2010, hlm. 29) :

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos
5. Teknik *lay up shoot*
6. Merayah

Permainan bola basket sangat memerlukan *power* untuk loncatan dalam mendapatkan bola di udara (*rebound*). *Rebound* menurut Sucipto dkk (2010, hlm. 139) “Usaha mengambil bola setelah *shooting* tidak masuk serta merupakan bagian yang sangat besar dari sebuah pertandingan pada semua level permainan bola basket, suatu tim tidak akan dapat menguasai permainan jika *reboundnya* kalah dari tim lawan.”

Karena dalam permainan bola basket yang berkembang di Indonesia penguasaan bola ketika lawan telah menyerang dan gagal mendapatkan angka dengan *shooting*, bola akan memantul ke ring dan akan terjadi perebutan bola di udara untuk mendapatkan penguasaan bola kemudian balik menyerang ke ring lawan. Kelincahan tersebut bisa digunakan pada teknik *dribbel* untuk melewati lawan dengan cepat. Jarang seorang atlet bisa melakukan kelincahan dengan melakukan *dribbel* dengan kelincahan dengan cepat karena ketika mendribble bola atlet tersebut tidak bisa mengontrol bola ketika dipantulkan ke lantai. Contohnya pada olahraga bola basket yaitu adalah seorang pemain yang sedang melakukan *dribbling* dengan tiba-tiba merubah arah *dribblingnya* dengan cepat untuk melewati seorang lawan dan mencetak angka. Itu karena dalam pergerakan tersebut ditopang oleh tungkai yang menjadi sebuah penggerak tubuh dalam merubah arah.

Kelincahan dalam cabang olahraga basket sangatlah berpengaruh karena karakteristik bola basket yang mempunyai unsur menggiring bola (*dribble*), mengoper (*passing*), menangkap bola (*catching*), dan menembak (*shooting*). Dengan karakteristik tersebut permainan bola basket membutuhkan kelincahan yang tinggi untuk mengecoh lawan dengan *dribble* atau dengan pergerakan tanpa bola. Kelincahan yang dimaksud adalah lari zigzag. Menurut Iman Imanudin (2010, hlm. 111): “Agilitas (kelincahan) kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuh.”

Dalam permainan bola basket otot tungkai sangat diperlukan untuk bergerak karena dengan karakteristik permainan bola basket yang dinamis sehingga dibutuhkan power otot tungkai yang kuat untuk mendapatkan kelincahan. Tidak hanya untuk mendapatkan kelincahan *power* otot tungkai juga bisa dimanfaatkan menjadi penopang lompatan. Permainan bola basket banyak melakukan lari mengejar lawan dan melakukan lompatan untuk *rebound*.

Power sering juga disebut daya ledak, yaitu kemampuan melakukan gerakan secara eksplosif. *Power* menurut para ahli dinyatakan sebagai unit kerja (work) yang telah dilakukan dalam suatu unit waktu atau dapat dinyatakan sebagai formulan sebagai berikut (Harsono, 1988, hlm. 200). *Power* otot tungkai adalah

suatu kemampuan seseorang untuk menggerakkan kekuatan dengan cepat dalam waktu yang singkat dengan gerakan naik turun (vertikal) dan menggunakan anggota gerak bawah (otot tungkai). Dan untuk melatih power otot tungkai tersebut diperlukan latihan yang *continue* untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Tungkai pada manusia terdiri dari dua yaitu tungkai bawah dan tungkai atas. Tungkai bawah (ekstrimitas inferior) digunakan sebagai penahan dan digunakan untuk segala aktifitas. Tungkai dibentuk oleh tungkai atas atau paha (os femoris). Tulang tungkai bawah yang terdiri dari tulang kering (tibia) dan tulang betis (os fibula) dan tulang kaki (ossa pedis).

Power otot tungkai memiliki peranan yang sangat penting hampir di semua cabang olahraga permainan baik olahraga individu maupun beregu. *Power* otot tungkai mempunyai kontribusi yang sangat besar terhadap tercapainya sebuah prestasi. Dalam olahraga permainan bola basket, daya ledak atau power berfungsi untuk melakukan gerak secara eksplosif dan memerlukan pengerahan tenaga yang sepenuhnya dalam lompatan.

