

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bola Basket adalah salah satu permainan yang cepat, oleh karena itu olahraga bolabasket merupakan kegiatan yang kini telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan baik tingkat nasional maupun internasional seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), PORDA (Pekan Olahraga Daerah), LIMA (Liga Mahasiswa), DBL (*Developmental basketball league*), JRBL (*Junior Basketball League*), dan kompetisi lainnya. Oleh sebab itu diperlukan latihan untuk mengembangkan kemampuan atlet, disamping itu olahraga bolabasket memerlukan latihan dan program yang berkelanjutan dengan baik. Kondisi fisik didalam bolabasket merupakan modal awal untuk memulai sebuah latihan permainan bola basket.

Pencapaian prestasi dalam olahraga sangat ditentukan oleh faktor-faktor kondisi fisik dan kebugaran jasmani olahragawan, keterampilan dan teknik bola basket termasuk permainan yang kompleks gerakannya, yaitu terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi sehingga memerlukan waktu cukup lama untuk menguasai teknik dasar permainan bola basket dengan benar menurut Imam Sodikun (1992, hlm. 4). Dengan penguasaan teknik dasar yang benar maka akan menunjang keterampilan selanjutnya. Untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien, perlu penekanan pada penguasaan teknik dasar yang baik..

Harsono (1988) menjelaskan tujuan latihan serta sasaran latihan adalah untuk membentuk atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal tersebut ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

Pengertian latihan dalam hubungan mengajar dan belajar adalah suatu tindakan/perbuatan pengulangan yang bertujuan untuk lebih memantapkan hasil belajar. Pemantapan itu diartikan sebagai usaha perbaikan dan sebagai upaya perluasan, sedangkan hasil belajar diartikan meliputi semua aspek tingkah laku. Latihan dapat merupakan proses individual dan dapat pula merupakan proses kelompok

Teknik adalah cara melakukan atau melihat sesuatu, sedangkan latihan adalah belajar dan membiasakan diri agar mampu melakukan sesuatu. Teknik latihan dihubungkan dengan dunia kependidikan adalah cara menyampaikan materi pelajaran dengan memberikan latihan kepada siswa agar dapat memiliki keterampilan yang lebih tinggi

Menurut pendapat Surakhmad (1986, hlm. 106) bahwa latihan yang diberikan berulang, kontinu untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan agar pengetahuan yang dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat digunakan setiap saat oleh siswa “Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal”.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Dalam bola basket pemain tidak hanya melakukan *offense*, tetapi juga kita harus melakukan *defense*, *defense* adalah suatu usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan. Ada berbagai cara untuk merebut bola dalam bola basket, yaitu *rebound*, *intercept* dan *steal*.

Rebound adalah suatu istilah dalam permainan bola basket di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Pebasket yang melakukan *Rebound* kebanyakan adalah yang berada posisi *Center* (tengah) dan *Power Forward*.

Karena rebound lebih efektif untuk orang yang bertubuh lebih tinggi dan yang lebih dekat dengan ring basket.

Rebound dibagi menjadi 2, yaitu: *Offensive Rebound* dan *Defensive Rebound*. *Offensive Rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman, sedangkan *Defensive Rebound* terjadi jika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembak oleh pihak lawan. Biasanya *Defensive Rebound* lebih banyak dibanding *Offensive Rebound* dalam suatu pertandingan dikarenakan pebasket itu lebih dekat dengan ring basket dibanding pihak lawan.

Vertical Jump (lompat vertikal atau loncat tegak) adalah tes kebugaran yang sudah umum dilakukan untuk menentukan kekuatan otot kaki atau daya ledak (*explosive power*) seorang atlet. Michelle Lovitt (2004, hlm. 39) "Tes ini sering digunakan oleh atlet profesional, terutama untuk mengetahui perkembangan seorang atlet selama pelatihan. Semakin tinggi lompatan, maka semakin kuat otot kaki/daya ledak seorang atlet"

Menurut Russel P (2009, hlm. 51). "*The isometric wall sit test is a common test used for evaluating endurance because it can be administered almost anywhere and is not complex*". Maksud dari pembahasan diatas adalah latihan wall sit bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan mudah untuk dilakukan. Wall sit merupakan latihan yang baik untuk memperkuat bagian kaki agar dapat melakukan berbagai macam gerakan dalam olahraga bola basket, latihan ini berfokus pada kaki sehingga akan meningkatkan stamina dan akan memperkuat tubuh dan otot-otot tanpa keraguan. Russel P (2009, hlm. 53).

The proper position of the wall sit included participants feet flat on the floor and shoulder width apart, knees at a 90 degree angle with the shoulders against the wall, and arms hanging straight down.

