

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Bolabasket merupakan olahraga kompetitif yang sudah hampir digemari oleh berbagai semua kalangan. Bola Basket merupakan olahraga permainan, karena ada suatu objek yang dapat di gunakan untuk bermain yaitu bola, pada dasarnya olahraga permainan dapat memberikan kesenangan. Olahraga permainan bola besar cukup mendapatkan perhatian yang tinggi baik kalangan olahraga pendidikan, rekreasi maupun dalam kontek olahraga prestasi. Olahraga bolabasket yaitu suatu permaianan beregu yang menuntut kerjasama dari setiap anggota dalam satu tim. Olahraga bola basket ini dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memsukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan serta mempertahankan agar lawan tidak dapat memasukan bola ke ring. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam dokumen Perbasi (1995, hlm. 15)

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasuka bola atau membuat angka/*score*. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau di pantulkan/di *driblle* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Tercapainya prestasi yang baik itu ada pada pelatihan dan pembinaan yang benar dan baik, serta adanya usaha yang kerasa dari seorang atlet. Salah satu untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan meliputi fisik, teknik, dan mental. Mengenai hal ini Harsono (1988, hlm. 100) menyatakan bahwa “ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik dan (d) latihan mental”.

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**

**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG**

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

Dalam permainan bolabasket hal utama kebutuhan fisik seorang pemain harus meliputi beberapa aspek, kemudian Stapff Andrea (2000, hlm. 224) mengatakan bahwa *“Physiologically, the requirements of basketball include aerobic and anaerobic energy production, muscular strength, and endurance, and flexibility.”* yaitu secara fisiologis, persyaratan bolabasket termasuk produksi energi aerobik dan anerobik, kekuatan dan daya tahan otot, dan kelenturan. Karakteristik dalam permainan bola basket secara umum adalah permainan bola basket memerlukan kelincahan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, daya tahan tubuh yang baik, karena permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan yang cepat. Karena saat bermain bola basket seorang atlet harus mampu bermain dengan lincah dan cepat. Namun saat memiliki kemampuan yang lincah dan cepat seorang pemain bola basket juga tentu saja harus memiliki keseimbangan yang bagus untuk mempertahankan sikap tubuhnya pada waktu menguasai bola. Seperti yang di ungkapkan Borrow dan McGee 1997 ( dalam Harsono, 2016, hlm. 133)

Keseimbangan ialah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular (sistem syaraf-otot) kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem syaraf-otot agar tidak jatuh atau roboh; atau kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Ada beberapa pendapat menurut para ahli mengenai keseimbangan. Oxendine (1968) mengungkapkan Balance adalah *“Ease in maintaining and controlling body position,”* atau mudahnya orang untuk mengontrol dan mempertahankan posisi tubuh. Sedangkan menurut Bucher (1964) mengatakan bahwa balance adalah *“the ability of the individu to control organic equipment neuromuscularly”* Kemampuan Individu untuk mengendalikan peralatan organic secara neuromuscular.

Berdasarkan hasil pengelihatian peneliti di lapang bahwa atlet bola basket putri Universitas Pendidikan Indonesia memiliki

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**

**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

keseimbangan yang kurang karena di berbagai pertandingan saat penguasaan bola banyak yang *lose ball* atau kehilangan penguasaan bola. Apabila keseimbangan seorang pemain bola basket baik maka pemain tersebut memiliki keseimbangan yang bagus dan tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* saat penguasaan bola terhadap pemain lawan. Keseimbangan di bagi menjadi dua macam. Seperti penjelasan diatas bahwa Harsono (2016, hlm. 134) mengungkapkan bahwa

Keseimbangan Statis (*Static Balance*) dalam static balance ruang geraknya biasanya sangat kecil, misalnya berdiri di atas dasar yang sempit (balok keseimbangan, rel kereta api), atau di atas dasar yang bergoyang, melakukan handstand, mempertahankan keseimbangan setelah berputar-putar di tempat. Yang kedua keseimbangan Dinamis (*dynamic Balance*) yaitu kemampuan orang untuk bergerak dari suatu titik ke ruang (*space*) yang lain dengan tetap mempertahankan Keseimbangan (*equilibrium*).

Dari uraian beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan adalah suatu gerakan tubuh yang mengontrol agar tubuhnya tetap stabil dalam melakukan gerakan-gerakan.