Tidak hanya meningkatkan lompatan dalam *rebound*, otot power tungkai juga bisa meningkatkan loncatan dalam salah satu teknik dasar menembak dalam olahraga bola basket yaitu *jump shoot*. Menurut Sucipto dkk (2010, hlm. 118)

Gerakan menembak dalam *jump shoot* yaitu melompat keatas dengan maksud menembakkan bola melewati atas kepala/lengan lawan yang menjaganya. Setelah melakukan gerakan menembak, penembak akan mendaratkan kakinya kembali di tempat dimana ia menumpu/melompat pada awal gerakan.

Untuk meningkatkan *power* dapat dilakukan beberapa macam latihan yakni latihan beban (*Weight Training*) dan latihan *Plyometric*. Menurut Harsono (1988) *weight training* adalah latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah tahanan terhadap kontraksi otot guna mencapai berbagai tujuan tertentu. Latihan beban dan *plyometric* memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan daya ledak. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan *power* otot tungkai harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkan yaitu otot tungkai serta sesuai dengan sistem energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut. *Power* sangat berpengaruh dalam pergerakan permainan bola basket yang dinamis dan dibutuhkan kelincahan

kelincahan. Dengan *power* yang kuat seorang atlet bisa menggerakkan tubuh dengan cepat. Ketika *power* kuat pasti kelincahan pada atlet tersebut sangatlah lincah. orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 2005, hlm. 114). Jadi *power* sangat mendukung terhadap kelincahan seorang atlet bola basket dalam *dribble* bola untuk melewati lawan.

Latihan *plyometric* adalah latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang eksplosif. Latihan *plyometric* merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan *power* baik siklik maupun asiklik. Latihan *plyometric* merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosif *power* (Radcliffe & Farentinos, 1985, hlm. 1). Prinsip-prinsip latihan yang diterapkan pada latihan pliometrik, menurut Sarwono & Ismaryanti (1999, hlm. 39-42) antara lain, “(a) memberi regangan (stretch) pada otot, (b) beban lebih yang meningkatkan (progresive overload), (c) kekhususan latihan dan (d) pulih asal”.

Dalam permainan bola basket *power* sangat berpengaruh dalam pergerakan kelincahan karena ketika *power* bagus secara tidak langsung bisa meningkatkan kelincahan.

Tujuan latihan *plyometric* adalah kelelahan lokal pada otot dan sistem nerves pusat. Menurut Bomp (1994, hlm. 47) bahwa “Intensitas latihan pada *plyometric* itu tinggi, sehingga ketepatan dalam menentukan masa interval kerja sangat penting. Ketepatan dalam memberikan interval kerja sangat besar pengaruhnya terhadap peningkatan hasil latihan seorang atlet.”

Dengan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian ini, karena selain belum adanya penelitian tentang pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan *Power* otot tungkai dan dukungannya terhadap kelincahan dalam permainan bola basket. Sebagai alternatif latihan untuk para pelatih dalam peningkatan *power* otot tungkai dalam bola basket untuk

mendapatkan kelincuhan dalam *dribble* dan pergerakan tanpa bola untuk mengecoh lawan lebih baik lagi untuk bisa lebih meningkatkan prestasi. Maka dengan masalah yang sudah dipaparkan penulis mengusung penelitian ini dengan judul “*Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kelincuhan Pada Atlet Bola Basket*”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* tungkai?
2. Apakah terdapat dukungan dari *power* terhadap kelincuhan?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang tadi dikemukakan, maka tujuan peneliti membuat penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh metode latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
2. Untuk mengetahui *power* otot tungkai sebagai pendukung kelincuhan pada atlet bola basket.

D. Manfaat / Signifikansi Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti-bukti empiris mengenai perbandingan tingkat efektifitas latihan dengan menggunakan latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan kelincuhan dalam permainan bola basket. Sehingga hasilnya dapat berguna bagi:

1. Peneliti

Sebagai bahan sumber informasi keilmuan yang mengkaji pengaruh latihan dengan menggunakan latihan *plyometric* terhadap peningkatan *power* otot tungkai sebagai pendukung kelincuhan, dan bagi peneliti lain yang ingin meneliti lebih dalam lagi mengenai hal yang berhubungan dengan masalah-masalah pengaruh latihan dengan

menggunakan latihan *plyometric* terhadap peningkatan power otot tungkai sebagai pendukung kelincahan dalam permainan bola basket.