Maksud dari pembahasan di atas, dalam melakukan wall sit, dibutuhkan ketahanan dalam menahan posisi 90 derajat. *Wall sit* bekerja sangat bagus dalam peningkatan kekuatan tubuh, terutama untuk bagian kaki dan tentu saja kekuatan paha.

Lunge merupakan latihan yang bisa dilakukan dengan mudah dan efisien untuk membangun kekuatan di kuadrisep, pantat, paha belakang (hamstring), betis, dan bagian tengah tubuh. Menurut Ali Md (2018. hlm 6) :

One of the most performed lunge technique is the forward lunge. Forward lunge started with a front step followed by a backward push. In order to enhance its effectiveness, the forward lunge should be performed with the lead leg been brought far to the front as in descent phase, the knee should not exceed the toe. There are various types of lunge pattern exercises that have been used as assessment tools for measuring strength, flexibility, and balance.

Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai arah sesuai dengan kebutuhan latihan, latihan ini relatif aman karena gerakannya sederhana dan mudah diikuti, serta tidak membutuhkan peralatan khusus untuk melakukannya. Lunge juga sangat bagus untuk meningkatkan keseimbangan, meningkatkan kelenturan pinggul, meningkatkan koordinasi agar menjadi lebih baik, membangun ukuran dan kekuatan otot, meningkatkan kesehatan tulang belakang, meningkatkan stabilitas bagian tengah tubuh, serta mengencangkan berbagai kelompok otot untuk menyeimbangkan kekuatan dan pertumbuhan otot.

Menurut Dwi Santosa (2015, hlm. 2). "Squat jump adalah semacam bentuk olahraga dengan cara dua tangan dikaitkan di belakang kepala, kemudian meloncat jongkok berdiri. Squat jump sebenarnya dilakukan dalam konteks olahraga". Squat jump merupakan salah satu jenis latihan yang sangat dibutuhkan untuk olahraga bola basket, selain itu, latihan ini dapat digunakan meningkatkan daya ledak pemain.

Dalam permainan bola basket sangat membutuhkan kekuatan fisik yang mana kekuatan tersebut dominan pada kekuatan kaki seperti *Rebound*, *Shooting*, *Defense*, *Slide Defense*, *Starter step*, *Box-out*, *Sprint*. Untuk membantu tercapainya semua aktifitas tersebut, dibutuhkannya berbagai macam latihan, salah satunya adalah latihan wall sit yang mana dapat meningkatkan kekuatan pada otot tungkai atlet. Jika latihan wall sit sudah tercapai maka kualitas defense akan meningkat dan gerakan saat bermain basket pun lebih fleksibel dan memiliki daya ledak yang besar.

Maka dari itu penulis menuangkan semua ide ke dalam sebuah penelitian yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN *SIDE LUNGES* DAN *WALL SIT* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA BOLA BASKET”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Side Lunges* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket?
3. Apakah terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara latihan *Side Lunges* dan *Wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

- 1.3.1 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Side lunges* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket
- 1.3.2 Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bolabasket
- 1.3.3 Untuk mengetahui manakah latihan yang lebih efisien antara latihan *Side lunges* dan *Wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai dalam olahraga bola basket

1.4 Manfaat Penelitian

Penulis berharap dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kemajuan olahraga khususnya cabang olahraga permainan bola basket, dan juga peneliti mengharapkan dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Secara teoretis

Peneliti mengharapkan dari penelitian yang di lakukan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh latihan *side lunges* dan *wall sit* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada cabang olahraga bola basket.

1.4.2 Secara praktis

- Untuk peneliti

Melalui hasil penelitian ini dapat menjawab mengenai pengaruh latihan Side lunges dan Wall sit terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada cabang olahraga bola basket

- Untuk pelatih

Melalui hasil penelitian ini diharapkan pelatih mendapatkan saran metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan otot tungkai pada olahraga bola basket

- Untuk atlet

Melalui hasil penelitian ini diharapkan lebih meningkatkan kualitas atlet dari berbagai aspek dalam olahraga bola basket seperti rebound shooting dan defense untuk membantu mencapai prestasi yang di harapkan.

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika Penulisan dalam penelitian ini adalah:

BAB I Pendahuluan. Pada bab ini membahas latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian Pustaka. Pada bab ini membahas teori-teori yang digunakan pada bahan analisis masalah. Teori diambil dari berbagai literatur yang berkaitan dengan pembahasan masalah yang diteliti, serta pengambilan hipotesis didasarkan pada rumusan masalah yang diajukan penelitian.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini membahas tentang cara yang akan digunakan peneliti dalam mendukung pengolahan data yang didapat setelah melakukan penelitian.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Pada bab ini membahas hasil dari pengolahan data, yang hasilnya digunakan sebagai jawaban pada penelitian yang telah dilakukan.

BAB V Kesimpulan dan Saran. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, Implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan Rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.