

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket termasuk permainan kelompok gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapih sehingga bermain dengan baik. Bola basket merupakan permainan dengan tujuan memasukan bola kesasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 3,05 m. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, perlu menguasai teknik dasar dengan baik dan teknik dasar yang baik menimbulkan efisiensi gerakan dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektivitas gerakan yang baik pula.(Tangkua, 2017, p.45)

Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola basket sangat diutamakan dalam mencapai prestasi yang optimal. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan selanjutnya. Teknik dasar tersebut adalah (Saichudin & Munawar, 2019, p.16):

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*)
5. Teknik *lay up shoot*
6. Teknik merayah (*rebound*)

Apabila keenam teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seseorang pemain, maka ia sudah dapat bermain dengan baik pula. Kelanjutan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*), sehingga dapatlah menjadi gerakan yang otomatis akan segera tercapai. Tugas para guru olahraga adalah memberikan teknik-teknik dasar

yang benar (Sodikun, 1992:47-48). Di antara keterampilan dalam permainan bola basket, hal yang penting dalam mengembangkan seseorang pemain basket ialah kemampuan *dribbling*, *shooting*, dan *passing*. Karena apabila seorang pemain sudah menguasai teknik– teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing*, dengan baik maka pemain tersebut akan mudah menguasai bola dan menciptakan poin dalam bermain.

Dari salah satu penguasaan teknik dasar yang berpengaruh dalam permainan bola basket, terdapat teknik *shooting*, teknik tersebut sangat penting dalam permainan bola basket, teknik *shooting* dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik yang paling utama dalam permainan bola basket, dikarenakan untuk mencetak poin agar meraih keberhasilan untuk memenangkan suatu pertandingan. Dibutuhkan teknik *shooting* atau menembak bola ke arah ring agar dapat melaksanakan *finishing* dengan baik. Jika seorang pemain basket tidak terampil dalam melakukan *shooting* maka akan kesulitan dalam melakukan penyerangan dan gagal memperoleh *point*.(Tangkua, 2017, p.43)

Selain teknik dasar, ada faktor lain yang berperan penting bagi pemain bola basket yaitu komponen-komponen biomotor. Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*coordination*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Bompa & Buzzichelli, 2019, p.294)

Dari lima komponen pokok tersebut membentuk komponen hasil perpaduan yang akhirnya tercipta istilah sendiri seperti *power* yang merupakan perpaduan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan yang merupakan perpaduan antara kecepatan dan koordinasi. Komponen biomotor lainnya adalah ketepatan (*accuracy*), keseimbangan

(*balance*), dan reaksi(*reaction*). (Dr. Edy Mintarto, 2019 n.d., xiv). Aspek biomotorik harus dimiliki pada setiap atlet karena bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan performa dari permainan atlet tersebut di dalam sebuah tim. Beberapa aspek biomotorik yang sangat berpengaruh pada olahraga bola basket adalah daya tahan (*endurance*), ketepatan (akurasi), *power* (daya ledak), kekuatan (*strength*), keseimbangan, reaksi dan koordinasi.

Dari segi *endurance* dalam permainan bola basket sangat penting, karena dari situlah kemampuan untuk mengukur kesanggupan kerja jantung diukur. Pada tim Gama beberapa atlet dari segi *endurance* masih kurang karena pemain terlalu cepat mengalami kelelahan sehingga dalam bertanding kemampuan atlet jadi tidak lebih maksimal. Untuk itu, perlu ditingkatkan lagi secara perlahan-lahan agar lebih membaik.

Tim Bola Basket Gama Jakarta adalah salah satu tim bola basket prestasi yang berada pada wilayah Jakarta Timur. Tim ini terdiri dari berbagai kelompok umur, seperti u-12, u14, u16 sampai dengan kelompok umur usia 23 tahun (divisi 2). Pada tim kelompok usia 16, Gama sendiri mewakilkan Jakarta Timur pada ajang KEJURKOT 2023. Tim ini berjumlah 50 orang pemain putra. Jadwal latihan tim bola basket Gama yaitu pada hari Senin, Rabu, Jumat, dan Minggu pukul 16.00 – 18.00. Dari satu tim bola basket yang berjumlah 50 orang, terdapat beberapa pemain junior yang baru bisa bermain bola basket. Analisis yang diambil adalah atlet junior tim putra Gama yang baru bergabung dalam tim. Masih banyak atlet bola basket junior yang kurang baik dalam kadar ketahanan paru-paru nya. Permasalahan ini harus segera dipecahkan agar kemampuan tim bola basket menjadi lebih baik dan dapat menambah kualitas dari tim itu sendiri.

Guna mendukung peningkatan prestasi khususnya cabang olahraga bola basket tidak lepas dari proses pembinaan terutama dalam hal daya tahan respiratori pemain bola basket. Sementara pembinaan olahraga bola basket belum terprogram secara khusus, hanya mengandalkan keterampilan bermain dan kemampuan fisiknya saja dan tidak mempertimbangkan kemampuan daya tahan respiratori yang prima. Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, atlet harus memiliki kualitas kapasitas *vo2max* yang baik yang berdampak positif pada daya tahan respiratori nya, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan maka perlu ada pembuktian secara ilmiah, oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga bola basket dengan metode latihan *interval training* dan metode latihan *continuous training* pada Tim Gama *Basketball Club*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *interval* dan metode latihan *continuous training* terhadap peningkatan hasil *vo2max* atlet Gama *Basketball Club*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka dapat disimpulkan bahwa ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, seperti:

1. Kurangnya stamina di akhir babak quarter 4.
2. Tidak mempersiapkan stamina untuk pertandingan overtime.
3. Fokus selalu hilang ketika memasuki babak *overtime*
4. Pemain belum bisa mengatur pola pernafasan dengan baik.
5. Berkurangnya tempo permainan ketika memasuki akhir babak keempat.
6. Banyak kehilangan bola di babak *overtime*.
7. Tidak mempunya melakukan *fastbreak*.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini dibuat batasan masalah guna memfokuskan tujuan dalam penelitian yaitu bagaimana pengaruh dari metode *interval training* dan *continuous training* terhadap peningkatan kapasitas *vo2max* atlet Gama *Basketball Club*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada peningkatan terhadap Kapasitas *VO2MAX* setelah diberikan latihan *Interval Training*?
2. Apakah ada peningkatan terhadap Kapasitas *VO2MAX* setelah diberikan latihan *Continuous Training*?
3. Apakah terdapat perbedaan kapasitas *VO2MAX* setelah diberikan latihan *Interval Training* dan *Continuous Training* ?

E. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1) Manfaat Teoritis

- a. Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan untuk dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk mengetahui kegunaan latihan *interval training* dan *continuous training* terhadap kapasitas *vo2max*
- b. Selain untuk pelatih, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi atlet

untuk mengetahui latihan apa saja yang dapat menunjang kapasitas *vo2max*.

- c. Manfaat teoritis pada penelitian ini dapat juga menjadi acuan bagi masyarakat umum yang ingin menekuni olahraga bola basket, terutama mengenai latihan untuk menunjang kapasitas *vo2max*.

2) Manfaat Praktis

- a. Manfaat praktis pada penelitian ini bertujuan untuk para pelatih dapat mengetahui tentang peningkatan kemampuan kapasitas *vo2max* melalui latihan *Interval Training* dan *Continuous Training*.
- b. Manfaat praktis pada penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagian masyarakat umum yang ingin memulai berlatih bola basket, terutama dalam melatih daya tahan.
- c. Dan juga sebagai informasi bagi mahasiswa olahraga terutama jurusan kepelatihan tentang bentuk-bentuk latihan daya tahan.