2. Lembaga-IKOR-FPOK-UPI

Dari Penelitian ini semoga dapat bermanfaat bagi lembaga khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan dan Olahraga (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) untuk sebagai bahan informasi dan sebagai pengembangan olahraga bola basket kedepannya bagi para pelatih.

3. Para Pelatih

Sebagai bahan evaluasi bagi para pelatih mengenai cara meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan sehingga akan menjadi lebih baik lagi kedepannya untuk anak didiknya.

E. Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi yang peneliti ambil sebagai berikut :

1. BAB I : PENDAHULUAN

Dalam bab pendahuluan ini penulis menuliskan masalah yang terjadi pada penelitian yang akan dilakukan. Selain itu penulis harus menuliskan atau menceritakan bagaimana tema atau masalah yang akan dibahas melalui point-point berikut:

- A. Latar Belakang Penelitian
- B. Rumusan Masalah Penelitian
- C. Tujuan Penelitian
- D. Manfaat Penelitian
- E. Struktur Organisasi Penelitian

2. BAB II : KAJIAN PUSTAKA / LANDASAN TEORITIS

Pada bagian ini, peneliti membandingkan, masing-masing penelitian yang di kaji melalui pengaitan dengan masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian tersebut, peneliti menjelaskan posisi / pendiriannya di sertai dengan alasan-alasan yang logis. Untuk itu pada bagian ini harus

membahas tentang teori dan hasil penelitian para pakar terdahulu mengenai penelitian yang akan dilakukan. Cara penulisan dalam bab II sebagai berikut :

- A. Permainan Bola Basket
- B. Karakteristik Permainan Bola Basket
- C. Teknik Dasar Bola Basket
 - 1. Dribbling
 - a) *Low Dribbel*
 - b) *Power Dribble*
 - c) *Speed Dribble*
 - d) *Change Of Pace Dribble*
 - e) *Crossover Dribble*
 - f) *Reserve Dribble*
 - g) *Behind The Back Dribble*
 - h) *Between the legs*
 - 2. *Passing dan Catching*
 - a) *Chest Pass*
 - b) *Bounce Pass*
 - c) *Overhead Pass*
 - d) *Baseball Pass*
 - e) *Catching* (Menangkap Bola)
 - 3. *Shooting* (Menembak)
 - a) Tembakan Satu tangan (*One-Hand Set Shoot*)
 - b) Lemparan Bebas (*free throw*)
 - c) Tembakan Sambil meloncat (*Jump Shoot*)
 - d) Tembakan Tiga Angka (*Three Point Shoot*)
 - e) Tembakan Mengait (*Hook Shoot*)
 - f) *Lay Up*
 - g) *Runner*
- D. Rebound
- E. Dribbling (Menggiring Bola)
- F. Peranan *Power* Tungkai Terhadap *Dribble*

G. *Power*

H. Hubungan *Power* Terhadap Kelincahan

I. Metode Latihan *Plyometric* Untuk Meningkatkan *Power*

J. Metode latihan *Plyometric* Untuk Meningkatkan Kelincahan

K. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

3. BAB III : METODE PENELITIAN

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya darimulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang di gunakan, tahapan pengumpulan data yang di lakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang di jalankan.

Untuk itu dalam bab metode penelitian ini penulis menjelaskan bagaimanacara-cara penelitian yang akan di lakukannya melalui tahapan-tahapan berikut:

A. Desain Penelitian

B. Partisipan

C. Populasi Dan Sampel

D. Instrument Penelitian

E. Prosedur penelitian

F. Analisis Data

4. BAB IV: TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuaidengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Adapun cara penulisannya adalah sebagai berikut :

A. Hasil Penelitian

B. Pengolahan Data dan Analisis Data

C. Diskusi temuan

5. BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Jadi dalam bab ini penulis menyimpulkan penelitiannya dari awal permasalahan sampai di lakukannya penelitian berikut cara melakukan penelitian. Adapun cara penulisannya sebagai berikut:

- A. Simpulan
- B. Implikasi dan Rekomendasi