

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya. Semakin banyak sebuah tim memasukkan bola ke ring lawan, maka semakin besar pula kemungkinan tim tersebut memperoleh kemenangan (Rustanto H, 2015, hlm. 146). Permainan bola basket adalah permainan yang membutuhkan kesiapan fisik yang ekstra dengan ukuran lapangan 28 x 15 meter, dimainkan oleh 10 orang di dalam lapangan, dan dengan durasi waktu 4 x 10 menit ditambah overtime 5 menit apabila terjadi skor sama setelah 4 x 10 menit membuat permainan bola basket ini dituntut untuk dapat mempertahankan kemampuan serta keterampilan secara konsisten selama pertandingan (Alen Rismayadi, 2016). Permainan bola basket merupakan permainan dengan tempo yang cepat dan dinamis. Terdapat 3 teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri atas *shooting*, *passing* dan *dribbling*. *Shooting* merupakan gerakan menembak bola ke ring, *passing* merupakan gerakan mengoper bola, dan *dribbling* merupakan gerakan menggiring bola. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Kualitas teknik dasar ini sangat bergantung terhadap kemampuan fisik seorang atlet basket.

Prinsip utama dalam permainan bola basket yaitu mengembangkan kemampuan fisik pemain sampai tingkat tertinggi untuk kebutuhan permainan. Dalam meningkatkan keterampilan olahraga pada cabang ini memerlukan usaha yang maksimal dan kerja keras serta mempertimbangkan semua faktor yang mendukung dalam proses latihannya. Faktor tersebut antara lain kondisi fisik, metode latihan, koordinasi gerak dan sebagainya (Saputra & Mahendra, 2019). Komponen dasar fisik terdiri dari *strength*, *endurance*, *power (explosive power)*, *speed*, *flexibility*, *agility*, *balance* dan *coordination* (Wanena, 2018, hlm. 9)

Salah satu komponen fisik yang paling penting dalam permainan bola basket adalah *power* atau daya ledak, hal ini dapat dilakukan menggunakan

kemampuan otot dengan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. *Power* berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya power di pengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot. *Power* merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif yang dilakukan secara maksimal. Kemampuan *power* otot lengan merupakan salah satu tumpuan untuk mencapai prestasi dalam olahraga bola basket (Mariati dan Rasyid, 2019, hlm. 30). Dengan latihan yang teratur, terukur serta berkelanjutan akan mendapatkan hasil perubahan struktur dan kemampuan kontraksi otot, karena hampir setiap gerakan ataupun teknik memerlukan pergerakan lengan yang eksplosif. Latihan kekuatan otot pada umumnya menggunakan beban luar seperti menggunakan *gym machines* ataupun *free weight* yang dilakukan secara terus-menerus.

IPTEK di dunia olahraga juga tidak ketinggalan sehingga terdapat bentuk latihan yang praktis tapi tidak mengurangi makna kebugaran, banyak bentuk latihan fisik yang bisa diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, salah satunya adalah latihan menggunakan alat terbaru yaitu TRX *Suspension training*. Latihan TRX *Suspension training* merupakan salah satu latihan fisik yang dapat menjaga dan meningkatkan kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, *stability*, koordinasi otot dan melatih otot inti (*core*) (Suardika & Suparman, 2018). Pola gerakan yang dinamis membangun otot inti untuk menjaga keadaan tubuh agar tetap seimbang serta menyesuaikan dengan gerakan yang dilakukannya.

Latihan ini menggunakan beban sendiri maka pembebanan yang dialami oleh otot tidak terlalu berat, akan tetapi memberikan tahanan yang sesuai dengan kebutuhan latihan yang dibutuhkan oleh atlet. Latihan dimulai dari level yang ringan kemudian level yang paling berat, hal ini memberikan peningkatan pembebanan sehingga daya tahan dan kekuatan atlet meningkat sesuai dengan yang diharapkan, oleh karena itu dengan bantuan alat TRX *Suspension training* atlet dapat melakukan latihan fisik yang beragam, sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.

Terdapat penelitian terdahulu yang membahas mengenai pengaruh latihan bodyweight dengan *total-body resistance exercise* (TRX) dapat meningkatkan kekuatan otot (Nasrulloh & Wicaksono, 2020), lalu (Iqbal, R., & Rifki, 2021)

terdapat dampak terhadap latihan *suspension training* kepada kenaikan daya tahan kekuatan otot lengan atlet dayung putra Kabupaten Lima Puluh Kota. Pada saat ini belum banyak orang yang mengetahui keunggulan dan manfaat latihan menggunakan TRX *suspension training* serta cara latihan dengan baik dan benar. Berdasarkan hasil observasi dalam suatu pertandingan tim UKM bola basket putri UPI, dimana pada saat latihan dan pertandingan atlet basket putri UPI memiliki kemampuan *power* otot lengan yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya *shooting* dan *passing* yang tidak sampai ke ring, lalu teknik *dribbling* dengan pantulan bola masih cukup lambat, dan ketika bertahan tidak dapat melakukan *steal* dan *rebound* dengan cepat.

Berdasarkan apa yang terjadi di lapangan tersebut peneliti menduga bahwa kemampuan atlet untuk melakukan teknik dasar masih rendah, maka dari itu diperlukan latihan untuk meningkatkan *power* otot lengan pada atlet UKM bola basket putri UPI. Dengan adanya penelitian terdahulu membuat penulis memiliki pandangan bahwa adanya latihan menggunakan alat *suspension training* untuk cabang bola basket. Namun kondisi inilah yang mendorong peneliti untuk mengetahui pengaruh latihan TRX *suspension training* terhadap peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka terdapat rumusan masalah sebagai berikut: apakah terdapat peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket melalui latihan TRX *suspension training*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, adapun tujuan dari penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui seberapa besar peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket melalui latihan TRX *suspension training*.

1.4 Batasan Masalah

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas dan memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut :

1. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan TRX *suspension training*
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan *power* otot lengan dalam olahraga bolabasket.
3. Populasi dalam penelitian ini adalah tim UKM bola basket putri UPI dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*.
4. Instrumen yang digunakan dalam proses pengumpulan data adalah *two hand medicine ball put test*.

1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian maka yang diharapkan penulis adalah manfaat secara teoritis dan praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Secara teoritis ini dapat dijadikan sumbangan informasi dan pengetahuan bagi bola basket. Terdapat peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket melalui latihan TRX *suspension training*.

2. Secara praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau informasi pelatih dan atlet untuk mengetahui peningkatan *power* otot lengan pada cabang olahraga bola basket melalui latihan TRX *suspension training*

1.6 Struktur Organisasi

Dalam bagian ini dibahas urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam skripsi. Berikut adalah struktur organisasi atau sistematika penulisan skripsi yang akan disusun :

- I. Bab I : Struktur bab I merupakan bagian pendahuluan berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi.

- II. Bab II : Pada bagian ini berisi kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian memuat topik permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian. Landasan teoritis meliputi konsep dan teori yang berkaitan dengan bidang yang diteliti.
- III. Bab III : Pada bab III membahas mengenai metode penelitian yang berisi berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, lokasi dan waktu, populasi dan sampel, instrument penelitian, treatment penelitian, dan analisis data.
- IV. Bab IV : Bab ini menjelaskan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- V. Bab V : Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis.