

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga permainan bola basket adalah sebuah permainan yang sederhana. Bola basket dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (PERBASI, 2012: 1). Sehingga pada dasarnya, 2 tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke dalam keranjang basket lawan dan sebaik-baiknya mempertahankan daerah bertahan agar lawan tidak dapat memasukkan bola dan mencetak angka dengan menggunakan peraturan yang berlaku. Pada cabang olahraga bola basket, seseorang pemain dituntut memiliki berbagai macam teknik untuk memasukan bola ke dalam keranjang. Kondisi fisik dalam permainan bola basket mencakup komponen biomotor antara lain : kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi, dan daya tahan.

Biomotor berasal dari kata bio (tubuh) dan motor (gerak) sehingga biomotor merupakan kemampuan tubuh melakukan gerak. Untuk meningkatkan kemampuan komponen biomotor harus metadis dan sistematis. Kemampuan biomotor antara satu dengan yang lainnya saling terkait dan mempengaruhi, pengaruh tersebut bisa saja positif bahkan bisa berdampak negatif. Pengaruh tersebut bisa langsung ataupun tidak langsung. Komponen Biomotorik atau unsur biomotorik merupakan kemampuan dasar gerak fisik atau aktivitas fisik tubuh manusia (Nala, 2015). Pada dasarnya komponen biomotor terdiri dari 5 (lima) komponen, meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*Speed*), koordinasi (*coordination*), dan fleksibilitas (*flexibility*) (Bompa, 2005:5).

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

Kepentingan daya ledak di dalam olahraga yang dimaksud adalah daya ledak *eksplosive*, yang terdiri atas dua kelompok biomotorik, yakni unsur kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*), bila pelatihan ditekankan pada komponen kekuatannya, maka menjadi daya ledak kekuatan (*strength power*), kalau penekanannya pada latihan kecepatannya, maka hasilnya berupa daya ledak kecepatan (*speed power*). Jika penekanan pelatihan pada daya tahannya, maka akan dihasilkan daya ledak daya tahan (*endurance power*).

Salah satu faktor pendukung untuk memasukan bola ke dalam keranjang pada permainan bola basket adalah *power* pada otot tungkai, untuk mendorong loncatan ke atas dengan jarak sedekat dekatnya dengan keranjang (basket). *Power* merupakan unsur dasar untuk menunjang dalam keterampilan gerak serta menghasilkan gerakan yang kuat dan cepat. Semakin besar *power* otot tungkai akan semakin tinggi juga loncatan yang digunakan saat memasukan bola ke dalam keranjang pada permainan bola basket dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Jonath dan Krempel dalam Syafuruddin (2011:102) mendefinisikan “daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi otot yang mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”.

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015:136) power (daya ledak otot) dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerak. Dan juga Menurut Irawadi (2011:96) mengartikan daya ledak otot sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya secara kuat dan kecepatan tinggi. Wujud nyata dari daya ledak otot tergambar dalam kemampuan seseorang seperti, kekuatan atau ketinggian lompatan, kekuatan tendangan, kekuatan lemparan, kekuatan dorongan, dan kekuatan tendangan.

Banyak sekali bentuk latihan untuk melatih kekuatan power otot tungkai, Salah satunya adalah latihan *plyometrics*. Kata *plyometric* berasal dari kata Yunani *plythyn* yang berarti untuk meningkatkan atau membangkitkan, atau dapat pula diartikan dari kata “plio” dan “metric” yang artinya *more & measure, respectively* yang artinya penguluran (Radcliffe & Farentinos, 1985:1). Menurut Sandler (2009) *Plyometric*, sering disebut dengan kata “plyos”, adalah suatu metode *training* yang dapat meningkatkan kemampuan alami otot untuk berkontraksi lebih kuat dan cepat. Istilah *plyometric* yang diterapkan untuk latihan berasal dari Eropa yang dikenal pertama kali sebagai latihan loncat (Donal A., 1992). Latihan- latihan pliometrik muncul dan diambil dari karakteristik olahraga yang memiliki kekuatan dan kecepatan. Pliometrik adalah sebuah metode latihan untuk pengembangan kemampuan eksplosif.

Gerakan Pliometrik menurut M. Furqon dan Muchsin Doewes (2002:12) dirancang untuk menggerakkan otot pinggul dan tungkai, dan gerakan otot khusus yang dipengaruhi oleh *Bounding, Hopping, Jumping, Leapping, dan Skipping*.

Berikut ini beberapa contoh macam-macam latihan power dengan menggunakan metode latihan plyometric menurut Mylsidayu & Kurniawan, (2015:138-146): 1. *Hexagon*, 2. *Jump to the box*, 3. *Lompat katak*, 4. *Side to side: one legged or two legged*, 5. *Angle hop: one legged or two legged*, 6. *Squat jump*, 7. *Latihan dengan loncat membusur*, 8. *Max vertical jump: one legged*, 9. *Lunging drills*, 10. *Skipping drills*, 11. *Saling mendorong*, 12. *Melompat dengan satu kaki*, 13. *Knee Tuck Jump*. penelitian yang dilakukan oleh Perikles et al., (2016) menyatakan bahwa latihan plyometric *jump to box*, *front box jump*, dan *depth jump* berpengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai dan kecepatan.

