

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan cabang olahraga tim atau beregu yang terdiri dari lima pemain dan bertujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Permainan bola basket mengalami perkembangan yang cukup pesat, hal ini karena cabang olahraga ini bukan hanya sebagai olahraga prestasi namun juga sebagai olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Komponen penting yang harus dimiliki pemain bola basket adalah daya tahan jantung dan paru-paru (McGee, 2007). Hal ini karena dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut untuk dapat bergerak dengan cepat dan mampu bermain dalam waktu yang lama serta banyak gerakan-gerakan cepat seperti *sprint*, *fast break*, dan sebagainya. Selain itu, permainan bola basket juga memiliki intensitas yang tinggi dalam hal transisi baik itu dalam menyerang maupun bertahan.

Pada dasarnya terdapat dua macam daya tahan jantung dan paru-paru, yaitu aerobik dan anaerobik. Daya tahan anaerobik digunakan saat melakukan gerakan-gerakan eksplosif yang membutuhkan ledakan otot seperti *jump shoot*, *sprint*, dan sebagainya. Sementara daya tahan aerobik digunakan apabila durasi permainan sudah lebih dari tiga menit. Latihan daya tahan aerobik ada dua jenis yaitu aerobik interval dan *continuous run*.

Continuous run adalah latihan yang pemberian bebannya berlangsung lama, panjang pendeknya waktu pembebanan tergantung dari lamanya aktivitas cabang olahraga yang dilakukan. Sedangkan aerobik interval adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan interval istirahat yang sangat pendek. Aerobik interval ini masih sangat jarang diteliti karena metode ini masih tergolong baru. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang efek aerobik interval terhadap peningkatan VO_2max .

Selain daya tahan, komponen fisik lain yang harus dimiliki seorang pemain bola basket adalah kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, stamina, dan koordinasi. Banyak gerakan dalam permainan bola basket yang memerlukan

komponen fisik kekuatan misalnya saat melakukan *shooting*, *passing*, dan sebagainya. Kecepatan juga memegang peranan penting dalam permainan bola basket misalnya saat sedang melakukan *dribble sprint* untuk *fast break*. Selain itu, kelentukan juga diperlukan saat melakukan *lay up*. Bagi *small man*, hal yang sebaiknya dimiliki adalah kelincahan karena kelincahan merupakan salah satu senjata utama dalam menghadapi pemain yang memiliki postur lebih besar terutama saat satu lawan satu dalam situasi transisi seperti saat melakukan *crossover dribble*.

Walaupun dalam pergantian pemain seorang pemain yang sudah diganti dapat masuk kembali namun sangat penting bagi setiap pemain untuk memiliki stamina yang baik agar dapat bermain dalam waktu yang lama tanpa terjadi penurunan fisik yang berarti, hal ini karena ada kemungkinan seorang pelatih menginginkan seorang atau beberapa pemain untuk bermain lebih lama dari biasanya baik itu karena sedang mengejar defisit poin atau pemain lain dalam posisi tersebut sedang cedera. Dan yang tak kalah penting untuk dimiliki bagi pemain bola basket adalah koordinasi, karena banyak gerakan- gerakan dalam permainan bola basket yang memerlukan koordinasi yang baik seperti saat melakukan *step lay up*, *behind the back*, *between the leg*, dan sebagainya.

Selain komponen biomotorik, durasi permainan juga penting dalam menentukan latihan daya tahan yang tepat. Waktu permainan bola basket adalah empat kali 10 menit, melihat hal tersebut perlu rasanya para pemain untuk memiliki volume oksigen maksimal ($VO_2\max$) yang baik. $VO_2\max$ merupakan komponen yang sangat penting dalam cabang olahraga bola basket. Hal ini karena cabang olahraga bola basket memiliki intensitas dan kompleksitas permainan yang tinggi. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan khusus untuk meningkatkan nilai $VO_2\max$ anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat.

Berdasarkan dari beberapa hasil pertandingan bola basket SMPN 271, biasanya akan semakin tertinggal poin dari lawan pada quarter tiga dan empat. Contohnya, pada saat bertanding melawan *The Brothers* di Turnamen *Saturday Six* yang dilaksanakan pada bulan November 2022 di GOR Cilandak Jakarta

Selatan, para pemain SMPN 271 unggul lima poin setelah quarter dua selesai. Namun setelah quarter empat selesai *The Brothers* unggul jauh dengan skor 42-30. Selain itu, pada uji coba melawan SMPN 229 Jakarta Barat, tim SMPN 271 unggul tujuh poin setelah quarter dua. Namun, pada akhir pertandingan mereka kalah dengan jarak 10 poin. Hal ini merupakan fakta yang juga terjadi pada beberapa pertandingan lainnya. Melihat hal tersebut, peneliti menduga bahwa para pemain memiliki masalah pada kondisi fisik terutama daya tahan.

B. Identifikasi Masalah

1. Latihan daya tahan dengan metode aerobik interval umum dan khusus belum pernah dilakukan di ekstrakurikuler bola basket SMPN 271 Jakarta Barat.
2. Nilai VO_2max anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 271 Jakarta Barat masih rendah.
3. Prasarana ekstrakurikuler bola basket SMPN 271 kurang memadai.
4. Berdasarkan latar belakang, dibutuhkan metode latihan aerobik yang dapat meningkatkan VO_2max dan sesuai dengan karakteristik durasi permainan bola basket yaitu empat kali 10 menit.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan yang akan diteliti lebih spesifik dan tidak meluas, maka pembahasan pada penelitian ini dibatasi menjadi "Perbandingan Latihan Daya Tahan Aerobik Interval Umum dan Khusus Terhadap Peningkatan VO_2max pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket di SMPN 271 Jakarta Barat".

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas maka pada bagian ini dapat disimpulkan perumusan masalahnya yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan daya tahan aerobik interval umum putra terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan daya tahan aerobik interval khusus putra terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat?
3. Apakah terdapat pengaruh latihan daya tahan aerobik interval umum putri terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat?
4. Apakah terdapat pengaruh latihan daya tahan aerobik interval khusus putri terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat?
5. Apakah terdapat perbandingan antara latihan daya tahan aerobik interval umum putra dengan aerobik interval khusus putra terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat?
6. Apakah terdapat perbandingan antara latihan daya tahan aerobik interval umum putri dengan aerobik interval khusus putri terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian dibagi menjadi dua yaitu teoritis dan praktis:

1. Secara teoritis penelitian ini berguna untuk melihat perbandingan latihan daya tahan dengan metode aerobik interval umum dan khusus yang lebih berpengaruh terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 271 Jakarta Barat.
2. Sedangkan secara praktis penelitian ini dapat digunakan antara lain:
 - a. Bagi peneliti, penelitian ini dapat berguna untuk bahan evaluasi tentang kondisi $VO_2\text{max}$ pada anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 271 Jakarta Barat karena kebetulan peneliti merupakan pelatih mereka.

- b. Bagi sampel, hasil penelitian ini dapat menjadi cerminan tentang peningkatan kondisi fisik mereka ($VO_2\text{max}$) setelah diberikan latihan daya tahan dengan aerobik interval umum dan khusus.
- c. Bagi masyarakat umum khususnya pelatih lain, hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi tentang metode yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik ($VO_2\text{max}$) para atletnya.

