

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang digemari masyarakat. Dalam perkembangannya bola basket telah menjadi olahraga massal, rekreasi dan prestasi. Bola basket sebagai olahraga massal dan rekreasi, karena kini masyarakat memilih melakukan permainan bola basket untuk mengisi waktu luangnya ataupun untuk sarana hiburan di hari libur. Bola basket sebagai olahraga prestasi karena kini bola basket banyak dipertandingkan mulai dari antar sekolah, antar instansi, antar klub amatir, antar klub profesional, bahkan antar negara pada ajang regional dan internasional. Bola basket sebagai olahraga prestasi memerlukan aspek-aspek penunjang. Aspek-aspek tersebut menurut Harsono (1988: 100) yaitu, "Aspek fisik, teknik, taktik, dan mental."

Aspek kondisi fisik memegang peranan penting dalam pencapaian prestasi maksimal. Unsur-unsur kondisi fisik diantaranya: daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan. Adapula unsur kondisi fisik yang merupakan gabungan dari unsur-unsur kondisi fisik diatas, diantaranya: kekuatan yang cepat (gabungan kekuatan dan kecepatan) yang sering disebut *power*, daya tahan kekuatan (gabungan kekuatan dan daya tahan), stamina (gabungan daya tahan dan kecepatan).

Dalam permainan bola basket kita sering kali melihat gerakan lompat. Vic Amber (2006: 14) mengatakan bahwa "Latihan melompat ini penting juga, terutama

melompat ke arah vertikal (tegak)”. Lompat hampir selalu digunakan dalam beberapa teknik dasar bola basket dan pertandingan bola basket seperti *jump shoot*, *rebound*, *jumpball* pada awal pertandingan, *lay up shoot*, dan *block*. Atlet yang memiliki lompatan yang tinggi, akan lebih mudah untuk melakukan teknik-teknik yang disebutkan diatas. Gerak lompat merupakan gerakan yang ditunjang oleh power tungkai. Atlet yang mempunyai power tungkai yang baik akan memiliki lompatan yang baik pula.

Atlet bola basket biasanya memiliki postur tubuh yang tinggi. Namun tidak sedikit juga atlet bola basket yang berpostur tubuh pendek. Atlet bola basket yang berpostur tubuh pendek, akan sulit jika berhadapan dengan lawan yang lebih tinggi, namun kekurangan tersebut dapat ditutupi dengan power tungkai yang baik. Oleh karena itu power tungkai dalam cabang olahraga bola basket sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik-teknik dasar bola basket.

Power adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Wilmore (1977, dalam Harsono, 1988 : 199) mengatakan bahwa power adalah “...*product of force and velocity*.” Dari pendapat tersebut maka power dapat diartikan sebagai hasil gabungan atau perpaduan antara kekuatan dan kecepatan.

Pentingnya power dalam cabang olahraga bola basket, khususnya di kalangan pelajar SMK di kota Bandung kurang begitu diperhatikan. Pelajar SMK di kota Bandung pada cabang olahraga bola basket juga kurang berprestasi dan sulit bersaing dengan pelajar SMA. Pada umumnya pelatih-pelatih bola basket SMK kurang mengetahui metode latihan untuk meningkatkan power. Padahal ada beberapa metode

latihan untuk meningkatkan power, diantaranya latihan beban dan latihan plyometric. Dari kedua metode tersebut, *plyometric* merupakan metode yang lebih mudah dan sederhana untuk dilakukan. *Plyometric* adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan power, seperti yang diungkapkan oleh Radcliffe & Farentinos. (1999: 1) dalam buku *high-powered plyometric* yaitu : "*Plyometric is a method of developing explosive power.*"

Konsep dari *plyometric* adalah kontraksi otot yang *explosive*. Kontraksi otot pada *plyometric* adalah kontraksi eksentrik yaitu kontraksi dengan memanjangkan otot atau meregang, menurut Radcliffe & Farentinos. (1999: 2) dalam buku *high-powered plyometric* : "*In eccentric contractions, the muscles undergo tension and lengthen or stretch.*" Kontraksi eksentrik yang cepat akan merangsang otot yang cepat untuk bekerja. Rangsangan ini akan membuat serat-serat otot cepat lebih besar sehingga akan menghasilkan power yang *explosive*.

Agar hasil latihan lebih efektif, latihan *plyometric* haruslah dilakukan sedemikian rupa sehingga atlet harus mengeluarkan tenaga maksimal atau hampir maksimal. Selain itu latihan harus dilakukan sesuai program latihan yang telah disusun sebelumnya. Dalam menentukan program latihan, harus mengetahui otot mana saja yang akan dilatih lalu bentuk latihan apa yang cocok dan sesuai untuk meningkatkan kemampuan otot-otot tersebut.