Latihan *knee tuck jump* dan *jump to box* di harapkan mampu meningkatkan *power* otot tungkai. karena *knee tuck jump* gerakan yang dilakukan menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum. Sedangkan Latihan *jump to box* Gerakan melompat lompatnya dapat dilakukan dengan cepat dan mudah. Hal tersebut dapat memungkinkan peningkatan kecepatan yang cukup besar disamping kekuatan otot tungkai sehingga peningkatan daya ledak otot tungkainya lebih besar.

Power para atlet SMAN 21 Jakarta masih kurang yang diharapkan oleh pelatih. Saya menganalisa ini pada saat waktu SMAN 21 JAKARTA sparing dengan SMAN 71 Jakarta. Dalam sparing tersebut kedua tim berpenampilan baik dan saling berimbang pada quarter pertama dan kedua, tetapi memasuki quarter ke tiga dan ke empat para atlet sudah mulai kehilangan kondisi fisiknya sehingga kedua tim tersebut kesulitan dalam melakukan lompatan – lompatan seperti *rebound*, *jump shoot* hingga *layUp*. Hal ini di sebabkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penampilan di dalam pertandingan seperti kemampuan otot, kecepatan, kelincahan,

kekuatan dan daya tahan jantung paru. Dibutuhkannya energi yang cukup agar fungsi fungsi tubuh kita berjalan dengan baik saat melakukan aktifitas, untuk menghasilkan energi dengan berbagai macam aktifitas termasuk olahraga bola basket, di dalam tubuh terdapat sistem energi yang dapat memenuhi kebutuhan energi. Secara sederhana sistem energi tubuh manusia dibagi menjadi dua, yaitu sistem energi aerobik (memerlukan oksigen) dan sistem energi anaerobik (tidak memerlukan oksigen). Sementara itu, sistem energi anaerobik dibagi lagi menjadi 2, yakni anaerobik alaktik (tidak menghasilkan asam laktat) dan anaerobik laktik (menghasilkan asam laktat). Permainan bola basket merupakan permainan dengan intensitas yang tinggi dan tergolong permainan yang keras, sehingga dalam melakukan gerak dasar (berlari, melompat, mengubah arah) harus eksplosif.

Untuk mencapai prestasi yang lebih baik, peneliti tertarik menganalisis salah satu komponen biomotor yaitu kemampuan power terutama *power* otot tungkai, karena tumpuan dalam permainan olahraga bolabasket melakukan lompatan seperti melakukan lompatan diawal (*jumpball*), melakukan tembakan (*jumpshoot*), melompat (*jump*), melakukan layup, merebut bola di udara (*rebound*), , menahan tembakan (*block*) dan memasukan bola di bawah ring (*underring*), oleh karena itu dalam olahraga bola basket diperlukan power otot tungkai yang baik.

Karena itu seorang pelatih harus mengetahui perbandingan latihan knee tuck jump dan jump to box terhadap power otot tungkai. Sehingga akan dapat diperoleh informasi yang akurat tentang tingkat kebermaknaan latihan *knee tuck jump* dan *jump to box* terhadap power otot tungkai dalam Teknik *offense* dan *defense* dalam permainan bola basket . Karena itu pengamatan yang di lakukan, akhirnya perlu diadakan penelitian tentang “Perbandingan Latihan *Knee Tuck Jump*

dan latihan *Jump to Box* terhadap Peningkatan Power Tungkai”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan antara lain yaitu :

- 1) Power atlet SMAN 21 masih kurang yang di harapkan pelatih.
- 2) Kurangnya ilmu kepelatihan pada pelatih dalam latihan power tungkai.
- 3) Kurangnya penunjang latihan *power* tungkai pada atlet bola basket.
- 4) Lemahnya *power* tungkai pada melakukan teknik *offense* maupun *defense*.
- 5) Kurangnya pemahaman pelatih tentang Latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.
- 6) Beberapa pemain masih kurang *vertical jump* nya saat menangkap bola
- 7) Kurangnya Latihan *plyometric* yang dapat meningkatkan *power* otot tungkai.

C. Pembatasan Masalah

Agar supaya masalah tidak meluas dan salah penafsiran pada penelitian ini, adapun dibatasi pada:

1. Atlet SMAN 21 Jakarta masih belum melakukan latihan *Plyometric* dengan sempurna.
2. Atlet SMAN 21 Jakarta masih kurang diberikan latihan *plyometric* untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
3. Atlet masih belum bisa memaksimalkan *vertical jump* pada power

otot tungkai.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perbatasan masalah di atas, maka peneliti merumuskan sebuah permasalahan penelitian yakni :

- a. Apakah terdapat Peningkatan *Power* Otot Tungkai setelah diberikan latihan *Knee Tuck Jump*?
- b. Apakah terdapat Peningkatan *power* otot tungkai setelah diberikan latihan *jump to box* ?
- c. Apakah terdapat perbedaan Peningkatan *Power* Otot Tungkai, antara latihan *Knee Tuck Jump* dan latihan *Jump to Box* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah untuk menjawab masalah dari penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar perbandingan hasil *power* otot tungkai dengan menggunakan Latihan *Knee Tuck Jump* dan Latihan *Jump to box* :

- a. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi para atlet SMAN 21 Jakarta agar lebih meningkatnya *power* otot tungkai.
- b. Sebagai informasi dan wawasan literatur bagi para pembaca khususnya mahasiswa FIK UNJ yang di didik dan diharapkan menjadi calon pelatih yang berguna di masa depan.
- c. Sebagai bahan acuan bagi para pelatih bola basket agar dapat lebih meningkatkan biomotor permainan bola basket terutama *power* otot tungkai.

