

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga yang terus berkembang saat ini memberikan dampak signifikan terhadap perjalanan dan pola pikir para atlet, yang kini telah mengikuti ketentuan dalam Sistem Keolahragaan Nasional sebagaimana diatur dalam UU No. 3 Tahun 2005, yang mengatur aktivitas olahraga bagi seluruh masyarakat memiliki tujuan dan arah yang jelas. Olahraga berfungsi sebagai ukuran prestasi dalam dunia pendidikan serta sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan rekreasi.

Bola basket, sebagai salah satu cabang olahraga yang kompetitif, telah meraih popularitas yang luar biasa di kalangan masyarakat. Olahraga ini telah menjadi salah satu yang terkemuka dalam ajang Perlombaan Olahraga Provinsi (PORPROV) serta berbagai kejuaraan bola basket tingkat daerah, provinsi, dan nasional. Permainan bola basket mengedepankan kerja sama tim dan memerlukan penguasaan berbagai teknik, seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *layup*. (Akhmad et al., 2021).

Sukses dalam bola basket membutuhkan pelatihan. Pelatihan merupakan pelatihan yang menggunakan pendekatan ilmiah dan dapat menunjang keterampilan jasmani yang berkualitas. (Neil 2018) menjelaskan bahwa kemampuan kekuatan kaki merupakan salah satu dari faktor yang dibutuhkan pemain bola basket untuk tampil maksimal di lapangan. Hal ini diperlukan agar dapat melakukan gerakan-gerakan seperti *layup* dan *jump shot*.

Plyometric adalah salah satu jenis latihan yang mampu meningkatkan kemampuan atletik seorang atlet basket, khususnya dalam hal kekuatan. *Plyometric* merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang dirancang untuk menambah keterampilan tubuh seorang atlet dengan serangkaian sistem refleksi regangan motorik (Azhari, 2022). Olahraga seperti bola basket menggunakan latihan *plyometric*, dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik performa atlet (Azhari, 2022).

Power adalah komponen yang dibuat oleh kecepatan dan kekuatan tubuh (Adhi et al., 2017). (Aksovic dkk 2020) menyimpulkan bahwa pemain bola basket memerlukan *power* untuk mengembangkan berbagai gerakan. Ini termasuk lompatan yang berbeda, percepatan gerakan yang berbeda, tembakan penghentian, *passing*, dan *jump shoot*.

Dari tahap observasi dan wawancara kepada pelatih anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi menunjukkan bahwa lompatan pada saat melakukan *jump shot* masih jauh lebih rendah, karena kurangnya latihan yang memicu *power* otot tungkai itu sendiri, hal ini tentu saja menurunkan performa *game* dan memerlukan proses dengan program latihan yang menunjang performa *power* atlet di lapangan.

Penggunaan dan eksploitasi latihan *plyometric* dengan siklus refleksi secara efisien peregangan otot adalah kunci keberhasilan latihan performa lompat, latihan *plyometric* memaksimalkan performa fisik atlet dan mengurangi kejadian cedera, ini adalah salah satu cara atlet menyesuaikan tubuhnya. melalui proses pengkondisian *plyometric* (Ramirez-Campillo et al., 2018). Latihan *plyometric jump to box* selama 4 minggu memberikan

dampak yang signifikan terhadap performa kekuatan tungkai dan efek samping yang ditimbulkan dari penggunaan latihan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kecepatan pada atlet dan kinerja ketangkasan.

Latihan melompat ke kotak (*jump to box*) adalah melompat ke atas kotak balok dan kemudian melompat dengan menggunakan kedua kaki secara bersamaan, mirip dengan sikap awal. (Arifan, 2020) menjelaskan bahwa lompat pada kotak merupakan jenis latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai. Otot yang diperbarui dengan latihan *jump to box* meliputi fleksi paha, lutut yang lebih lebar, adduksi, dan reduksi

Mengacu pada uraian sebelumnya, dapat dibuat kesimpulan bahwa *jump to box* dapat menjadi jenis latihan fisik yang berguna untuk meningkatkan kekuatan tungkai atlet basket dan meningkatkan performa mereka, karena calon peneliti ingin mengangkat judul penelitian yang berkaitan dengan “Pengaruh metode latihan *jump to box* terhadap *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi”.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Perumusan masalah yang menjadi fokus penelitian adalah “Apakah metode latihan *jump to box* dapat meningkatkan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi?”

2. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian "Pengaruh Metode Latihan *Jump To Box* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Anggota

Ekstrakurikuler Basket Putra SMKN 11 Kota Bekasi" akan dibatasi pada pemahaman tentang Metode Latihan *Jump To Box*, terutama dalam konteks *Power* Otot Tungkai. Penelitian ini juga akan memfokuskan pada faktor-faktor yang mempengaruhi metode latihan *jump to box*, serta strategi yang efektif untuk meningkatkan *power* otot tungkai mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pelatihan bola basket khususnya bagi anggota ekstrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian, maka tujuan dalam penelitian ini “ untuk mengetahui pengaruh latihan *jump to box* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler basket putra SMKN 11 Kota Bekasi”.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Peneliti

- a. Bagi peneliti sebagai bahan pengetahuan tentang metode pelatihan dapat diterapkan dan dikembangkan dalam kegiatan bola basket dan menjadi referensi penelitian terkait,
- b. Meningkatkan tambahan pengalaman dan kreatifitas dalam proses latihan.

2. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan dapat di jadikan acuan dan masukan dalam meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan metode latihan *jump to box* pada anggota ekstrakurikuler basket.

3. Untuk Anggota Ekstrakurikuler

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat pada anggota ekstrakurikuler basket dalam meningkatkan *power* otot tungkai dengan metode latihan *jump to box*.

4. Untuk Institusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi insitusi yang bersangkutan dalam pengembangan anggota ekstrakurikuler dalam meningkatkan *power* otot tungkai dengan metode latihan *jump to box* pada anggota ekstrakurikuler SMKN 11 Kota Bekasi.

E. Definisi Operasional

1. Pengaruh

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2015), pengaruh adalah suatu kekuatan yang timbul dari dan ada pada sesuatu (orang, benda) dan membantu membentuk watak, keyakinan, atau perilaku seseorang. Dalam penelitian ini power otot tungkai sebagai pengaruh.

2. Latihan

Pelatihan menurut (Kurniawan & Mylsidayu, 2015) menekankan bahwa pelatihan pada dasarnya adalah proses transformasi ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kemampuan fisik dan kualitas mental anak yang dilatih dengan peralatan fisik.

3. *Jump To Box*

Latihan *jump to box* melibatkan lompatan dengan kedua kaki menyatu. Langkah-langkah melakukan gerakan latihan *jump to box*: (1) Berdiri di belakang kotak, kaki rapat, (2) lutut sedikit ditekuk, (3)

lengan di samping, (4) turunkan badan sedikit, dan lompat ke dalam kotak. Kemudian ayunkan kakimu dan lompat setinggi mungkin dan mendaratlah di dalam kotak (Zainuddin, 2022)

4. *Power* Otot Tungkai

Menurut (Nugroho dan Gumantan ,2020) *Power* otot tungkai adalah kemampuan menggunakan otot tungkai secara maksimal dan cepat. Selain itu, dalam penelitian ini kekuatan otot tungkai mengacu pada kemampuan suatu otot atau kelompok otot tungkai dalam mengerahkan tenaga untuk melakukan gerakan.

5. Bola Basket

Bola basket adalah olahraga kompetitif yang populer di kalangan penduduk. Cabang olahraga bola basket menjadi salah satu dari cabang olahraga yang dipertandingkan dalam perlombaan dan kejuaraan bola basket daerah dan nasional di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan secara berkelompok dan memerlukan teknik seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *layup* (Akhmad et al., 2021).