Penulis memilih bentuk latihan *incremental vertical hop* dan *double-leg hop progression*. Gerakan dasar dalam kedua bentuk latihan tersebut hampir sama, yaitu melompat dengan dua kaki. Akan tetapi seberapa signifikan pengaruhnya terhadap

power tungkai belum diketahui secara ilmiah. Penulis tertarik untuk meneliti dengan membandingkan kedua model tersebut. Adapun yang menjadi bahan penelitian secara khusus adalah membandingkan antara latihan *incremental vertical hop* dan *double-leg hop progression*. terhadap peningkatan power tungkai pada cabang olahraga bola basket.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis sangat tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh latihan *incremental vertical hop* dan *double-leg hop progression* terhadap peningkatan power tungkai pada cabang olahraga bola basket. Penulis merumuskan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *incremental vertical hop* terhadap peningkatan power tungkai ?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *double-leg hop progression* terhadap peningkatan power tungkai ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *latihan incremental vertical hop* dengan *double-leg hop progression* terhadap peningkatan power tungkai ?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah penelitian maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui dan memperoleh informasi faktual mengenai pengaruh latihan *incremental vertical hop* terhadap peningkatan power tungkai.
2. Untuk mengetahui dan memperoleh informasi faktual mengenai pengaruh latihan *double-leg hop progression* terhadap peningkatan power tungkai
3. Untuk mengetahui dan memperoleh informasi faktual mengenai perbedaan pengaruh antara latihan *incremental vertical hop* dan latihan *double-leg hop progression* terhadap peningkatan power tungkai.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Dari hasil penelitian ini, penulis mengharapkan dapat digunakan sebagai berikut.

1. Sebagai acuan dan alternatif latihan bagi atlet dan pelatih dalam bentuk latihan *incremental vertical hop* dan *double-leg hop progression* untuk peningkatan power tungkai.
2. Memberikan informasi kepada para atlet dan pelatih perbedaan antara sample yang melakukan latihan *incremental vertical hop* dan latihan *double-leg hop progression* dan untuk peningkatan power tungkai.
3. Untuk memperkenalkan macam-macam bentuk latihan *plyometric* untuk meningkatkan power tungkai pemain bola basket di tingkat SMK.

### E. Batasan Penelitian

Demi kelancaran dan terkendalinya pelaksanaan penelitian ini, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut.

1. Dalam penelitian ini penulis melakukan penelitian dengan dua variable yaitu:
  - a. Variable bebas adalah bentuk latihan *incremental vertical hop* ( $X_1$ ) dengan latihan *double-leg hop progression* ( $X_2$ )
  - b. Variable terikat adalah power tungkai (Y).
2. Masalah yang akan diteliti oleh penulis adalah tentang perbandingan pengaruh latihan *incremental vertical hop* dan latihan *double-leg hop progression* terhadap peningkatan power tungkai.
3. Populasi dan sampel yang akan diambil dalam penelitian ini adalah tim bola basket SMKN 11 Bandung yang bernama 'Dabel Zhie' sebanyak 10 orang.

### F. Penjelasan Operasional

Penulis akan menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut.

1. Latihan adalah Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya (Harsono, 1988: 101). Dalam penelitian ini yang dimaksud latihan adalah *treatment* atau perlakuan yang diberikan kepada sampel penelitian.
2. *Plyometric is a method of developing explosive power* (Radcliffe & Farentinos. 1999: 1), atau bila diterjemahkan, *plyometric* adalah sebuah



metode untuk meningkatkan power. Dalam penelitian ini yang dimaksud *plyometrics* adalah metode yang digunakan dalam proses latihan.

3. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1988:200 ). Dalam penelitian ini yang dimaksud power adalah salah satu aspek kondisi fisik yang ingin ditingkatkan melalui proses latihan yang merupakan variabel terikat (Y).
4. Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka.(Perbasi 2004: 1). Dalam penelitian ini yang dimaksud bola basket adalah cabang olahraga yang diteliti.
5. *Incremental vertical hop* adalah bentuk latihan plyometric dengan menggunakan tali sepanjang 15 kaki yang ditempelkan salah satu ujungnya dengan dinding atau tiang kira-kira setinggi mata dan ujung satu lagi ditempelkan pada lantai hingga tali terbentang. Atlet berdiri di ujung tali yang terendah dan menghadap dinding lalu melompat menggunakan dua kaki bersamaan kedepan dan belakang melewati tali, atlet melompat hingga ketinggian tali yang maksimal sesuai kemampuan maksimal atlet. Seperti yang dikutip dalam buku *high powered plyometrics*, sebagai berikut:

*For this exercise you will need a rope or elastic tubing approximately 15 feet long. Attach one end to a wall or wall at eye level and the other end to a semirealesable object at ground level. ...assume a relaxed position immediately to the side of the lowest end of the tubing*

*with feet together, facing the wall or pole. ...hopping back and forth over the tubing, advance up the tubing as high as possible. (Radcliffe & Farentinos 1999: 85).*

Dalam penelitian ini yang dimaksud *Incremental vertical hop* adalah variabel bebas ke-1 ( $X_1$ ).

