

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang dengan tujuan untuk memasukan bola ke keranjang pihak lawan sebanyak mungkin dan menjaga keranjang milik tim sendiri agar lawan tidak bisa memasukan bola. Olahraga bola basket populer dengan atletnya yang berpostur tinggi tetapi dalam cabang olahraga bola basket tak hanya yang berpostur tinggi saja yang dapat bermain basket tetapi yang bertubuh pendek pun dapat memainkan permainan bola basket, Wissel berpendapat yang diterjemahkan oleh Bagus Pribadi, (1994, hlm 1) walaupun banyak manfaat yang didapat untuk pemain bertubuh tinggi, namun terdapat banyak pemain pendek berkeahlian tinggi. Dalam setiap cabang olahraga prestasi hal yang paling mendasar dan menjadi tiang penguat prestasi yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental.

Teknik dasar bola basket yaitu dribbling, passing, shooting, rebound, block, dan bergerak tanpa bola (*move without ball*). Terutama pada rebound, Rebound mengharuskan pemain untuk menguasai bola yang telah gagal masuk ke dalam ring. Rebound seringkali menjadi penentu dalam permainan bola basket karena rebound akan membuat tim mendapat penguasaan bola (*possession*) agar dapat menyerang ke area tim lawan. Loncatan menjadi point penting pada seorang *rebounder* dalam bertahan maupun menyerang. Seorang rebounder akan bermain di area *paint area* (area tembakan hukuman) yang akan terjadi pertempuran antar *rebounder* dari kedua tim. Mengapa demikian karena rebound merupakan kunci dari sebuah permainan bola basket terutama di tingkat pelajar sekolah menengah, karena di tingkat itu akurasi tembakan seseorang belum terlalu tinggi sehingga *rebound* terjadi untuk penguasaan bola. Dari loncatan atlet, dapat memprediksi kapan jatuhnya bola dari ring dengan loncatan yang atlet tersebut miliki. Pada loncatan ini sering kali menjadi masalah pada setiap atlet yaitu loncatan yang kurang tinggi akibat power tungkai yang lemah, padahal belum tentu seorang atlet yang memiliki postur tubuh yang tinggi data melakukan loncatan yang tinggi dan belum tentu juga seorang atlet yang sebaliknya loncatannya rendah.

Banyak terjadi permasalahan pada atlet basket banyak sekali postur atlet basket yang memiliki postur tinggi tapi lebih bermain dominan di luar *paint area* dan pemain yang berpostur sedang dapat memenangkan rebound dengan atlet yang posturnya lebih tinggi dari dirinya di *paint area*. Sesuai pengalaman peneliti, Atlet yang memiliki postur yang tinggi tidak selalu memiliki loncatan yang tinggi dan juga sebaliknya postur tubuh yang sedang tidak selalu memiliki loncatan yang rendah terutama di tingkat pelajar sekolah menengah

Semuanya tergantung kepada *power* tungkai. Karena atlet yang memiliki postur yang sedang tetapi *power* tungkai yang baik, maka atlet tersebut bisa dikatakan memiliki loncatan yang sangat baik, tetapi atlet yang memiliki postur yang tinggi namun *power* tungkai yang rendah, maka atlet tersebut tidak memiliki loncatan yang baik, meskipun atlet yang berpostur tinggi memiliki antropometrik yang baik dan dapat menolong loncatan atlet tersebut. *Power* adalah gabungan dari dua komponen antara kekuatan maksimal dan kecepatan. Sesuai dengan yang ungkapkan Harsono (1988, hlm 200) *power* adalah kemampuan otot dalam mengerahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat singkat.

Disamping itu latihan akan sangat berpengaruh terhadap hasil performa atlet. Latihan adalah serangkaian kegiatan sistematis dan berulang-ulang dengan pengaturan intensitas, volume yang akan bertambah setiap harinya agar dapat mewujudkan tujuan tertentu. Herman Subarjah Mengatakan (2010, hlm.138) :

Latihan merupakan serangkaian kegiatan yang sistematis guna mempengaruhi atlet agar lebih mudah mencapai tujuan. Menurut saya definisi latihan adalah serangkaian kegiatan sistematis untuk menunjang seseorang supaya mampu berkembang dan dapat mencapai tujuan belajar tertentu.

Dalam melatih *power* terutama pada tungkai, dapat menggunakan salah satu metode yaitu *plyometrics*. adapun materi latihan *plyometrics* untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dari sekian banyak adalah latihan *knee tuck jump* dan *squat depth jump* Brittenham menjelaskan yang diterjemahkan oleh Bagus pribadi (1996, hlm 58) :

Hadiat Aliansyah, 2018

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS SQUAT DEPTH JUMP & KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET BASKET

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

pelatihan *plyometric* adalah cara yang sangat efektif dalam mengkombinasikan kecepatan dengan kekuatan, menghasilkan yang dinamis (*power*). *Jumping, hopping, skipping, bounding, medicine ball chest passes, dan abnormal twist tosses* hanyalah sebagian dari ratusan latihan *plyometric* yang dapat membantu kecepatan komponen dari tenaga.

