

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet bola basket putri Universitas Negeri Jakarta memerlukan kondisi fisik yang optimal untuk menunjang prestasi dalam berbagai kompetisi yang diikuti. Kondisi fisik tersebut terdiri dari berbagai komponen biomotor yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan fleksibilitas (Kartini, 2024). Komponen-komponen biomotor ini sangat penting karena berperan langsung dalam kemampuan atlet melakukan gerakan teknis dan taktis selama pertandingan. Misalnya, kekuatan otot kaki dan daya ledak sangat menentukan kemampuan melompat dan sprint, sedangkan koordinasi dan kelincahan mempengaruhi kemampuan menggiring bola dan menghindari lawan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai profil komponen biomotor atlet bola basket putri menjadi kebutuhan utama untuk mengoptimalkan latihan dan meningkatkan performa tim secara keseluruhan (Siregar, 2024)

Selain komponen biomotor, indeks massa tubuh atlet juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi performa dan daya tahan selama pertandingan. Indeks massa tubuh yang ideal, yaitu proporsi massa otot yang cukup dan kadar lemak tubuh yang terkendali, dapat meningkatkan efisiensi gerak dan mengurangi risiko cedera (Theo, 2024). Massa otot yang baik mendukung kekuatan dan daya ledak otot, sedangkan kadar lemak yang seimbang membantu menjaga

kelincahan dan kecepatan atlet. Indeks massa tubuh yang kurang ideal dapat menyebabkan penurunan performa dan meningkatkan kelelahan saat bertanding badan (Hasibuan & A, 2021).

Sebagian besar atlet memiliki kekuatan otot kaki dalam kategori baik, namun daya tahan dan power otot tungkai masih tergolong kurang (Rachmaliet, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada komponen biomotor yang sudah cukup baik, beberapa aspek lain masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terfokus. Variasi tersebut menegaskan pentingnya penelitian yang spesifik pada atlet Universitas Negeri Jakarta agar program latihan dapat disesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan atlet secara tepat.

Adapun data yang diperoleh dari pengukuran biomotor dan indeks massa tubuh juga dapat digunakan untuk memantau perkembangan fisik atlet secara berkala dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan (Duhe, 2024). Dengan demikian, atlet dapat mencapai performa maksimal dan meminimalisir risiko cedera akibat ketidakseimbangan kondisi fisik.

Profil biomotor dan indeks massa tubuh secara berkala juga berperan penting dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi. Kondisi fisik yang prima tidak hanya membantu atlet tampil maksimal tetapi juga memperpanjang masa karir atlet serta meningkatkan kualitas latihan. Dengan pemantauan yang tepat, pelatih dapat mengidentifikasi tanda-tanda kelelahan atau ketidakseimbangan fisik yang

dapat menyebabkan cedera. Oleh karena itu, pengukuran dan analisis profil biomotor dan indeks massa tubuh menjadi bagian integral dari manajemen tim bola basket putri yang profesional.

Penelitian mengenai profil komponen biomotor dan indeks massa tubuh atlet bola basket putri Universitas Negeri Jakarta diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan efisien. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisik atlet, sehingga dapat meningkatkan prestasi tim di tingkat universitas maupun kompetisi yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu olahraga dan pembinaan atlet di masa depan, khususnya dalam cabang olahraga bola basket putri.

B. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya pemantauan indeks massa tubuh atlet secara rutin.
2. Kurangnya program latihan yang terfokus pada peningkatan komponen biomotor dan indeks massa tubuh.
3. Risiko cedera akibat ketidakseimbangan kondisi fisik dan indeks massa tubuh yang belum terdeteksi dini

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dan identifikasi masalah penelitian maka batasan masalah di dalam penelitian ini hanya meliputi Komponen Biomotor dan Indeks massa tubuh pemain basket.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana profil komponen biomotor dan indeks massa tubuh pemain yang aktif mengikuti latihan basket pada Klub Olahraga Prestasi Bola basket putri Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai profil komponen biomotor dan indeks massa tubuh atlet, yang merupakan aspek fundamental dalam menentukan performa fisik dan kemampuan teknis atlet bola basket.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dalam ruang lingkup keolahragaan dan dapat menjadi gambaran untuk para pelatih khususnya pada cabang olahraga bola basket agar lebih memperhatikan tentang profil komponen biomotor dan indeks massa tubuh yang dimiliki atlet.