

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas. Dalam usaha pembentukan generasi muda yang mampu menjadi tulang punggung penerus bangsa. Manusia pada hakikatnya menuju manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Kondisi manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani ini baru dapat dicapai apabila manusia sadar dan mau melaksanakan gerakan hidup sehat melalui pendidikan jasmani dan olahraga.

Prestasi olahraga nasional merupakan salah satu amanah yang harus direncanakan serta dibangun mulai dari level bawah yaitu daerah. Kemajuan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab seluruh masyarakat yang mampu menyaring dan membina atlet dari level bawah, Mashuri, (2019). Upaya tersebut bisa dimulai dari tingkat sekolah yang memuat mata pelajaran pendidikan jasmani serta ekstrakurikuler olahraga yang berisi aktifitas fisik melalui olahraga. Melalui aktifitas fisik, pelaku aktifitas akan mendapatkan kemampuan dan keterampilan oleh Hanief, Subekti, & Mashuri, (2018) dan Mashuri, (2017). Kemampuan dan keterampilan pelaku olahraga perlu mendapatkan bimbingan dan arahan agar perkembangan dan peningkatannya tidak salah. Oleh karena itu, peran pelatih sangat vital untuk mengembangkan dan

meningkatkan kemampuan dan keterampilan pelaku olahraga untuk mencapai prestasi.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim, masing masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan masing-masing tim adalah mencetak skor/poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi lawan mencetak skor/poin (*Fédération Internationale de Basketball (FIBA)*, 2018). Upaya untuk mencetak skor/poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dibutuhkan faktor fisik, teknik, taktik, dan mental, oleh Mashuri, (2017). Faktor fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki seorang atlet bola basket di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal oleh Wiwoho, Juanidi, & Sugiarto (2014). Oleh karena itu, pelatihan untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik atlet bola basket sangat diperlukan.

Pendekatan *sport science* yang digunakan baru-baru ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan individual, pasangan, tim dan tentunya peningkatan prestasi. Cara-cara latihan fisik dalam *sport science* dilaksanakan lebih detail dan progresif serta lebih mengacu pada data evaluasi (analisa gerak). Hal tersebut dikenal dengan istilah *strength and conditioning*. Salah satu bentuk latihan peningkatan kelincahan dalam *sport science* adalah bentuk latihan *SAQ* (*Speed, Agility, Quickness*). Latihan *SAQ* menjadi bentuk pelatihan yang populer untuk peningkatan kondisi fisik dewasa ini. Padahal latihan *SAQ* ini sudah berkembang dan dipakai sejak lama yaitu sejak tahun 1980-an yang berasal dari negara Amerika Serikat.

Speed adalah kerja cepat yang meliputi penekanan aktivitas dalam waktu yang sesingkat mungkin. Seperti telah di kemukakan pada Kemenpora, (2009:85). Disamping itu latihan kecepatan seharusnya segera diakhiri ketika terjadi perubahan teknik akibat kehabisan energy. Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain. *Quickness* adalah kecepatan gerak aksi (tanpa stimulus), atau reaksi-aksi; reaksi optik-akustik-taktik (seperti: gerak menendang, memukul, duduk berdiri, tidur berdiri, gerak dengan berbagai posisi; baik yang diawali dengan stimulus atau tanpa stimulus). Dapat dilakukan dengan reaksi sederhana atau reaksi kompleks.

Latihan *SAQ* ini diterapkan oleh banyak pelatih *American Football* untuk meningkatkan kemampuan fisik atletiknya, dan dikemudian hari latihan *SAQ* tersebut menjadi inspirasi serta banyak digunakan oleh cabang olahraga lainnya. Latihan *SAQ* adalah sistem latihan progresif dan merupakan suatu pembinaan yang dirancang untuk mengembangkan serta mempersiapkan kemampuan motorik dasar sehingga mampu mengintegrasikannya ke dalam pola gerak pada masing-masing cabang olahraga. Pelatihan *SAQ* ini juga memungkinkan atlet menjadi lebih baik dalam membaca dan bereaksi terhadap suatu rangsangan, bergerak secara efektif dan efisien ke segala arah serta mampu mengontrol keseluruhan gerak tubuhnya dengan koordinasi dan keseimbangan yang baik.

Pada Observasi yang dilakukan disekolah SMA Negeri 15 Medan pada Jumat, 15 – 17 Januari 2021 pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket dan bertemu langsung dengan pelatih dan atletnya, pelatihnya bernama Coach Deviana yang lahir di

Sunggal, 07 Oktober 1985 bertempat tinggal di Jalan Sunggal LK XI beragama Buddha dan prestasi yang paling terdekat yakni menjadi Asisten Pelatih Kejurnas Sumut pada Januari 2020, Maka Coach Deviana sekaligus yang bertanggung jawab pada latihan mereka baik Teknik, Taktik, Fisik di SMAN 15 Medan. Pada pertemuan observasi peneliti melihat bagaimana sistem mereka saat game masih banyak pemain yang kurang cepat dan lincah saat melakukan serangan maupun saat bertahan. Pemain masih saja lamban saat melakukan serangan balik kepada lawan, sehingga mereka kesulitan memanfaatkan peluang untuk mencetak point.

