

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat semakin menyukai olahraga bola basket, terutama di kalangan pelajar. Para remaja mendapatkan banyak manfaat dari kegiatan olahraga bola basket ini dalam hal perkembangan sosial, mental, dan fisik mereka. Seperti yang ditunjukkan oleh munculnya klub-klub tangguh di seluruh negeri dan pemain bola basket pelajar di tingkat perguruan tinggi dan sekolah menengah, permainan bola basket saat ini sedang mengalami perkembangan yang pesat. (Hapsari et al., 2018) menyatakan bahwa “*streetball, three-on-three, crushbone*, dan bentuk-bentuk bola basket lainnya dengan komponen hiburan menjadikan bola basket sebagai olahraga bergengsi dan tren mode di kalangan anak muda.”

Dalam hal minat dan semangat, kondisi basket di kalangan anak muda Indonesia saat ini sangat menggembirakan. Saat ini, setiap kota dan bahkan di pelosok-pelosok daerah di Indonesia memiliki banyak lapangan basket. Hal ini menunjukkan bahwa permainan bola basket menjadi populer di Indonesia. Setelah proklamasi kemerdekaan, permainan basket berkembang dan pertama kali dimainkan di Olimpiade Jerman 1948. Namun, Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) baru dibentuk pada 23 Oktober 1951.

Menurut kriteria fisik yang lengkap, yang dimulai dari keadaan fisik dasar dan berkembang menjadi kombinasi kondisi fisik untuk keterampilan teknis yang baik dan berkualitas, bola basket adalah olahraga permainan yang cepat, dinamis, dan atraktif dengan keterampilan gerakan yang cukup canggih. Pemain bola basket harus berada dalam kondisi fisik yang prima karena olahraga ini menuntut daya

tahan. Kualitas-kualitas ini termasuk kekuatan, daya ledak, *fleksibilitas*, kecepatan gerakan (juga dikenal sebagai kelincahan, kecepatan, dan kecepatan), dan daya tahan (Metia, 2014). Namun, kenyataannya adalah bahwa banyak pemain bola basket yang tidak memiliki kondisi fisik yang prima, terutama dalam hal kecepatan dan daya ledak otot kaki. Karena bola basket menuntut pemainnya untuk memiliki kemampuan gerakan nonlinier multi arah-yaitu kemampuan untuk berpindah posisi dengan cepat ke segala arah-penguasaan keterampilan gerakan bukanlah sesuatu yang diperoleh dengan mudah.

Performa atlet didukung oleh sejumlah komponen kondisi fisik, dan persiapan fisik harus dianggap sebagai bagian utama dan terpenting sebagai unsur vital dalam latihan untuk mendapatkan performa yang maksimal. Kekuatan otot dan kecepatan otot adalah dua komponen utama dari daya ledak; oleh karena itu, dengan meningkatkan kekuatan otot tanpa mengabaikan kecepatan otot, atau sebaliknya, daya ledak otot dapat dikontrol atau ditingkatkan.

Daya ledak adalah salah satu segi dari keadaan fisik dan digambarkan sebagai “kemampuan otot untuk mengatasi resistensi dengan kontraksi yang sangat cepat” (Yoda, 2006). Untuk olahraga seperti bola basket, bola voli, bulu tangkis, dan olahraga lainnya yang bergantung pada gerakan eksplosif atau yang terutama ditandai dengan gerakan melompat, kekuatan eksplosif sangat penting. Dengan mengikuti dasar-dasar latihan yang tepat, program latihan yang direncanakan secara metodis dan konsisten dapat meningkatkan kecepatan dan daya ledak sebagai komponen kondisi fisik.

