

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang masalah

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sering dilakukan oleh banyak masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja, maupun lansia. Olahraga dapat dilakukan dengan menggunakan alat atau tidak dan juga dapat dilakukan berkelompok maupun individu. Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga yang memiliki cukup banyak peminat di semua kalangan. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper dilempar ke teman, boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola basket keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Perkembangan permainan bola basket sudah mulai menyebar hingga ke seluruh dunia. Terbukti dengan adanya banyak kompetisi bola basket yang telah diselenggarakan dari tingkat lokal, nasional, hingga internasional, maka dari itu hal tersebut membuktikan bahwa cabang olahraga basket dapat diterima oleh semua kalangan sehingga olahraga bola basket mampu menjadi salah satu olahraga yang merakyat (Nidhom, 2017:1).

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka

(Perbasi,2004:1). Permainan bola basket yang telah berkembang luas di berbagai Negara, yang di ciptakan oleh seorang warga Negara Amerika James A. Naismith tahun 1891 yang bergabung dalam Y. M. C. A (*Young Mens Cristian Association*) di Springfield Massachusetts.

Basket salah satu olahraga yang banyak diminati berbagai usia, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertandingan basket. Perkembangan olahraga bola basket di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup pesat, dulu olahraga basket hanya dilakukan oleh orang-orang tertentu saja karena banyak aturan yang dinilai tidak dimengerti oleh masyarakat. Namun seiring perubahan zaman masyarakat mulai banyak gemar melakukan olahraga ini, baik di tingkat dewasa hingga saat ini banyak wadah untuk anak-anak untuk mempelajari olahraga bola basket ini. Selain itu perkembangan olahraga bola basket dapat terlihat semakin banyak dan seringnya diadakan pertandingan-pertandingan baik di tingkat kota, provinsi hingga ke tingkat nasional. Perkembangan bola basket saat ini memiliki kecenderungan yang meningkat, baik di bidang permasalahan, pembibitan dan pembinaan prestasi serta sudah mulai mengarah ke bidang industri, upaya PERBASI yang dirintis sejak tahun 1986, telah menghasilkan sejumlah prestasi yang cukup menggembirakan, terutama dikalangan pelajar.

Adapun hal yang mendukung prestasi dalam permainan bola basket salah satunya yakni faktor latihan. Dari segi faktor latihan tersebut terdapat beberapa hal yang harus dilatih seperti persiapan fisik, teknik, taktik dan mental guna untuk mendukung prestasi dalam permainan bola basket. Oleh karena itu untuk bisa bermain bola basket harus menguasai teknik bermain bola basket dan untuk dapat

melakukan permainan bola basket, seseorang harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bola basket dengan baik secara individu. Bola basket bukan permainan tim saja tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individual. Menurut Ramdhan (2019) menyatakan bahwa ada beberapa yang harus dikuasai oleh pemain bola basket, yaitu *shooting, dribbling, passing, lay-up, underring*.

Dalam permainan basket *power* dapat di aplikasikan ketika akan melakukan *shooting* dan *passing*, Olahraga bola basket ini mempunyai peran aktif yaitu pelaksanaan *explosive power* otot lengan dimana ini memiliki kemampuan yang tinggi untuk peningkatan hasil *shooting* dan *passing* disamping kondisi fisik yang lainnya, *Explosive power* merupakan salah satu dari komponen-komponen kondisi fisik, *Explosive power* termasuk yang terpenting dalam mencapai hasil maksimal dalam permainan bola basket, *Explosive power* adalah kemampuan untuk mengarahkan *power* maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Harsono, 1998: 200), Jadi *explosive power* adalah salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan otot untuk mengeluarkan *power* maksimal dalam waktu cepat.

Daya ledak sangat berkaitan dengan daya (*power*) maka selanjutnya akan dikemukakan beberapa pengertian dari daya ledak. Menurut Bompa (2004: 24) *power* adalah kemampuan yang menentukan untuk memperoleh hasil yang baik. *Power* terdapat dalam melakukan kegiatan berulang-ulang dan sangat cepat, secara umum cabang-cabang olahraga memerlukan *power*. Untuk mencapai *power* yang maksimal, perlu latihan khusus dan ada pembimbing.

Power berkaitan dengan daya ledak, karena daya ledak adalah gabungan antara kecepatan dan *power* (*power*). *Power* atau daya ledak disebut juga sebagai *power explosive power* menyangkut *power* dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan *explosive* serta melibatkan pengeluaran *power* otot yang maksimal dalam waktu yang secepatnya (Ismaryati, 2008 : 59). Menurut Friedrich dan Boosey dalam Arsil (2000:72), sama-sama mengemukakan bahwa *power* adalah hasil dari kombinasi *power* dengan kecepatan. Jadi daya ledak adalah perpaduan antara *power* dan kecepatan untuk mengeluarkan *power* otot yang maksimal dalam waktu cepat.

