

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Saat ini, bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup di gemari oleh masyarakat Indonesia, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Para remaja banyak memperoleh manfaat dari berpartisipasi dalam olahraga bola basket ini, terutama dalam hal pertumbuhan fisik, mental, dan sosial mereka (Topo Adi Saputro 2024) Antusiasme terhadap olahraga ini terlihat dari banyaknya klub bola basket yang bermunculan di berbagai daerah, termasuk di Jakarta. Didukung dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda (Liunokas et al., 2023, h. 157)

Dalam upaya mencapai prestasi olahraga yang optimal, diperlukan proses latihan yang terencana dengan memperhatikan berbagai aspek pendukung, Harsono (2015) dalam (Nurfauziah & Wardiyanto, 2024, h. 43) menjelaskan bahwa pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Dari beberapa aspek tersebut, kondisi fisik menjadi salah satu faktor dasar yang mendukung kemampuan atlet dalam menampilkan performa optimal.

Dalam permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil mempragakan teknik dasar bola basket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk berusaha memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bolabasket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai (Mahardika, 2014, h. 17). Oleh karena itu, pemain bola basket tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknik yang baik, tetapi juga membutuhkan kondisi fisik yang mampu mendukung pelaksanaan teknik tersebut selama pertandingan.

Klub Rodatama Satria Timur Jakarta merupakan salah satu klub bola basket di Jakarta Timur yang aktif melakukan pembinaan atlet usia dini melalui beberapa kelompok umur, mulai dari Kelompok Umur 8 (KU-8) hingga Kelompok Umur 18 (KU-18), baik putra maupun putri. Dalam upaya mencapai prestasi olahraga, proses pembinaan menjadi salah satu faktor yang sangat penting. Maka dari itu, dalam pencapaian prestasi olahraga bolabasket di Indonesia harus didukung oleh pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Adika Fatahillah, 2018, h.12). Hal tersebut juga didukung oleh salah satu bidang kepengurusan yang dimiliki PERBASI DKI Jakarta, yaitu bidang pembinaan prestasi. Tugas bidang pembinaan prestasi ini adalah merencanakan pencapaian prestasi bola basket baik dalam pertandingan skala lokal, nasional, regional maupun internasional (Rahmat Iqbal, 2016, h.1).

Keikutsertaan Klub Rodatama dalam berbagai turnamen bola basket menunjukkan peran aktif klub dalam setiap kompetisi yang diselenggarakan oleh PERBASI, baik pada tingkat kota maupun daerah. Salah satu kelompok yang berhasil lolos ke Kejuaraan Daerah (KEJURDA) DKI Jakarta Tahun 2025 adalah kelompok umur 14 putri setelah meraih *runner-up* pada Kejuaraan Kota (KEJURKOT) Jakarta Timur. Keikutsertaan tersebut merupakan pengalaman pertama tim kelompok umur 14 putri pada kompetisi tingkat daerah. KEJURDA DKI Jakarta Tahun 2025 diselenggarakan pada tanggal 18 Mei–8 Juni 2025 di Filari Arena Duren Tiga, Gelanggang Olahraga Remaja Grogol, dan GOR Condet. Pada kejuaraan tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap performa atlet Kelompok Umur 14 putri Klub Rodatama Satria Timur Jakarta.



RODATAMA			
KEJURDA JAKARTA 2025 / KU-14 Perempuan			
POOL A - 2			
SCHEDULE	STATUS	RESULT	OPPONENT
08/06/2025 15:30 WIB	L	29 - 55	ROAR BASKETBALL / ROAR BASKETBALL JAKARTA
07/06/2025 16:30 WIB	L	32 - 33	AIRONE P1000 / AIRONE BASKETBALL
27/05/2025 18:00 WIB	L	26 - 75	PLAYFIELD / PLAYFIELD BASKETBALL KLUB
22/05/2025 15:00 WIB	L	20 - 57	CSBC / CAKRA SAKTI BASKETBALL CLUB
18/05/2025 17:00 WIB	L	26 - 31	VICTORIA (PUSAT) / VICTORIA BASKETBALL CLUB

Gambar 1. 1 Klasemen Kejurda 2025 KU-14 Putri

Sumber :<https://www.basketyuk.id>

Pertandingan yang mempertemukan tim Rodatama dengan Playfield pada tanggal 27 Mei 2025 di Gelanggang Olahraga Remaja (GOR) Condet dipilih

sebagai objek analisis karena merupakan pertandingan dengan selisih kekalahan terbesar yang dialami tim Rodatama selama penyelenggaraan KEJURDA DKI Jakarta Tahun 2025. Secara keseluruhan, tim Rodatama belum mampu menunjukkan performa yang optimal sehingga mengalami kekalahan dalam seluruh pertandingan fase grup dan tidak berhasil melaju ke babak berikutnya, yaitu tingkat nasional. Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis lebih lanjut terhadap performa atlet pada pertandingan tersebut, khususnya dari aspek kondisi fisik.