6. *Double-leg hop progression* adalah bentuk latihan plyometric dengan melompat menggunakan dua kaki bersamaan melewati rintangan berupa gawang yang tersusun sejajar sehingga atlet dituntut melompat berkelanjutan hingga melewati gawang terakhir. Seperti yang dikutip dalam buku *high powered plyometrics*, sebagai berikut:

*Single-response hop upon clearing the first hurdle, land with full-foot contact and give at the knees and hip. After sticking this landing, pause, then reset the body position, stance, and relationship to the next hurdle. Multiple-response hops with pause. ...then performing the next take off without having to reset the lower or upper body to be successful. (Radcliffe & Farentinos 1999: 82).*

Dalam penelitian ini yang dimaksud *Double-leg hop progression* adalah variabel bebas ke-2 ( $X_2$ ).

### **G. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar menurut Arikunto (1993:55) mengemukakan bahwa :  
 ”Anggapan dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalahnya dalam hubungan yang lebih luas.”

Pentingnya tentang anggapan dasar dijelaskan oleh Arikunto (1993:60) yang dikutip dari pendapat Winarno Surachmad, sebagai berikut :



Anggapan dasar atau postulat adalah suatu titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik itu. Hal ini berarti bahwa setiap penyelidik dapat merumuskan postulat yang berbeda. Seorang penyelidik mungkin saja meragu-ragukan sebuah anggapan dasar yang oleh orang lain diterima sebagai kebenaran dari sifat anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyelidik dapat merumuskan satu atau lebih hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyelidikannya.

Dalam bola basket seluruh aspek kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, fleksibilitas, dan daya tahan sangat dibutuhkan dan perlu dilatih agar menunjang dalam aktivitas bola basket. Salah satu komponen kondisi fisik yaitu power. Power merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Power tungkai sangat dibutuhkan dalam permainan bola basket.

Salah satu metode latihan untuk meningkatkan power yaitu latihan plyometric. Dengan ini penulis ingin membuktikan dengan melakukan pengetesan vertical jump, apakah benar bahwa latihan double-leg hop progression dengan latihan incremental vertical hop akan meningkatkan power tungkai atlet bola basket.

Dalam bentuk latihan *double-leg hop progression*, biasanya dibantu dengan beberapa gawang sebagai rintangan. ukuran gawang tersebut sama, jadi rintangan yang didapat saat latihan juga tetap.

Sedangkan latihan *incremental vertical hop* menggunakan tali sepanjang 15 kaki yang kedua ujungnya ditempelkan masing-masing ke dinding/tiang setinggi mata dan satu lagi ke lantai sehingga tali terbentang diagonal. jadi rintangan yang didapat saat latihan bervariasi. Saat latihan atlet dituntut untuk melompat pada ketinggian/rintangan yang maksimal.

Dari penjelasan diatas penulis mempunyai anggapan dasar bahwa kedua latihan diatas memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power tungkai secara signifikan, dan diduga latihan *incremental vertical hop* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada latihan *double-leg hop progression*.

#### **H. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian. Hipotesis yang dikemukakan oleh Sugiyono (2002:39) sebagai berikut, “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah.”

Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis yang diajukan penulis adalah sebagai berikut.

1. Latihan *incremental vertical hop* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan power tungkai pada cabang olahraga bola basket .
2. Latihan *double-leg hop progression* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan power tungkai pada cabang olahraga bola basket .
3. Latihan *incremental vertical hop* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *double-leg hop progression* dalam meningkatkan kemampuan power tungkai pada cabang olahraga bola basket.

## I. Metode Penelitian

Di dalam penelitian memerlukan suatu metode yang digunakan untuk mengetahui arti dari penelitian itu sendiri. Metode juga berguna untuk mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan data guna memecahkan suatu masalah melalui cara-cara tertentu yang sesuai dengan prosedur penelitian. Ada beberapa metode yang digunakan untuk mengadakan suatu penelitian diantaranya seperti metode historis, deskriptif, dan eksperimen.

Untuk membuktikan kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian dengan metode eksperimen, yaitu mengadakan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan suatu hasil.

Sugiyono (2002: 4) berpendapat, “Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.” Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen bertujuan mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil dan hasil itu yang akan menegaskan bagaimanakah hubungan sebab akibat antara variabel-variabel yang diselidiki. Kegiatan penelitian yang dilakukan adalah pengaruh perlakuan yaitu variabel bebas berupa bentuk latihan *plyometric* terhadap variabel terikat yaitu power.

## **J. Lokasi dan Sampel**

Penelitian berlokasi di SMKN 11 Bandung yang beralamat di jalan Budi Cilemer, Bandung. Sedangkan sampel adalah anggota tim putra bola basket SMKN 11 Bandung yang berjumlah 10 orang.

