

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Keterampilan keterampilan perseorangan seperti menembak, mengoper, *dribble* dan *rebound* serta kerjasama tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.

Untuk mencapai keberhasilan dalam memainkan olahraga ini salah satunya adalah menguasai teknik dasar. Teknik dasar dalam olahraga bola basket yang wajib dikuasai oleh para pemain adalah teknik shooting atau menembak. Teknik ini merupakan hal yang penting untuk memudahkan pemain mencetak poin dan memenangkan pertandingan, salah satunya adalah teknik *Lay Up Shoot*.

*Lay up shoot* adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan melompat agar dapat meraih poin. *Lay up shoot* disebut juga dengan tembakan melayang (Wikipedia, 2015). Menurut Taufik (2014) *lay up shoot* adalah melakukan tembakan sambil melompat pada permainan bola basket. Dalam teknik ini terdapat juga komponen penting yang menunjang, yaitu keseimbangan tubuh dan *core stability* atau kestabilan otot inti.

Menurut, Ramos et al. (2020) “Untuk menghasilkan teknik jump shoot yang tepat tentu tidak terlepas dari beberapa faktor yaitu keseimbangan, kekuatan otot lengan, daya ledak otot tungkai, dan gerakan followtrou. Daya ledak otot tungkai dan keseimbangan adalah hal yang penting dalam permainan bola basket”. Selain itu, dalam cabang olahraga permainan bola basket ini mempunyai beberapa komponen fisik yang berperan penting ketika melakukan olahraga tersebut. Mulai dari fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keseimbangan. Maka dari itu, seorang atlet bola basket membutuhkan keseimbangan yang baik untuk melakukan setiap gerakan teknik dalam bola basket, dan untuk mobilitas dalam menghadapi lawan serta melakukan penyerangan agar dapat mencetak angka.

Menurut Firouzjah et al., (2020) “*Core stability is predominantly provided by the dynamic function of musculature. Although poor core stability ultimately leads to injury, a proper training can reduce injury.*” Kestabilan dan kekuatan otot perut sangat penting bagi para atlet, karena hal ini adalah dasar keseimbangan tubuh ketika sedang melakukan gerakan dalam olahraga. Menurut Boccolini et al., (2013):

*Balance training is an interesting and controversial method of training for coaches because of the transversal effect that it may have on athletic performance in various sports and at different ages. From the literature, an evidence-based relationship between balance ability and the risk of injury is clear. In fact, studies have demonstrated that systematic training in a balance training program would be effective in reducing the risk of injuries.*

Pada umumnya, seorang atlet bola basket pasti memiliki kondisi fisik yang baik, namun berdasarkan dari hasil pengamatan, banyak atlet basket dan para pelatih yang tidak menyadari betapa pentingnya komponen keseimbangan ini. Maka dari itu, salah satu cara untuk meningkatkan keseimbangan seorang atlet basket adalah dengan melatih keseimbangannya secara rutin.

Sebelumnya masalah ini telah diteliti oleh Berbudi, dkk (2014) yang berjudul “Pelatihan Core Stability Dan Balance Board Exercise lebih Baik Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Dengan Balance Board Exercise Pada Mahasiswa Usia 18 – 24 Tahun Dengan Kurang Aktivitas Fisik”. Dan masalah ini juga telah diteliti oleh Purnama (2020) yang berjudul “Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pemain Bola Basket Dalam Permainan Bola Basket”. Namun, beliau tidak menerapkan penelitian kepada atlet bola basket dan juga tidak menerapkan latihan *core stability* terhadap keseimbangan statis dan ataupun pada keterampilan *lay up shoot*, maka dari itu peneliti ingin melihat seberapa besar pengaruh latihan *core stability* terhadap peningkatan keseimbangan statis dan keterampilan *lay up shoot* pada atlet bola basket. Jika pengaruh dari metode latihan ini terlihat hasil yang signifikan, maka peneliti menyarankan kepada para pelatih agar metode latihan ini bisa diterapkan dengan prosedur yang benar. Dalam penelitian ini peneliti mempunyai keinginan mengembangkan *core stability* yang dimana tujuan dan manfaat latihan dari *core stability* mempunyai banyak manfaat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Bentuk Latihan

## *Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Keterampilan Lay Up Shoot Pada Atlet Bola Basket*

### **1.2 Rumusan Masalah**

- 1.2.1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *core stability* terhadap peningkatan keseimbangan statis?
- 1.2.2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan latihan *core stability* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot*?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

- 1.3.1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *core stability* terhadap peningkatan keseimbangan statis.
- 1.3.2. Untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *core stability* terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot*.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penulis berharap semoga dari penelitian yang dilakukan dapat digunakan sebagai :

#### 1.4.1. Manfaat teoritis :

Secara teoritis penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam memberikan latihan, yang bisa berdampak pada prestasi bola basket.

#### 1.4.2. Manfaat praktis :

1.4.2.1 Bagi pelatih bola basket, *core stability* dapat dijadikan rujukan dalam memberikan latihan, yang bisa berdampak pada prestasi atlet bola basket.

1.4.2.2 Bagi atlet, *core stability* untuk meningkatkan latihan keseimbangan yang dapat berkontribusi terhadap aspek teknik maupun aspek lainnya untuk menjadikan lebih baik lagi dalam berlatih dan bertanding.

1.4.2.3 Bagi pengurus pusat atau yang terbiasa berada pada lingkungan basket bisa dijadikan sebagai rujukan dalam menentukan program-program selanjutnya.

## 1.5 Batasan Masalah

- 1.5.1 Fokus penelitian diarahkan pada pengaruh metode *core stability* terhadap keseimbangan statis dan keterampilan *lay up shoot*.
- 1.5.2 Penelitian menggunakan metode pre-test post-test.
- 1.5.3 Perlakuan diberikan hanya pada 1 kelompok sampel.
- 1.5.4 Treatment diberikan selama 14 - 16 pertemuan (1,5 – 2 bulan)

## 1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam memberikan kemudahan penyusunan skripsi ini kepada berbagai pihak yang berkepentingan, maka penelitian ini disajikan kedalam lima bab yang disusun berdasarkan struktur penulisan sebagai berikut :

- 1.6.1 BAB I Pendahuluan : Berisikan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 1.6.2 BAB II Tinjauan Pustaka : Berisikan tentang landasan teori yang memuat topik atau permasalahan yang diangkat dalam dalam penelitian, kerangka berpikir dan hipotesis.
- 1.6.3 BAB III Metode Penelitian : Berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, instrumen penelitian, treatment penelitian, dan analisis data.
- 1.6.4 BAB IV Hasil Penelitian: Berisikan tentang hasil pengolahan dan analisis data serta diskusi penemuan.
- 1.6.5 BAB V Simpulan, Implikasi, Dan Rekomendasi : Bab ini berisi tentang kesimpulan, rekomendasi dan saran menyajikan penafsiran pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis penelitian Efektifitas Metode Latihan *Core Stability* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis dan Keterampilan *Lay Up Shoot* Pada Atlet Bola Basket