Menurut Sidik (2016, hlm. 104) menyatakan bahwa:

Latihan stabilisasi dan keseimbangan banyak digunakan untuk merehabilitas kondisi yang mengalami cedera seperti yang dilakukan oleh Dr. Susan Klein-Vogelbach (Swiss) dalam sebuah klinik rehabilitasinya. Latihan stabilitas dan keseimbangan ini kemudian dikembangkan pada tahun 1980-an di dunia atletik dan beberapa cabang olahraga yang mengisi variasi latihannya dalam masa persiapan. Susunan tubuh yang menjadi sasaran latihan stabilitas dan keseimbangan ini terletak pada tulang belakang dan beberapa bagian penting yang membentuk postur ideal. Sehingga latihan stabilitas dan keseimbangan ini ditunjukan untuk mengurangi terjadinya resiko cedera pada bagian tersebut.

Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh pada atlet, ada yang menggunakan latihan *core stabilitas*, ada juga

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**

**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG**

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

dengan menggunakan alat bantu latihan atau media latihan. salah satu alat untuk bantu atau media latihan saat melakukan latihan peningkatkan keseimbangan tubuh yaitu *bosu ball*. Alat ini biasanya dapat kita cari di tempat kebugaran, bahkan alat ini juga sering di gunakan untuk melakukan olahraga yoga atau aerobik, bahkan bebrapa pelatih menggunakan alat ini untuk melatih seseorang yang sedang mengalami cedera atau paska *recovery*. Menurut *Definitions.net*. STANDS4 LLC, 2018. Web. 20 Sep. 2018. *A BOSU Balance Trainer, or BOSU ball as it is often called, is a fitness training device, invented in 1999 by David Weck, consisting of an inflated rubber hemisphere attached to a rigid platform. It is also referred to as the "blue half-ball", because it looks like a stability ball cut in half.*

Karakteristik bosu ball ialah ketika sisi kubah menghadap ke atas, *bosu ball* memberikan permukaan yang tidak stabil, sedangkan perangkat tetap stabil. Ini kombinasi dari stable/unstable yang memungkinkan dilakukan oleh banyak pengguna, dari anak muda, orang tua, atau untuk penyembuhan atlet elite. Dengan kubah di atas, Bosu ball dapat digunakan untuk latihan olahraga dan kegiatan aerobik. Perangkat tersebut juga terbalik dengan platform di bagian atas. Dalam posisi ini, Bosu ball sangat tidak stabil dan dapat di gunakan untuk bentuk lain dari latihan.

Manfaat dari menggunakan alat *bosu ball* Latihan intensitas tinggi dengan campuran BOSU yang praktis, latihan tubuh campuran penuh dengan kardio pembakaran kalori dan inti yang intens, mendapat hasil ekstrem dalam waktu paling sedikit. Rahasiannya adalah efek ganda yang menghubungkan cardio, bor dan inti dan memanfaatkan BOSU dengan perangkat pelatihan lainnya untuk membantu meningkatkan kebugaran. Latihan BOSU merangsang kecepatan dan kekuatannya menginspirasi mulai kembangkan kekuatan otot, stamina, kekuatan kardiovaskular, dan kekenyalan. Memanfaatkan BOSU di setiap sesi meningkatkan ketangkasan, keseimbangan, kemampuan, dan reaktivitas. BOSU dirancang untuk membakar kalori paling banyak dalam waktu sesingkat-singkatnya, dan ini bekerja untuk semua tahap kebugaran.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian mengenai latihan kesimbangan dengan

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**

**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG**

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

menggunakan alat *Bosu ball* pada mahasiswa aktif yang mengikuti Unit Bola Basket Bumi Siliwangi UPI Bandung, dalam penelitian ini penulis ingin membuktikan **“Pengaruh Latihan Media *Bosu Ball* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Atlet Unit Bola Basket Putri UPI Bandung.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan, Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan media *Bosu ball* terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet unit bolabasket putri UPI Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan media *Bosu ball* terhadap peningkatan keseimbangan pada atlet unit bola basket putri UPI Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang di harapkan penulis dalam penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang di paparkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis  
Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan masukan yang berarti sebagai bahan referensi dan rujukan bagi pelatih bola basket dalam menerapkan latihan *Bosu ball* sebagai latihan keseimbangan.
2. Secara Praktis  
Secara Praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi para pelatih bahwa latihan menggunakan *Bosu ball* dapat meningkatkan keseimbangan tubuh.

## **E. Sistematika Penulisan**

Sistematika Penulisan dalam penelitian ini adalah:

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**

**PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG**

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

**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.

**Fajar Aditya Iskandar, 2019**

*PENGARUH LATIHAN MEDIA BOSU BALL TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN PADA ATLET UNIT BOLABASKET PUTRI UPI BANDUNG*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu