

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam tingkat kebugaran jasmani seseorang, apalagi bagi seorang atlet. Apabila mempunyai kondisi fisik yang baik secara otomatis memiliki kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh yang baik juga. Seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988:153) adalah :

Kalau kondisi baik maka :

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
2. ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Akan ada ekonomi gerak yang baik pada saat latihan.
4. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian dilakukan.

Untuk itu seorang pelatih harus dapat menyusun program latihan kondisi fisik secara tersusun, dan dilakukan dengan sistematis sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik dan meningkatkan kemampuan biomotorik yang dibutuhkan. Melalui latihan secara sistematis dan berulang-ulang serta dengan intensitas dan tingkat kesulitan yang sedikit demi sedikit ditingkatkan, maka semakin lama latihan dilakukan akan terjadi perubahan, dan dengan sendirinya menjadi lebih efisien dan efektif dalam setiap gerakannya.

Meskipun cabang olahraga berbeda-beda tetapi secara umum komponen kondisi fisik yang dibutuhkan tidaklah berbeda tetapi dalam proses latihan komponen kondisi fisik yang diberikan akan lebih spesifik. Secara umum unsur-unsur kondisi fisik tersebut adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strenght*), kelentukan (*fleksibilitas*), kecepatan gerak (*SAQ*), dan kordinasi (*koordinasi*). Tapi selain kompen kondisi fisik secara umum tersebut nantinya akan ada

Rissa Metia Putri, 2014

Pengaruh Latihan Dik's Letters Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa SMAN 2 Cianjur Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket

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

kebutuhan komponen kondisi fisik yang lebih khusus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya masing-masing.

Permainan bola basket dikenal sebagai olahraga permainan yang cepat, dinamis, aktif dan memiliki keterampilan gerak yang cukup kompleks, karena menuntut kondisi fisik yang komprehensif, maksudnya dimulai dari kondisi fisik dasar sampai kondisi fisik gabungan keterampilan teknik yang baik dan berkualitas.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam olahraga permainan bola basket karena dibutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik, komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh pemain bola basket adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan gerak (*speed, agility, quickness*), dan fleksibilitas.

Tetapi dalam kenyataan di lapangan banyak atlet basket yang kurang memiliki kondisi fisik yang baik, terutama dalam komponen kecepatan gerak merubah arah. Penguasaan terhadap keterampilan gerak bukan hal yang mudah, karena dalam permainan bola basket menuntut atletnya menguasai keterampilan gerak yang kompleks. Permainan bola basket juga merupakan permainan gerak multi arah tidak bersifat linear, tetapi lebih membutuhkan kemampuan untuk merubah posisi ke segala arah secara cepat.

Seperti yang di ungkapkan oleh Harsono (1988:172) “Manuver-manuver demikian sering diperlukan dalam banyak cabang olahraga, terutama dalam cabang-cabang olahraga permainan seperti voli, basket, sepak bola, hoki, softball dan sebagainya”. Oleh karena itu supaya mampu mengubah posisi dengan tepat pada waktu sedang bergerak, maka otomatis seorang pemain bola basket harus memiliki tingkat kelincihan yang baik. Telah dilakukan penelitian oleh beberapa orang bahwa komponen gerak *agility* dibutuhkan dalam cabang olahraga permainan karena dalam pelaksanaannya banyak gerakan-gerakan merubah arah.

Penulis juga melakukan sebuah analisis gerak dalam suatu pertandingan bola basket dengan melihat video pertandingan pemain internasional *Miami Heat vs Spurs* dalam pertandingan *NBA* 2013. Penulis mendapat hasil bahwa pergerakan yang dominan dalam satu pertandingan internasional hampir 80% didominasi oleh pergerakan merubah arah baik pada saat melakukan gerakan

dribble, passing, lay up dan shooting, maupun pada saat melakukan gerakan menghindar dari lawan.

Apabila permasalahan yang telah diungkapkan di atas tidak segera ditemukan solusi yang tepat dalam penanganannya mungkin prestasi olahraga permainan bola basket di Indonesia tidak akan meningkat seperti di negara-negara lain, dan pengetahuan pelatih akan kurang terhadap penyusunan program latihan yang baik dan sistematis serta tersusun dalam meningkatkan kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan kecepatan gerak (*SAQ*) khususnya kecepatan gerak *agility*. Secara teoritis menurut Dikdik (2012:92) adalah :

Untuk meningkatkan kecepatan gerak seorang atlet dapat ditingkatkan dengan bergai model latihan seperti *shuttle run, zigzag run, obstacle run, hexagon drill, pentagon drill, illinois agility run, T agility run, soccer agility run, arrowhead agility run, super shuttle run, weave in weave out agility run, boomerang run, box drill Dik's Letters agility*.