Plyometrics adalah latihan atau gerakan ulang yang tujuannya menghubungkan antara kekuatan dan kecepatan untuk menghasilkan gerakan yang eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerak lompat berulang – ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan gerakan atau reaksi yang eksplosif/cepat dan kuat. jenis latihan *plyometric jump in place* menurut Chu (1992): *Two-foot ankle hop, Single foot side-to-side ankle hop, side-to-side ankle hop, hip twist ankle hop, tuck jump knee up, tuck jump with heel kick, split squat jump, split squat with cycle, split pike jump, Straight pike jump*

jenis jenis latihan *plyometric depth jump* yang disebutkan oleh Chu (1992) :

jump from box, jump to box, depth jump, depth jump to prescribed height, depth jump to rim jump, incline push-up depth jump, squath depth jump, depth jump with 180-dergree turn, depth jump with 360-dergree turn, single leg depth jump, depth jump with lateral movement, depth jump with stuff, depth jump with blocking bag, depth jump with backward glide, Handstand depth jump, depth jump over barrier, depth jump to standing long jump.

Teknik rebound mengharuskan atlet untuk melompat ke atas dengan reflek yang cepat dan kuat sehingga dapat mendapatkan penguasaan bola yang gagal di masukan oleh lawan. Peneliti beranggapan pada dua materi latihan ini yang pelaksanaanya mirip dengan teknik *Rebound* pada bola basket yaitu melompat ke atas dengan reflek yang cepat dan kuat. *Knee tuck jump* dan *Squat depth jump* mengharuskan atlet melakukan lompatan kearah atas dan dilakukan dengan respon yang eksplosif dan mengakibatkan mengakibatkan otot stress sehingga otot akan mengalami *hypertrophy*. *Hypertrophy* ini disebabkan oleh adanya peningkatan kekuatan otot. Otot tungkai atas mempunyai bagian selaput yang

Hadiat Aliansyah, 2018

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS SQUAT DEPTH JUMP & KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET BASKET

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

mebungkus sangat kuat disebut fasia lata yang terbagi atas 3 golongan yaitu: otot abductor, Ekstensor, Muscle dan otot tungkai bawah. Syaifudin menjelaskan (1997, hlm. 44) :

Tungkai dibentuk oleh tulang atas dan tungkai bawah, tungkai atas terdiri dari paha (os femoris/vemur), sedangkan tungkai bawah terdiri dari tulang kering (os tibia) dan betis serta tulang kaki, sedangkan gelang panggul dibentuk oleh coxae dengan tulang sacrum, terdapat dua persediaan pada gelang panggul yaitu: 1) Sendi khusus kelangka, dan 2) Sendi Selangka kemaluan

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti ingin mengikat berdasarkan factor mengenai latihan plyometric terhadap power tungkai hal tersebut mengugah peneliti untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Perbandingan Latihan *Plyometric Squat Depth Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Basket”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian di atas, maka masalahh yang diajukan adalah sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan plyometric *squat depht jump* dapat meningkatkan *power* tungkai otot tungkai atlet bola basket?
2. Apakah metode latihan plyometric *knee tuck jump* dapat meningkatkan *power* tungkai otot tungkai atlet bola basket?
3. Manakah diantara metode latihan plyometric *squat depht jump* dan *Knee Tuck Jump* yang lebih berpengaruh signifikan terhadap peningkatan power tungkai atlet bola basket?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui metode latihan *plyometric squat depht jump* dapat meningkatkan power tungkai atlet basket
2. Mengetahui metode latihan *plyometric knee tuck jump* dapat meningkatkan power tungkai atlet basket
3. Mengetahui manakah diantara metode latihan *plyometric squat depth jump* dan *knee tuck jump* yang lebih berpengaruh lebih signifikan terhadap peningkatan power tungkai atlet basket.

Hadiat Aliansyah, 2018

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS SQUAT DEPTH JUMP & KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET BASKET

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

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai berikut :

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan keilmuan dan informasi bagi Universitas Pendidikan Indonesia khususnya prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga berkaitan dengan mata kuliah bola basket dan metodologi kepelatihan olahraga
2. Dapat menjadi acuan oleh para pelatih olahraga, khususnya pelatih olahraga bola basket mengenai pemberdayaan kondisi fisik atlet basket

E. Struktur Organisasi Skripsi

Penelitian ini ditulis dalam bentuk laporan penelitian yang terdiri dari lima bab, pendahuluan, kajian teoritis dan kerangka berpikir, prosedur penelitian, hasil pengolahan dan analisis data, kesimpulan dan saran. Adapun rincian tentang penulisan tersebut, adalah sebagai berikut :

1. Bab satu, mengenai pendahuluan memberikan gambaran mengenai penelitian meliputi latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, Batasan penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab dua, akan mengkaji mengenai tinjauan teoritis dan kerangka berpikir berdasarkan teori-teori yang dimaksud
3. Bab tiga, membahas mengenai prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian ini meliputi; metode penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, dan prosedur penelitian dan analisis data
4. Bab empat, membahas hasil penelitian dan pembahasannya
5. Bab lima, bagian ini membahas mengenai penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis dan temuannya

Hadiat Aliansyah, 2018

PERBANDINGAN LATIHAN PLYOMETRICS SQUAT DEPTH JUMP & KNEE TUCK JUMP TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI PADA ATLET BASKET

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