

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah Penelitian

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang sering dilakukan oleh masyarakat baik kalangan anak-anak, remaja maupun lansia olahraga juga banyak melibatkan pergerakan seluruh atau sebagian tubuh dan pikiran untuk melatih tubuh manusia baik untuk kesehatan maupun hiburan.

Permainan bola basket muncul berawal dari kebosanan terhadap jenis olahraga senam yang statis di gedung olahraga perkumpulan *Young Men's Christian Association (YMCA) Springfield, Massachusetts*, Amerika Serikat. Dari latar belakang inilah kemudian muncul gagasan tertutup, gagasan tersebut muncul dari Dr. James A Naismith yang mencobakannya dalam bentuk permainan. Di bantu oleh Stebbin dipasang dua keranjang buah persik di dinding gedung kemudian memakai bola besar untuk (*soccer*) dicobanya bermain dengan aturan-aturan yang telah di rencanakannya. Dari percobaan tersebutlah akhirnya pada Tahun 1891 di anggap sebagai munculnya permainan ini yang di pelopori oleh Dr. James A Naismith, (Eka Budi Darmawan, 2011:8).

Secara berangsur-angsur penggemar dari permainan ini semakin meluas sampai keseluruhan pelosok dunia diataranya penyebaran ini melalui para alumninya, kunjungan persahabatan, pertandingan, dan sebagainya. Penyebaran tersebut juga masuk ke Indonesia melalui para pedagang dari Cina, setelah kemerdekaan perkembangannya bertambah cepat hingga provinsi. Struktur organisasi nasional

telah di bentuk pada 23 Oktober 1951 dengan nama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI).

Kota Singaraja memiliki perkembangan bola basket yang cukup baik, informasi ini bisa di lihat dari banyaknya pertandingan yang di selenggarakan. Perkembangan bola basket juga tidak lepas dari peran klub-klub yang ada di Kota Singaraja.

Klub merupakan perkumpulan atau wadah bagi beberapa orang dengan minat dan bakat yang sama untuk mencapai sebuah prestasi. Klub *Gladiator Premier Basketball Academy* merupakan salah satu klub yang ada di kota Singaraja, di klub *Gladiator Premier Basketball Academy* latihan di lakukan sebanyak 4 kali setiap minggu, di klub tersebut banyak atlet yang sudah di rekrut ke klub basket yang lebih bagus seperti Bali United dan klub *Gladiator* tersebut sekarang sedang meregenerasi atlet-atlet baru. Dalam meregenerasi atlet-atlet baru klub *Gladiator* membagi setiap atlet berdasarkan kelompok umur (KU) agar dalam melaksanakan latihan mereka lebih terarah dan berkembang secara optimal, karena jika semua atlet dijadikan satu dalam latihan mereka tidak akan berkembang dengan optimal. Menurut Syarif Hidayat (2014:3) tujuan utama latihan adalah untuk mengembangkan keterampilan dan performa atlet dalam usaha mencapai prestasi puncak, dalam proses latihan akan terjadi kondisi yang sangat mempengaruhi kondisi fisik atlet. Untuk mencapai hal itu, minimal ada 4 aspek latihan yang harus dilatih dan dikembangkan yaitu aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan aspek mental.

Olahraga bolabasket merupakan olahraga permainan beregu yang setiap regu terdiri dari lima orang setiap team, tujuan dari permainan bolabasket mencari poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke dalam ring lawan dan mencegah tim lawan mencetak angka. Tingkatan keahlian khusus pada olahraga membedakan seorang juara dengan lainnya. Pada bolabasket, semakin baik seseorang dalam melakukan *dribble*, menembak dan mengoper semakin baik kemungkinannya untuk sukses. Tetapi keahlian khusus olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Persiapan fisik harus dipertimbangkan sebagai suatu faktor utama dan terpenting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utama adalah meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar paling tinggi. Pada setiap program latihan persiapan fisik dikembangkan secara bertahap. Tahap pertama mencakup persiapan fisik umum, selanjutnya diikuti tahap persiapan fisik khusus sebagai dasar untuk membangun tingkat kemampuan biomotor yang tinggi. Tahap pertama dan kedua akan berkembang selama dalam persiapan, manakala dibangun pada suatu dasar yang kuat. Tahap ketiga adalah suatu tahap yang khusus pada periode pertandingan yang bertujuan untuk memelihara apa yang sudah dicapai sebelumnya dan menyempurnakan kemampuan yang diperlukan untuk pertandingan, (Tudor O. Bompa, 2019 : 2).

Meningkatkan keahlian bolabasket akan berhasil jika membentuk *basic* fisik berulang kali, melawan fisik lawan selama suatu pertandingan. Menurut Sidik, dkk. (2011: 51) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat

dikatakan sebagai sesuatu yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah kemampuan yang meliputi kekuatan/*strength*, kecepatan/*speed*, daya tahan/*endurance*, kelentukan/*flexibility*, kelincahan/*agility* dan koordinasi (Bompa, 1983). Kondisi fisik tersebut disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing, (Kusuma, 2020). Komponen kondisi fisik yang lebih dominan dalam permainan bola basket adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*). Daya tahan merupakan salah satu komponen penting dalam permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut para atlet untuk memiliki daya tahan yang baik agar dapat memberikan performa terbaik dalam suatu pertandingan.