Selain pengamatan peneliti melakukan wawancara terhadap pelatih apa saja kesalahan atlet yang sering dilakukan dalam pertandingan, dan pelatih mengungkapkan bahwa ini dibuktikan dari beberapa turnamen basket yang telah diikuti oleh Atlet Ekstrakurikuler SMAN 15 : 2 kali Champion 3 X 3 DBL 2018-2019 Medan, Juara 1 ISOKI 2018 Medan, Juara 1 2 3 MAN 2019, Juara 1 WR. Supratman 2019, itulah penjabaran prestasi team pada 2018-2019 dan dimana ditahun 2020 -2021 semakin merosot dikarenakan kesalahan-kesalahan individual yang dilakukan oleh pemain pada saat menyerang maupun bertahan yakni lambatnya pergerakan salah satu kekurangan serta kesalahan mereka, mengakibatkan lawan dengan mudah membaca permainan dari atlet Ekstrakurikuler SMAN 15 Medan.

Wawancara tidak terputus disitu saja, peneliti menggali kembali dari pelatih apa saja menu latihan dan model latihan yang mereka dapatkan pada saat berlatih di sekolah, pelatih menerangkan mereka lebih dominan berlatih taktik dan teknik dan itu terjadi pada saat game, terkadang pelatih memberikan latihan fisik yakni *Jogging*

lapangan mereka tidak maksimal karna menurut atletnya itu mengundang kebosanan mereka. Dari hasil wawancara peneliti terhadap pelatih dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengembangan model latihan yang membuat satu gerakan perubahan yang dapat melatih mereka agar pergerakan mereka tidak lamban dilapangan, peneliti membuat pengembangan model latihan *Speed, Agility, Quickness* yang akan diimplementasikan pada atlet ekstrakurikuler SMAN 15 Medan yang dimana menurut peneliti pemain bola basket memerlukan adanya latihan *Speed* (kecepatan) untuk salah satunya membuat mereka cepat berlari dan menutup pergerakan lawan yang menyerang, latihan *Agility* (Kelincahan) yakni agar pemain dapat mengubah arah dengan cepat seperti contoh menyerang dan berbalik bertahan, dan *Quickness* (Reaksi/Ketangkasan) yang dimana pemain memerlukan latihan ini sebagai salah satu contoh sebagai kecepatan reaksi pemain saat melempar dan menangkap bola basket.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan diatas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan pengembangan model latihan SAQ (*speed,agility,quickness*) pada atlet Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 15 membuat identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Lambatnya pergerakan atlet pada saat menyerang dan bertahan disaat latihan/bertanding bola basket (game) dilapangan.
2. Belum optimalnya jadwal latihan atlet untuk melatih kekurangan pergerakan atlet ekstrakurikuler SMAN 15 Medan.

3. Kurang adanya inovasi pelatih dalam mengembangkan model latihan untuk melatih *speed, agility, quickness* yang dapat membuat gebrakan model latihan yang meminimalisir rasa bosan mereka dan memaksimalkan gerakan saat berlatih pada atlet ekstrakurikuler SMAN 15 Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dari identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas, maka penulis membuat batasan masalah untuk menghindari pembahasan yang lebih luas lagi. Maka peneliti berfokus pada “Pengembangan Model Latihan SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 15 Medan ” dan peneliti berfokus pada tujuan penelitiannya yakni sebagai bentuk penunjang keefektifitasan dan keefisienan berlatih *speed , agility, quickness* sebagai harapan dapat menjawab identifikasi yang sudah dijabarkan sebelumnya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka peneliti membuat rumusan masalah yaitu Bagaimanakah pengembangan model latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 15 Medan dapat membantu dan berguna pada kegiatan berlatih dilapangan ?

1.5 Spesifikasi Masalah

Produk yang diharapkan dalam penelitian pengembangan ini berusaha untuk membuat suatu inovasi dari hasil observasi dan analisis kebutuhan dilapangan yang dimana tingkat latihan fisik dalam bentuk *speed, agility, quickness* itu sangat minim diadakan dalam latihan basket. Model latihan ini diharapkan untuk memperkaya gerakan dalam berlatih dengan menggunakan bentuk latihan yang akan dibuat dan dikembangkan oleh peneliti, dan akan peneliti implementasikan kepada atlet ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 15 Medan serta produk yang dihasilkan diharapkan dapat menarik kemauan Atlet dalam berlatih dan memperkecil kejenuhan atlet serta dapat memacu semangat dan bermanfaat dalam berlatih *speed, agility, quickness* pada atlet ekstrakurikuler olahraga basket SMA Negeri 15 Medan.


1.6 Tujuan Penelitian

Mengembangkan model latihan *speed, agility dan quickness* dengan menggunakan alat bantu apapun yang dapat mengasah *speed, agility, quickness* atlet dalam berlatih, dan untuk mengatasimasalah pergerakan dan kejenuhan atlet dalam berlatih dan diharapkan dalam melakukan model latihan yang dikembangkan, sampel melakukan dengan sungguh-sungguh, penuh semangat dan motivasi yang tinggi, karna peneliti berhadap apa yang dikembangkan dapat bermanfaat.

1.7 Manfaat Penelitian

1. Bagi Atlit :

a. Sebagai inovasi model latihan yang praktis dan efektif.

- 
- b. Untuk memperkaya gerakan latihan kecepatan, kelincahan , dan reaksi/ketangkasan untuk olahraga basket.
 - c. Memperkecil tingkat kejenuhan atlet jika dalam berlatih.
 - d. Semoga dapat meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan ketangkasan dalam berlatih.
2. Bagi Pelatih :
- a. Memberikan inovasi terbaru terhadap pelatih ekstrakurikuler SMAN 15 Medan.
 - b. Menjadikan atlet lebih aktif dalam proses latihan.
 - c. Meningkatkan pengetahuan tentang apa dan bagaimana mengembangkan model latihan *speed, agility, dan quickness* pada atlet bola basket ekstrakurikuler SMAN 15 Medan.

THE
Character Building
UNIVERSITY