Pada awal pertandingan, permainan tim masih berlangsung dengan cukup baik. Pergerakan pemain masih terlihat aktif, baik pada saat menyerang maupun bertahan. Koordinasi antar pemain juga masih berjalan dengan baik sehingga belum terlihat penurunan performa yang berarti. Seiring berjalannya pertandingan, performa pemain mulai menurun. Hal ini terlihat dari pergerakan pemain yang semakin lambat, terutama saat melakukan transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya. Pemain sering kesulitan mengejar lawan, sehingga dalam beberapa situasi harus melakukan pelanggaran karena terlambat dalam mengantisipasi pergerakan lawan. Selain itu, dalam situasi permainan baik saat offense maupun defense, tim juga terlihat sering kalah dalam duel udara. Pemain kurang maksimal saat melakukan lompatan untuk rebound maupun block. Pada saat menyerang, pemain juga sering kalah dalam *body contact*, sehingga mudah kehilangan keseimbangan dan akhirnya menyebabkan *turnover*.

Memasuki pertengahan hingga akhir pertandingan, Dalam beberapa kesempatan melakukan lay-up, pemain terlihat menghasilkan tolakan yang kurang

maksimal sehingga tinggi lompatan berkurang dan penyelesaian akhir menjadi kurang optimal, serta mengalami kesulitan menjaga keseimbangan saat melakukan pendaratan.. Dalam situasi bertahan, pemain terlihat tidak mampu menghasilkan lompatan yang optimal saat melakukan rebound sehingga sering kalah dalam duel udara dengan lawan. Selain itu, saat melakukan shooting, lompatan yang dihasilkan tidak se optimal awal pertandingan, sehingga mempengaruhi hasil tembakan. . Hal tersebut menunjukkan adanya indikasi bahwa beberapa komponen kondisi fisik seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan daya ledak otot tungkai, belum mampu mendukung kebutuhan permainan secara optimal.

Menurut (Bafirman & Wahyuri, 2019, h. 4) pembentukan kondisi fisik merupakan komponen yang mendasar di samping persiapan teknik, taktik dan mental dalam berbagai cabang olahraga. Persiapan kondisi fisik, teknik, taktik dan kejiwaan, merupakan faktor yang saling berhubungan satu dengan yang lainnya (Bompa, 1990). Dalam berbagai kegiatan olahraga bila persiapan kondisi fisik kurang sempurna, kemampuan teknik, taktik dan mental akan terpengaruh sehingga penampilan kurang optimal, dan demikian sebaliknya. Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stregth*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*)

Berdasarkan hasil observasi, permasalahan yang paling dominan terlihat pada kemampuan pemain dalam menghasilkan lompatan pada berbagai situasi permainan. Penurunan tinggi lompatan saat melakukan lay-up, rebound, block, dan shooting menunjukkan bahwa daya ledak otot tungkai menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang perlu mendapatkan perhatian untuk meningkatkan performa atlet bola basket.

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya. Banyak cabang olahraga yang memerlukan daya ledak untuk melakukan aktivitasnya dengan baik. Dalam beberapa cabang olahraga seperti: bola voli, bola basket, atletik, tinju senam dan lain sebagainya merupakan kegiatan yang membutuhkan daya ledak yang betul-betul baik dalam pelaksanaannya (Bafirman & Wahyuri, 2019, h. 133).

Berdasarkan hasil observasi dan didukung oleh teori, dapat diketahui bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang performa atlet bola basket. Oleh karena itu, diperlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai sehingga kemampuan pemain dalam melakukan berbagai teknik permainan dapat berkembang secara optimal pada atlet Rodatama kelompok umur 14 putri.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai adalah latihan *plyometric*. Latihan-latihan *plyometric* muncul

dan diambil dari karakteristik atau olahraga yang memiliki kekuatan dan kecepatan. Pliometrik adalah sebuah metode latihan untuk pengembangan kemampuan eksplosif. Latihan pliometrik membantu para atlet seperti pemain sepakbola, pemain basket, angkat berat dan olahraga lainnya dalam mengembangkan daya ledak (Bafirman & Wahyuri, 2019, h. 139).

Menurut (Chu & Myer, 2013, h. 14) latihan pliometrik didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan dan memanfaatkan mekanisme Stretch-Shortening Cycle (SSC) untuk meningkatkan efisiensi produksi gaya pada sendi atau untuk meningkatkan performa. Sederhananya, pliometrik didefinisikan sebagai latihan yang memungkinkan otot mencapai kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin. Latihan plyometric memiliki berbagai bentuk latihan yang dapat disesuaikan dengan tujuan latihan atlet. Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada dua bentuk latihan, yaitu *depth jump* dan *jump to box*, karena keduanya bertujuan meningkatkan daya ledak otot tungkai namun memiliki karakteristik pelaksanaan yang berbeda. Oleh karena itu, beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk mengetahui efektivitas latihan *Depth Jump* dan *Jump to Box* dalam meningkatkan kemampuan eksplosif pada berbagai karakteristik subjek penelitian.

Beberapa penelitian terdahulu dalam penggunaan latihan *plyometric* terhadap meningkatkan daya ledak otot tungkai:

Penelitian yang dilakukan oleh (Perikles et al., 2016) mengenai pengaruh latihan *Jump to Box*, *Front Box Jump*, dan *Depth Jump* terhadap *explosive power* otot tungkai dan kecepatan menggunakan subjek penelitian mahasiswa. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa ketiga bentuk latihan plyometric tersebut mampu meningkatkan *explosive power* otot tungkai, serta terdapat perbedaan pengaruh di antara metode latihan yang diberikan.

Selanjutnya, penelitian (Kresnayadi & Dewi, 2017) mengenai pengaruh latihan *depth jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *depth jump* efektif meningkatkan daya ledak otot tungkai pada peserta ekstrakurikuler bola basket.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pembayun et al., 2018) mengenai pengaruh latihan *jump to box*, *depth jump*, dan *single leg depth dump* terhadap power otot tungkai dilakukan pada peserta ekstrakurikuler olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga bentuk latihan plyometric tersebut berpengaruh terhadap peningkatan power otot tungkai, sehingga memperkuat bahwa latihan plyometric efektif digunakan untuk mengembangkan daya ledak otot tungkai.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, dapat diketahui bahwa latihan *depth jump* dan *jump to box* telah banyak digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih dilakukan pada mahasiswa, siswa dan siswi sekolah, atau peserta ekstrakurikuler olahraga. Penelitian yang secara khusus membandingkan latihan *depth jump* dan *jump to box* pada atlet klub bola basket putri usia remaja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan

latihan *depth jump* dan *jump to box* terhadap daya ledak otot tungkai atlet bola basket Rodatama pada kelompok umur 14 putri.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang masalah, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, seperti;

1. Pemain mengalami kesulitan mengejar lawan sehingga Kecepatan transisi pemain mengalami penurunan.
2. Terjadi penurunan kondisi fisik pada kemampuan lompatan.
3. Pemain sering mengalami kesulitan dalam duel udara, seperti *rebound* dan *block*.
4. Pada saat menyerang, pemain juga sering kalah dalam *body contact*
5. Terjadi penurunan kualitas lompatan saat melakukan shooting pada pertengahan hingga akhir pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti semua masalah yang ada. Oleh karena itu, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti. Adapun pembahasan masalah dalam penelitian ini adalah metode latihan yang tepat melakukan latihan daya ledak otot tungkai pada atlet bola basket rodutama kelompok umur 14 putri.

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 terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan

depth jump?

2. Apakah terdapat peningkatan daya ledak otot tungkai setelah diberikan latihan *jump to box*?
3. Apakah terdapat perbedaan peningkatan daya ledak otot tungkai antara latihan *depth jump* dan latihan *jump to box*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

- Secara Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kepelatihan olahraga, khususnya mengenai latihan pliometrik *depth jump* dan *jump to box* dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.
- 2) Hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- 3) Kajian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam latihan peningkatan daya ledak dengan metode yang teruji.

- Secara Praktis :

- 1) Bagi para atlet untuk dapat mengetahui bagaimana cara melakukan latihan dalam meningkatkan daya ledak. Otot tungkai.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi pelatih untuk digunakan sebagai instrumen latihan peningkatan daya ledak otot tungkai atlet basket.

- 3) Hasil penelitian ini dapat dijadikan ilmu pengetahuan untuk umum dalam upaya meningkatkan daya ledak otot tungkai cabang olahraga bolabasket.

