

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana untuk meningkatkan kesehatan tubuh, menjernihkan pikiran, dan menggapai prestasi. Olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan alat ataupun tanpa alat. Olahraga yang menggunakan alat antara lain adalah olahraga permainan bola basket. Bola basket merupakan olahraga permainan yang banyak digemari oleh masyarakat dan sudah memasuki kedalam pembelajaran di sekolah. Permainan bola basket merupakan permainan mengambil, membawa, dan memasukkan bola kedalam ring untuk mendapatkan poin. Olahraga bola basket membutuhkan kapasitas tubuh yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Olahraga bola basket dapat dijadikan sarana untuk mencapai prestasi pada setiap kalangan mulai dari sekolah sampai perguruan tinggi. Hal ini dapat dilihat dari besarnya *event* pertandingan bola basket yang ada saat ini dan dapat dijadikan sarana untuk masuk kedalam sekolah atau perguruan tinggi melalui jalur prestasi. Hal ini dapat dimanfaatkan oleh para atlet untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain dan mencapai prestasi tersebut.

Tetapi tidak semua orang dapat menjadi atlet yang diinginkan dikarenakan berbagai faktor hambatan dalam menggapai hal tersebut. Faktor yang dapat menghalangi atlet dalam menggapai prestasi olahraga bola basket ini salah satunya adalah komposisi tubuh yang tidak ideal dan kalah secara fisik dibandingkan lawannya. Hal yang dimaksud sebelumnya yaitu dalam tinggi badan dan besar

tubuh yang mana apabila tubuh lawan lebih tinggi maka akan lebih sulit dalam memasukkan bola kedalam ring dan apabila lawan lebih besar dan kuat maka akan sulit membawa bola ke dalam ring lawan. Oleh karena itu peningkatan komposisi tubuh ini dilakukan dengan mengukur menggunakan *body impedance analysis* (*BIA*) untuk mengetahui komposisi tubuh seperti massa otot dan lemak yang mempengaruhi performa atlet dalam berlaga. Dengan mengetahui massa otot dan lemak yang diduga berpengaruh terhadap performa atlet, dapat dilakukan pengembangan pemain untuk mencapai target tercepat dan optimal.

Olahraga bola basket banyak dilakukan didalam klub ekskul sekolah atau klub olahraga diluar sekolah. Salah satu klub bola basket yang berada di dalam sekolah yaitu Beltrus. Klub basket ini berada pada sekolah SMA N 16 Jakarta Barat, pada tahun ini (2023), klub basket ini sangat sedikit meraih juara pada event bola basket seperti *cup*. Hal ini disayangkan karena pada beberapa tahun sebelumnya klub ini dapat meraih predikat runner up dalam pertandingan basket bergengsi yaitu honda dbl. Namun hal tersebut berbeda pada tahun setelah pandemi berakhir dimana berkurangnya prestasi yang dicetak oleh klub ini. Peneliti melihat pada siswa tahun ini (2023) terdapat terdapat banyak siswa yang memiliki komposisi tubuh yang kurang baik dan melihat performa yang dihasilkan oleh para siswa. Komposisi tubuh tersebut jika dilihat terdapat kurangnya massa otot dan tingginya lemak selain itu juga ada kurang massa otot dan kurang massa lemak. Selain komposisi tubuh dan lemak juga mungkin adanya faktor lain yang mempengaruhi atlet dalam berlaga seperti faktor psikologis, skill, dan lainnya. Hal ini bisa terjadi karena lebih dari

setengah tim merupakan atlet baru didalam tim sehingga apabila atlet kurang dalam berlatih dapat berpengaruh pada performa tim.

Komposisi tubuh pada atlet yang berbadan besar belum tentu tentang lemak dibadannya, mungkin juga lebih banyak otot dibandingkan lemak didalam tubuh atlet tersebut. Oleh karena itulah adanya dugaan bahwa atlet yang lebih besar karena massa otot nya tinggi badannya bisa melompat lebih tinggi dibandingkan atlet yang besar tetapi lebih banyak lemak didalam tubuhnya. Jadi perlunya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara massa otot dan lemak dengan *power* tungkai atlet. Komposisi tubuh seperti massa otot dan lemak diduga memiliki hubungan dengan *power*. Dan *power* diduga memiliki hubungan dengan performa yang dihasilkan. Oleh karena itu peneliti menduga apabila dilakukan pengukuran mengenai massa otot dan lemak serta dilakukan pemeliharaan setelahnya maka didapatkan peningkatan *power* yang dapat meningkatkan performa.

Dari semua uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti masalah mengenai hubungan massa otot dan lemak dengan *power* tungkai atlet bola basket SMA N 16 Jakarta Barat.

B. Identifikasi Masalah

Adapun untuk identifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu :

1. Persentase massa otot tungkai pada tim basket SMA N 16 Jakarta Barat
2. Persentase lemak pada tim basket SMA N 16 Jakarta Barat
3. Persentase lemak tungkai pada tim basket SMA N 16 Jakarta Barat
4. Jumlah power pada setiap individu di dalam tim SMA N 16 Jakarta Barat

5. Hubungan massa otot dan lemak terhadap power tungkai tim SMA N 16 Jakarta Barat

C. Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini yaitu : Hubungan massa otot dan lemak terhadap power tungkai atlet bola basket SMA N 16 Jakarta Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah – masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan antara massa otot dengan *power*?
2. Apakah terdapat hubungan antara lemak dengan *power*?
3. Apakah massa otot dan lemak secara bersama – sama mempunyai hubungan dengan *power*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat penelitian yaitu :

1. Manfaat Praktis

- a. Membantu pelatih dan guru dalam menemukan potensi pada murid/ atlet.
- b. Mempermudah seleksi atlet.
- c. Memudahkan pengembangan potensi atlet
- d. Membantu pelatih dan guru dalam melatih dan memberikan pelajaran kepada atlet/murid.
- e. Memberikan motivasi kepada atlet/murid untuk mengembangkan diri.

2. Manfaat Teoretis

- a. Memberikan pengetahuan pada bidang olahraga mengenai hubungan massa otot dan lemak dengan *power* tungkai atlet bola basket.
- b. Memberikan pengetahuan pada bidang olahraga mengenai hubungan massa otot dan lemak dengan *power* tungkai.
- c. Memberikan masukan pada bidang olahraga mengenai hubungan massa otot dan lemak dengan *power* tungkai.
- d. Menambah bidang keilmuan pada bidang olahraga mengenai massa otot, lemak, dan *power*.
- e. Membuka jalan untuk peneliti baru untuk meneliti tentang massa otot, lemak, dan *power* . Serta hubungan antara massa otot dengan *power*, lemak dengan *power*, massa otot dan lemak dengan *power*.