Berdasarkan hasil dari wawancara peneliti dengan pelatih atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy*, bahwa menurut beliau banyak faktor yang menyebabkan atlet tersebut mudah mengalami kelelahan saat melakukan pertandingan, kondisi ini terlihat dari babak pertama para atlet performa atlet terlihat bagus dan permainan lawan dapat diimbangi dengan taktik dan strategi yang baik, namun saat memasuki babak ke tiga terlihat performa atlet yang lumayan signifikan seperti *passing* yang mulai tidak akurat, *shooting* yang tidak tepat, pergerakan mula lambat, dan penguasaan bola yang mulai menurun atau konsentrasi menurun. Sehingga berpengaruh pada saat pertandingan yang di laksanakan oleh atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy* dan menyebabkan kelelahan. Oleh karena itu daya tahan merupakan aspek yang penting bagi atlet permainan bola basket.

Daya tahan terbagi menjadi dua aspek yaitu daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskular atau kardiorespirasi. Kedua aspek tersebut memang sama-sama berperan penting dalam permainan bola basket namun daya tahan kardiovaskular berperan lebih dominan karena durasi dalam permainan bola basket yang cukup lama. Daya tahan kardiovaskular adalah kemampuan seseorang mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk selalu bergerak dalam tempo sedang sampai cepat yang cukup lama. Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah yang berfungsi secara optimal saat aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Nirwandi (2017) menyampaikan bahwa *VO2Max* adalah pengambilan (konsumsi) oksigen maksimal per menit yang menggambarkan kapasitas *aerobic* seseorang. Hal sejalan juga disampaikan oleh Kusuma (2015), *VO2Max* adalah kemampuan seseorang untuk mengambil dan menyajikan oksigen secara maksimal, *VO2Max* merupakan suatu faktor kebugaran yang dibutuhkan manusia, baik bagi atlet maupun non atlet. Kebutuhan non atlet berguna untuk kesejahteraan kesehatan, sedangkan untuk atlet selain dalam hal kesehatan yaitu dalam menunjang prestasi yang gemilang maka perlu adanya peningkatan *VO2Max* dan secara intensif.

Beberapa pendapat di atas menjelaskan, bahwa *VO2Max* merupakan salah satu faktor terpenting dalam olahraga permainan bola basket. Apalagi cabang olahraga bola basket yang membutuhkan daya tahan kardiovaskular, dimana daya tahan kardiovaskular ini olahraga yang membutuhkan *aerobic*. Kegunaan *VO2Max* yaitu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru secara berkesinambungan. Seperti yang disampaikan oleh Hamzah, Sardiman, dan Iskandar (2019). Daya

tahan tersebut ditentukan oleh kemampuan jantung dan paru-paru dalam menghirup oksigen dan menyalurkannya pada bagian tubuh, yang bekerja dalam rentang waktu lebih dari tiga menit atau lebih dikenal dengan istilah *VO2Max*. Maka dari itu para atlet klub *Gladiator Premier Basketball Academy* perlu memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik untuk menyalurkan oksigen agar dapat menunjang aktivitas dalam pertandingan.

Seperti yang disampaikan oleh Wicaksono (2014) untuk menjadi pemain bola basket yang berkualitas kondisi fisik adalah hal yang paling utama yang diperlukan, kondisi fisik, mental. Tetapi selain kemampuan fisik yang baik pemain bola basket harus menguasai kemampuan dasar, antara lain operan, menggiring, bertahan, menyerang dan menembak di dalam olahraga bola basket kita harus mempunyai kondisi fisik yang sangat baik untuk mengalahkan lawan dan membobol ring lawan. Untuk mengetahui sejauh mana tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) dapat diketahui dengan melakukan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Berdasarkan pemaparan diatas dan masalah yang ditemukan penulis saat melakukan observasi maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Volume Oksigen Maksimal (*VO2Max*) Atlet Putra Klub *Gladiator Premier Basketball Academy*”.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah yang dapat diangkat adalah tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy*.

1.3 Pembatasan Masalah

Terkait latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan, agar lebih fokus maka penelitian ini dibatasi pada tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy*.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Merunut dari uraian identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah sebagai berikut : "Bagaimana tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy*?".

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai data awal untuk mengetahui tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) atlet putra klub *Gladiator Premier Basketball Academy*.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu informasi dalam bidang ilmu pengetahuan terutama bidang ilmu kepelatihan yang berkaitan dengan tingkat volume oksigen maksimal (*VO2Max*) dalam permainan bola basket, serta sebagai penyempurna dalam mendukung teori-teori yang telah ada.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu :

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Atlet

Bagi atlet, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan pengetahuan tentang kondisi fisiknya saat ini.

c. Bagi Pelatih

Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk menjadi dasar atau acuan membentuk tim yang lebih baik terutama dari segi kondisi fisik pemainnya.

