

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Basketball merupakan olahraga yang menuntut kecepatan, kelincahan, kekuatan otot, serta koordinasi tubuh yang tinggi. Dalam permainan ini, kemampuan melakukan *Under Basket Shoot* memiliki peran penting, terutama pada situasi serangan cepat dan penyelesaian akhir di bawah ring (Keim, 2008).

Under Basket Shoot merupakan teknik tembakan jarak dekat yang memerlukan kontrol tubuh, keseimbangan, serta kekuatan otot tungkai dan lengan yang optimal agar hasil tembakan dapat dilakukan secara akurat dan efektif.

Dalam kompetisi bola basket tingkat universitas di Indonesia, masih banyak pemain yang mengalami kendala dalam efektivitas *Under Basket Shoot*, khususnya yang berkaitan dengan ketinggian lompatan dan stabilitas tubuh saat melakukan tembakan (Arisetiawan, R. E., Fepriyanto, A., & Supriyanto, 2020). Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat keberhasilan *Under Basket Shoot* pada pemain universitas berkisar antara 45–55%, angka ini masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan pemain profesional yang mampu mencapai tingkat keberhasilan lebih dari 70% (Hahtokari et al., 2020). Persentase keberhasilan yang relatif rendah tersebut mengindikasikan perlunya program latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kemampuan fisik dan kontrol tubuh pemain.

Berdasarkan pengalaman peneliti saat mengikuti kegiatan sparing bersama anggota UKM Bola Basket Universitas Islam 45, ditemukan permasalahan yang serupa. Dalam situasi pertandingan, penyelesaian akhir melalui *Under Basket Shoot* sering kali kurang efektif, mudah diblok oleh lawan, serta rentan kehilangan bola akibat *steal*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemain belum mampu memaksimalkan peluang tembakan jarak dekat, meskipun berada pada posisi yang menguntungkan. Hal ini diduga disebabkan oleh kurangnya kekuatan tolakan, keseimbangan tubuh, serta koordinasi gerak saat melakukan tembakan di bawah tekanan lawan.

Salah satu bentuk latihan yang diyakini dapat meningkatkan efektivitas *Under Basket Shoot* adalah latihan *Depth Jump*. Latihan ini termasuk dalam metode *plyometrics* yang menekankan kontraksi otot secara eksplosif melalui pemanfaatan *stretch-shortening cycle* untuk meningkatkan daya ledak otot dan koordinasi gerak (TRIVEDI, 2014). Selain meningkatkan kekuatan eksplosif otot tungkai, latihan *Depth Jump* juga berkontribusi terhadap peningkatan kontrol tubuh, keseimbangan dinamis, serta ritme gerakan yang sangat dibutuhkan dalam pelaksanaan *Under Basket Shoot*.

Meskipun manfaat latihan *Depth Jump* telah banyak diteliti, implementasinya dalam pembinaan tim bola basket tingkat universitas masih menghadapi berbagai kendala. Beberapa pelatih masih menerapkan metode latihan konvensional yang kurang menekankan pada pengembangan daya ledak otot dan koordinasi neuromuskular secara spesifik, sehingga hasil latihan yang diperoleh belum optimal. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji

pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap kemampuan *Under Basket Shoot* pada pemain bola basket universitas di Indonesia masih terbatas.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas latihan *plyometrics* dalam meningkatkan kinerja fisik atlet. Penelitian oleh (Arisetiawan, R. E., Fepriyanto, A., & Supriyanto, 2020) menunjukkan bahwa kombinasi latihan *Depth Jump* dan *Jump Squat* mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai pemain bola basket. Namun, penelitian tersebut belum secara spesifik mengkaji dampaknya terhadap kemampuan *Under Basket Shoot*. Penelitian lain oleh (Hudha et al., 2016) menegaskan bahwa latihan eksplosif berperan penting dalam meningkatkan akurasi tembakan bola basket, tetapi belum menjelaskan secara rinci kontribusi latihan *Depth Jump* terhadap tembakan jarak dekat.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang secara empiris mengkaji pengaruh latihan *Depth Jump* terhadap peningkatan kemampuan *Under Basket Shoot*, khususnya pada pemain bola basket tingkat universitas. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pemain UKM Bola Basket Universitas Islam 45 sebagai subjek penelitian, karena kelompok ini secara aktif mengikuti program latihan dan kompetisi, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan kualitas latihan dan performa tim.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah mengenai penerapan latihan *plyometrics* dalam olahraga bola basket, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan tembakan jarak dekat. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur, efektif, dan berbasis

bukti ilmiah, sehingga mampu meningkatkan akurasi dan konsistensi *Under Basket Shoot* serta mendukung peningkatan prestasi tim bola basket di tingkat universitas.

B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Penelitian ini berfokus pada pengaruh latihan *Depth jump* terhadap peningkatan hasil *Under Basket Shoot* pada pemain UKM Bola Basket Universitas Islam 45 Bekasi. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa yang aktif dalam UKM tersebut dan memiliki pengalaman bermain bola basket minimal satu tahun. Variabel yang dikaji mencakup latihan *Depth jump* sebagai variabel bebas serta hasil *Under Basket Shoot* sebagai variabel terikat, tanpa mempertimbangkan faktor eksternal lain seperti pola makan, kondisi psikologis, tingkat kebugaran umum, atau faktor biomekanika yang lebih kompleks. Pembatasan ini dilakukan agar penelitian terfokus pada pengaruh utama latihan *Depth jump* terhadap peningkatan efektivitas hasil tembakan bawah ring pada pemain bola basket tingkat universitas.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berfokus pada efektivitas latihan *Depth jump* dalam meningkatkan hasil *Under Basket Shoot* pada pemain bola basket tingkat universitas. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan *plyometrics*, termasuk *Depth jump*, dapat meningkatkan kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerak tubuh, namun belum secara spesifik meneliti dampaknya

terhadap hasil *Under Basket Shoot* dalam permainan bola basket di tingkat universitas. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Maka peneliti mencantumkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

“Apakah latihan *Depth Jump* berpengaruh terhadap kemampuan *Under Basket Shoot* pada pemain UKM Bola Basket Universitas Islam 45?”