Untuk melatih *power* otot lengan, terdapat sebuah bentuk latihan yang disebut *plyometric*. Latihan *plyometric* sangat bergantung pada *power* maksimal yang dikerahkan dengan waktu yang singkat disertai beban berlebih ketika pelaksanaannya (Oktavianus et al., 2018). Chu, A. Donald, (1992:1) latihan *plyometric* merupakan bentuk latihan dengan tujuan agar otot mampu mencapai *power* maksimal dalam waktu yang sesingkat mungkin. Fungsi latihan *plyometric* dapat dikemukakan bahwa meningkatkan kemampuan tenaga merupakan hal yang sangat penting dan diperlukan untuk sebagian pencapaian prestasi olahraga. Latihan *plyometric* sangat tergantung pada *power* dan kecepatan eksplosif dengan beban berlebih.

Selain latihan *plyometric*, didapatkan hasil analisa yang dikemukakan oleh Hao, T & Luo Yuxi (2020), menyatakan bahwa Dalam perbandingan antara pelatihan fungsional dan pelatihan fisik, kita harus mulai dengan pelatihan fungsional target kecil terlebih dahulu. Dalam hal olahraga kompetitif, lebih dan

semakin banyak pelatih dan profesional yang terlibat dalam pekerjaan olahraga mulai fokus pada tujuan fungsional pelatihan, dan telah mengembangkan banyak tindakan pelatihan fungsional dan sistem pelatihan, yang memainkan peran penting dalam meningkatkan fondasi olahraga atlet dan peserta. Dijelaskan lebih lanjut dalam analisa yang dilakukan bahwa latihan fungsional dapat meningkatkan serangkaian kelompok otot yang dilatih dalam sebuah gerakan. selain itu latihan fungsional juga dapat meningkatkan stabilitas aktivitas rantai saraf atlet. keuntungan yang dikemukakan tidak dapat ditemukan pada latihan fisik konvensional.

Berdasarkan pengamatan peneliti, pada saat tim bola basket platinum langsa melakukan uji coba dengan tim bola basket reborn langsa, dari hasil uji coba tim platinum langsa masih belum bisa memenangkan pertandingan dengan skor 24 untuk tim platinum langsa dan 34 untuk tim reborn langsa, dengan data yang peneliti dapat tim platinum langsa melakukan 46 kali tembakan dalam 1 game, dan berhasil memasukan 11 kali tembakan, dan 35 kali tembakan gagal, menurut pengamatan peneliti tembakan yang gagal tersebut dilakukan dengan bola tidak sampai ke ring basket, dan pada saat mereka melakukan *passing chess pass*, *passing* mereka masih lemah sehingga mudah di potong oleh lawan yang mengakibatkan tidak terbentuknya serangan dengan baik, dan menurut pengamatan peneliti juga tidak ada latihan khusus yang dilakukan untuk melatih *power* otot lengan tim *junior* bola basket platinum di kota langsa.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dikemukakan diatas maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Push Up Plyometric*

dan *Sit Up Medicine Ball Throw* Pada *Power* Otot Lengan Tim Junior Bola Basket Platinum Di Kota Langsa”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan para pemain bola basket Platinum di Kota Langsa dalam melakukan *shooting* masih lemah dan sering tidak sampai ke dalam *ring basket*.
2. Pemain bola basket Platinum di Kota Langsa masih melakukan kesalahan dalam melakukan *passing* yaitu kadang terlalu lemah sehingga mudah di potong oleh lawan.
3. Tidak adanya program latihan khusus untuk membangun kondisi fisik para pemain bola basket tim Platinum di Kota Langsa.

1.3 Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Batasan masalah dalam penelitian ini adalah penelitian ini terfokus pada pengaruh latihan *push up plyometric* dan *sit up medicine ball throw* pada *power* otot lengan klub bola basket Platinum di Kota Langsa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *push up plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket klub Platinum di Kota Langsa?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan *sit up medicine ball throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket klub Platinum di Kota Langsa?
3. Manakah dari kedua bentuk latihan tersebut yang memiliki sumbangan terbesar dalam peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket klub Platinum di Kota Langsa?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan mempunyai tujuan-tujuan tertentu. Tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *push up plyometric* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket klub Platinum di Kota Langsa.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *sit up medicine ball throw* terhadap peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket klub Platinum di Kota Langsa.
3. Untuk mengetahui manakah dari kedua latihan tersebut yang lebih baik bagi peningkatan *power* otot lengan pemain bola basket klub Platinum di Kota Langsa.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *push up plyometric* dan *sit up medicine ball throw* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan *power* otot lengan klub bola basket Platinum di Kota Langsa. Setelah diketahui hasil secara ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan *power* otot lengan bagi pemain bola basket.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain bola basket Platinum di Kota Langsa untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang program latihan. Agar bentuk-bentuk latihan memiliki tujuan latihan yang baik dan tepat sasaran.