Sebaiknya seorang pelatih dapat memilih model latihan kecepatan gerak untuk meningkatkan kelincahan atletnya dengan metode dan model latihan yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan cabang olahraga bola basket.

Keterampilan gerak merubah arah *agility* sangat dominan dalam permainan bola basket karena dalam permainan bola basket banyak gerakan merubah arah baik pada saat gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Dalam olahraga bola basket dikenal gerakan dasar tanpa bola, gerakan dasar tanpa bola ini dimaksudkan untuk dapat melepaskan diri dari penjagaan lawan. Gerakan tanpa bola tersebut tentunya ditunjang oleh beberapa teknik agar dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dengan sempurna. Teknik gerakan tanpa bola dikenal dengan beberapa istilah diantaranya yaitu *V-cut, L-cut, Back-door cut*.

V-cut yaitu gerakan merubah arah dengan membentuk huruf *V*, *L-cut* yaitu gerakan merubah arah dengan membentuk huruf *L*, sedangkan *Back-door cut* yaitu gerakan melewati lawan dari arah belakang menuju sasaran. Teknik –teknik tersebut perlu ditunjang oleh kemampuan kecepatan gerak serta kemampuan

tubuh untuk merubah arah dengan cepat dan dapat mempertahankan keseimbangan tubuhnya (*agility*).

Dalam hal ini yang harus dipahami adalah jika hendak memberikan pelatihan kelincahan maka yang diperhatikan yaitu, memilih metode dan model latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tanpa mengabaikan prinsip-prinsip latihan dan norma-norma pembebanan latihan.

Salah satu kajian tentang peran atau dukungan kemampuan fisik dalam hal ini terkait *strenght, power, speed, dan agility* untuk pemain basket putri pernah dilakukan oleh Anne Delextrat dan Daniel Cohen yang isinya sebagai berikut *Agility T-test (t 6,4%, p < 0,05) involed in the agility T-test must be delveloped in guards.*

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan mengembangkan bentuk latihan kelincahan *Dik's Letters Agility* yang akan diterapkan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA N 2 Cianjur, maka penulis akan meneliti : Pengaruh Latihan *Dik's Letters Agility* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan pada Siswa SMA N 2 Cianjur Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penulis merumusan masalah sebagai berikut Apakah latihan *Dik's Letters Agility* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA N 2 Cianjur?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *Dik's Letter Agility* terhadap peningkatan kelincahan siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA N 2 Cianjur.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penulisan atau penelitian seseorang ataupun kelompok diharapkan dapat berdampak positif dan dapat berguna :

1. Secara Teoritis

Dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan keilmuan yang berarti bagi masyarakat dan lembaga olahraga mengenai pengaruh latihan disk later terhadap kelincahan atlet pada permainan bola basket.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu acuan dalam proses latihan, yang kaitannya dengan bentuk latihan *Dik's Letters Agility* terhadap kelincahan atlet, dalam upaya meningkatkan prestasi yang diharapkan.

E. Batasan Masalah

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian, pembatasan penelitian sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah, maka penelitian ini dibatasi dengan berikut :

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Dik's Letters Agility* dalam permainan bola basket.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan.
3. Populasi dan sampel penelitian ini adalah anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA N 2 Cianjur.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan selanjutnya, maka berikut rencana penulis untuk membuat kerangka penulisan yang akan diuraikan berdasarkan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab I Pendahuluan : meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, dan struktur organisasi. Bab II Kajian Pustaka, Kerangka Berfikir, dan Hipotesis Pemikiran : dalam kajian pustaka berisi teori-teori yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu tentang, hakikat permainan bola basket, hakikat latihan, hakikat

kemampuan kondisi fisik, hakikat kemampuan SAQ, hakikat kemampuan *agility*, hakikat kelincahan dalam permainan bola basket, dalam kerangka berfikir berisi tentang pengaruh latihan *Dik's Letters Agility* terhadap peningkatan kelincahan, pengaruh latihan *Dik's Letters Agility* terhadap kelincahan dalam permainan bola basket, dan dalam hipotesis penelitian berisi tentang jawaban sementara tentang penelitian yang akan diteliti. Bab III Metode Penelitian : membahas mengenai lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi oprasional, instrumen penelitian, proses pengembangan instrumen, teknik pengumpulan data, dan analisis data. Bab IV Hasil Penelitian : Berisi pengelolaan data atau analisis data, dan pembahasan atau analisis temuan. Bab V Kesimpulan dan Saran : membahas kesimpulan dari hasil penelitian dan saran-saran yang akan diberikan.