Rumusan masalah ini menjadi dasar dalam perancangan metode penelitian, pengumpulan data, serta analisis hasil untuk memahami hubungan antara latihan *Depth jump* dengan peningkatan efektivitas dan konsistensi hasil *Under Basket Shoot* pada pemain bola basket tingkat universitas.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Depth jump* terhadap peningkatan hasil *Under Basket Shoot* pada pemain UKM Bola Basket Universitas Islam 45. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh latihan *Depth jump* terhadap peningkatan hasil *Under Basket Shoot* pada pemain bola basket UKM Universitas Islam 45.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh informasi yang dapat digunakan sebagai dasar bagi pelatih dan atlet dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan akurasi tembakan serta performa permainan bola basket di tingkat universitas.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat yang dapat dikategorikan ke dalam dua aspek utama, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan literatur di bidang ilmu keolahragaan, khususnya dalam konteks latihan *Plyometrics* dan peningkatan performa dalam olahraga bola basket. Adapun kontribusi teoritis dari penelitian ini meliputi:

- a. Memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas latihan *Depth jump* dalam meningkatkan hasil dan akurasi *Under Basket Shoot* pada pemain bola basket. Temuan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam studi-studi selanjutnya yang membahas penerapan latihan *Plyometrics* sebagai metode peningkatan performa teknik dan efektivitas tembakan atlet bola basket.
- b. Mengisi kesenjangan penelitian sebelumnya yang masih terbatas dalam membahas hubungan langsung antara latihan *Depth jump* dengan akurasi dan efektivitas *Under Basket Shoot*.
- c. Mengembangkan konsep latihan *Plyometrics* dengan menguji apakah *Depth jump* lebih efektif dibandingkan metode latihan lain yang sering digunakan dalam bola basket universitas.
- d. Memberikan dasar bagi modifikasi program latihan dalam bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam menyusun latihan yang lebih

terstruktur dan berbasis bukti ilmiah untuk meningkatkan kemampuan atlet.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini juga memiliki aplikasi nyata yang dapat diterapkan oleh pelatih, atlet, serta akademisi di bidang keolahragaan. Manfaat praktis dari penelitian ini meliputi:

a. Bagi Pelatih dan Tim Bola Basket

- 1) Memberikan panduan berbasis bukti mengenai bagaimana latihan *Depth jump* dapat digunakan secara efektif untuk meningkatkan tinggi lompatan dan akurasi *Under Basket Shoot*.
- 2) Membantu dalam menyusun program latihan yang lebih efisien untuk meningkatkan performa pemain bola basket universitas.
- 3) Menyediakan rekomendasi mengenai durasi, frekuensi, dan intensitas latihan yang optimal bagi atlet di tingkat universitas.

b. Bagi Atlet dan Pemain Bola Basket

- 1) Membantu pemain dalam meningkatkan tinggi lompatan, yang merupakan faktor penting dalam melakukan tembakan jarak dekat dan pertahanan di bawah ring.
- 2) Meningkatkan efektivitas *Under Basket Shoot*, sehingga pemain dapat lebih percaya diri dan konsisten dalam mencetak poin di area dekat ring.

- 3) Meminimalisasi risiko cedera dengan metode latihan yang lebih terstruktur dan aman bagi pemain bola basket universitas.
- c. Bagi Akademisi dan Peneliti
- 1) Menyediakan data empiris yang dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya di bidang latihan *Plyometrics* dan performa bola basket.
 - 2) Membuka peluang penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas latihan *Depth jump* dengan variasi metode yang lebih kompleks atau dalam konteks olahraga lain.

Dengan manfaat teoritis dan praktis yang disebutkan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan baik dalam pengembangan ilmu keolahragaan maupun dalam peningkatan performa atlet bola basket universitas

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, perlu penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam skripsi ini. Adaupun istilah-istilah tersebut antara lain sebagai berikut :

1. Pengaruh

Menurut (Zainuddin, 2022), pengaruh dalam konteks olahraga diartikan sebagai perubahan yang terjadi akibat intervensi tertentu, misalnya latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan performa gerak spesifik seperti lompatan. Dalam penelitian eksperimental, pengaruh biasanya dilihat dari perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

2. Latihan

Menurut (Abady et al., 2022), latihan adalah proses sistematis berupa rangkaian gerakan fisik yang bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan atlet, seperti koordinasi, kekuatan otot, dan daya ledak. Jenis latihan sangat memengaruhi hasil performa atlet di lapangan.

3. *Depth jump*

Menurut (Pranawengrum, 2018), *Depth jump* adalah latihan *Plyometrics* eksplosif di mana atlet melompat dari ketinggian tertentu dan segera melakukan lompatan vertikal. Latihan ini sangat efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai, yang merupakan komponen penting dalam lompatan vertikal.

4. *Under Basket Shoot*

Menurut (Kurniawati & Apreliani, 2018), *Under Basket Shoot* adalah teknik tembakan bola dari posisi dekat atau tepat di bawah ring basket. Keberhasilan teknik ini sangat tergantung pada kekuatan lompatan, stabilitas tubuh, dan akurasi koordinasi antara mata dan tangan.