

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan manusia, bahkan olahraga merupakan salah satu program pemerintah dalam membangun bangsa Indonesia. Program pemerintah dalam bidang olahraga diantaranya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga untuk memantapkan serta menanamkan kesadaran masyarakat akan manfaat olahraga, sehingga olahraga dirasakan sebagai kebutuhan dalam hidupnya. Manfaat dari kegiatan olahraga, diantaranya meningkatkan kebugaran jasmani, menumbuhkan dan menjalin rasa persatuan antara daerah, serta dapat menjunjung tinggi nama baik bangsa Indonesia di dunia internasional atas prestasi yang dicapainya.

Prestasi berbagai cabang olahraga yang dicapai oleh bangsa Indonesia diberbagai kejuaraan baik tingkat nasional, regional maupun Internasional, sampai saat ini belum begitu menggembirakan utamanya cabang olahraga bola basket. Akan tetapi olahraga basket ini sangat digemari oleh kalangan usia bahkan seluruh lapisan masyarakat umum, tetapi untuk prestasi olahraga ditingkat asia bahkan dunia belum memuaskan. Salah satu kendala yang dihadapi oleh bangsa Indonesia dalam upaya mencapai prestasi yang optimal sampai saat ini adalah masih banyaknya pelatih atau Pembina olahraga dalam memberikan pelatihannya hanya berdasarkan pengalaman dan mengabaikan teori-teori serta kemajuan yang ada. Dengan kata lain seorang pelatih hanyalah menekankan pelatihan atlet pada porsi yang berupa latihan teknik saja dengan menghiraukan latihan kondisi fisik yang memenuhi, yaitu berupa latihan penekanan berbeban dan plyometrik pada tangan. Sebagai pelatih, hendaknya harus mampu melatih secara profesional, mampu menerapkan metode melatih yang baik dan tepat agar memperoleh hasil yang optimal. Perkembangan dan kemajuan zaman menuntut tenaga pendidik dan pelatih memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik.

Ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan dalam menyusun program latihan yang harus dilatih secara sistematis, teratur dan terus menerus yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik dan aspek mental. Berbagai aspek ini saling berkaitan, sehingga

dalam penyusunan program latihan dan upaya meningkatkan prestasi perlu skala prioritas sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai.

Kondisi fisik merupakan syarat mutlak yang diperlukan dalam pencapaian prestasi olahraga, karena setiap atlet harus memiliki fisik yang prima untuk dapat berprestasi. Unsur kondisi fisik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga berbeda-beda. Oleh karena itu kondisi fisik seorang atlet perlu ditingkatkan melalui latihan yang dilakukan secara sistematis, ajeg dan kontinyu. Melalui latihan fisik, kesegaran jasmani atlet akan meningkat sehingga dapat menunjang tercapainya prestasi yang optimal.

Kondisi fisik merupakan satu persyaratan yang sangat penting dan diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet. Sajoto (1995: 8-10) mengemukakan bahwa “Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya”. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, meskipun pengembangannya dilakukan dengan skala prioritas sesuai dengan kebutuhan. Unsur-unsur atau komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi mata tangan, keseimbangan, ketepatan dan kecepatan reaksi.

Dalam upaya pembinaan prestasi olahraga bola basket utamanya pada keterampilan teknik bola basket, salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam upaya tercapainya prestasi optimal adalah koordinasi mata tangan, karena hampir semua cabang olahraga memerlukan koordinasi mata tangan dalam semua gerakannya, sebagai contoh untuk cabang, bola basket. Koordinasi mata tangan memegang peranan utama keberhasilan dalam cabang tersebut. Keberhasilan dalam prestasi olahraga khususnya bola basket, perlu di dukung pula koordinasi mata tangan yang baik. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik seorang atlet, dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet. Metode latihan merupakan suatu cara yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet, seperti yang dikemukakan Nossek (1982: 15) yang menyatakan bahwa “metode latihan merupakan prosedur dan cara-cara pemilihan jenis-jenis latihan dan penataannya menurut kadar kesulitan, kompleksitas dan beratnya

beban”. Dengan metode latihan yang baik dan bervariasi, seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal.

Faktor utama dalam latihan untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar bola basket adalah mula-mula memusatkan pada pembentukan kekuatan dan *power* pada tangan kemudian beralih pada beban lebih ringan dan gerakan lebih cepat dan didukung dengan koordinasi mata tangan yang baik pula. Jenis latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan diantaranya adalah latihan berbeban dan plyometrik.

Latihan berbeban dan plyometrik memang sudah dikenal dan sering digunakan secara luas untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar bola basket. Dalam memberikan program latihan hendaknya latihan yang dilakukan bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan ketrampilan bola basket harus melibatkan otot-otot yang akan dikembangkannya itu otot lengan serta sesuai dengan system energi yang digunakan dalam aktivitas tersebut. Tuntutan terhadap metode latihan yang efektif dan efisien didorong oleh kenyataan atau gejala-gejala yang timbul dalam pelatihan. Beberapa alasan tentang pentingnya kebutuhan metode latihan yang efisien menurut Lutan, R. (1988: 26) adalah ”1)Efisiensi akan menghemat waktu, energy atau biaya, 2)Metode efisien akan memungkinkan para siswa atau atlet untuk menguasai tingkat keterampilan yang lebih tinggi”.

Latihan berbeban adalah suatu latihan yang menggunakan beban, baik latihan secara isometrik, secara isotonik maupun secara isokinetik. Latihan ini dilakukan dengan menggunakan beban berupa alat maupun berat badan atlet. Latihan berbeban adalah suatu cara menerapkan prosedur tertentu secara sistematis pada berbagai otot tubuh. Berkaitan dengan latihan berbeban menurut Harsono (1988 : 37) menyatakan bahwa “Latihan berbeban adalah latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna mencapai tujuan tertentu”. Pada program latihan berbeban ini dalam pelaksanaannya menggunakan alat-alat berupa barbell atau beban yang telah dikombinasikan menjadi alat khusus untuk latihan berbeban (*weight training*). Bentuk latihan tersebut dipilih karena latihan tersebut melibatkan otot-otot lengan yang terlibat dalam peningkatan ketrampilan bola basket.

Latihan plyometrik merupakan suatu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesegaran biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang

memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan ketrampilan teknik dasar bola basket. Pola gerakan dalam latihan plyometrik sebagian besar mengikuti konsep bola medicine yang gerakannya berupa *chest pass* dan sebagian besar latihan, khusus melibatkan otot-otot anggota gerak atas utamanya lengan.

Berdasarkan bentuk latihan plyometrik anggota gerak lengan, latihan untuk meningkatkan ketrampilan dasar bola basket dapat dilakukan dengan gerakan bola medicine. Hal ini dikarenakan, latihan plyometrik mengacu pada latihan-latihan yang ditandai dengan kontraksi-kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat dan dinamis atau peregangan otot-otot yang terlibat.

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan keterampilan teknik dasar pada pemain basket club yuso masih kurang baik, ini terbukti dari hasil test yang dilakukan pelatih kepada atlet remaja. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya kurangnya latihan variasi dalam metode melatih. Selain itu, faktor sarana dan prasarana kelengkapan dalam pelaksanaan latihan. Data yang diperoleh dari hasil pengamatan di lapangan pada teknik keterampilan dasar bola basket putra klub yuso masih dalam 60% mencapai target latihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dibutuhkan metode latihan yang tepat dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket pada pemain yuso.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah, muncul permasalahan dalam penelitian dan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap peningkatan prestasi teknik dasar bola basket.
2. Sejauh mana peranan metode latihan yang diterapkan terhadap hasil latihan.
3. Metode latihan yang paling tepat yang dapat digunakan untuk meningkatkan teknik dasar bola basket.
4. Koordinasi mata tangan dapat mempengaruhi baik tidaknya terhadap ketrampilan bola basket yang dimiliki oleh seorang atlet.
5. Penerapan metode latihan dan kekuatan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini terbatas pada:

1. Metode latihan yang tepat untuk meningkatkan teknik dasar bola basket.
2. Tinggi rendahnya koordinasi mata tangan dapat mempengaruhi peningkatan teknik dasar bola basket.
3. Pengaruh metode latihan dan tinggi rendahnya koordinasi mata tangan terhadap peningkatan teknik dasar bola basket.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan berbeban dengan latihan plyometrik terhadap peningkatan teknik dasar bola basket?
2. Adakah perbedaan peningkatan teknik dasar bola basket yang memiliki koordinasi mata tangan rendah dan koordinasi mata tangan tinggi?
3. Adakah pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan teknik dasar bola basket?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh latihan berbeban dengan latihan plyometrik terhadap peningkatan teknik dasar bola basket.
2. Perbedaan peningkatan teknik dasar bola basket yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dengan koordinasi mata tangan rendah.
3. Pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan teknik dasar bola basket.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, Pembina dan pelatih cabang olahraga bola basket tentang pentingnya memilih dan menggunakan metode latihan yang tepat dalam peningkatan teknik dasar bola basket.



2. Menambah pengetahuan dan wawasan dalam menerapkan metode latihan berbeban dan plyometrik untuk melatih peningkatan teknik dasar bola basket.
3. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi para pelatih, pengajar dan Pembina olahraga dalam menyusun program latihan.