Salah satu sekolah menengah pertama yang ada di Kabupaten Buleleng adalah SMK Negeri 1 Sukasada. Di tingkat Kecamatan dan Kabupaten, siswa-siswi

SMK Negeri 1 Sukasada sering berkompetisi di berbagai ajang olahraga, baik pertandingan, turnamen, maupun kejuaraan. Namun, berdasarkan temuan dari peneliti yang hadir di lapangan, pada saat pertandingan peserta ekstrakurikuler banyak sekali melakukan kesalahan *shooting* dengan *jump shot* dan *lay-up shot*, rata-rata keberhasilan shooting yang diperoleh sekitar 30% sedangkan 70% sisanya kesalahan *shooting* yang dilakukan dengan *jump shot* dan *lay-up shot*. Hal ini disebabkan oleh kurangnya lompatan peserta ekstrakurikuler pada saat melakukan *shooting* sehing gampang diblock oleh lawan. Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa para siswa terus berjuang dengan daya ledak otot tungkai, yang secara tidak langsung berdampak buruk pada performa mereka dalam permainan. Untuk itu, siswa SMK Negeri 1 Sukasada perlu memiliki program latihan yang tepat, sesuai, dan mampu meningkatkan daya ledak otot tungkai mereka. Hal ini akan meningkatkan daya ledak otot tungkai mereka dan tentu saja akan membantu mereka untuk lebih berprestasi dalam olahraga basket.

Latihan plyometric yaitu *double leg speed hop* dan *single leg speed hop* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan komponen biomotor bola basket khususnya otot kaki peledak Dayak. Latihan *plyometric* membantu membangun kekuatan kaki dan sering digunakan oleh para atlet dalam berbagai aktivitas fisik untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan mereka. Pelatihan plyometric semacam ini meningkatkan kebugaran biomotor pemain, yang mencakup kualitas seperti kekuatan dan kecepatan. Karena banyak kegunaannya, latihan plyometric semakin populer di berbagai cabang olahraga (Ahmad in Nuraini & Wijono, 2023).

Single leg speed hop adalah teknik melompat yang meningkatkan kelincahan individu dengan memanfaatkan salah satu kaki yang lebih kuat untuk

mendapatkan ketinggian dan kecepatan gerakan kaki yang maksimal (Yetindra, 2017). Untuk mendapatkan ketegangan otot yang terbaik, Teknik yang tepat digunakan untuk sering melakukan latihan ini. Lompatan kecepatan kaki ganda adalah aktivitas yang membantu membangun kekuatan dan kecepatan kaki serta daya ledak otot pinggul dan kaki. Ini melibatkan melompat setinggi yang Anda bisa dengan kedua kaki pada saat yang sama di depan Anda.

Latihan *plyometric* kecepatan kaki ganda dan kecepatan kaki tunggal akan menjadi fokus utama penyelidikan ini. Latihan yang menunjukkan kontraksi otot yang intens sebagai respons terhadap beban yang cepat dan dinamis disebut sebagai latihan *plyometric*. (Slimani dalam Sabillah, 2022) menyatakan bahwa “*plyometrics*, juga dikenal sebagai "latihan lompat" atau "*plyos*", adalah latihan yang didasarkan pada produksi kekuatan otot maksimum dalam waktu sesingkat mungkin untuk meningkatkan kecepatan dan tenaga”.

Latihan *leg speed hop* lebih unggul daripada jenis latihan lainnya karena: (1) mudah dilakukan dalam hal gerakan; (2) dilakukan di lapangan datar, yang mengurangi risiko cedera; (3) tidak membutuhkan ruang yang luas; dan (4) menekankan lompatan untuk mencapai ketinggian maksimum dan kecepatan maksimum gerakan kaki, yang mirip dengan karakteristik bola basket.

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan di atas, perlu adanya upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik melaksanakan penelitian yang berjudul “pengaruh pelatihan *plyometric double leg speed hop* dan *single leg speed hot* terhadap daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2023/2024.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian penulis tentang konteks penelitian, isu-isu berikut dapat diidentifikasi:

1. Peserta didik masih memiliki permasalahan terhadap daya ledak yang masih kurang.
2. Pelatihan *plyometric double leg speed hop* dan *single leg speed hot* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai.

Perlu adanya penelitian tentang pengaruh pelatihan *plyometric double leg speed hop* dan *single leg speed hop* terhadap daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1sukasada Tahun Pelajaran 2023/2024

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan konteks di atas dan identifikasi masalah, maka perlu dilakukan pembatasan pembahasan pada “pengaruh latihan *plyometric double leg speed hop* dan *single leg speed hot* terhadap daya ledak otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMK Negeri 1 Sukasada tahun ajaran 2023/2024” karena keterbatasan waktu, biaya, dan kemampuan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: Apakah pelatihan *plyometric double leg speed hop* dan *single leg speed hot* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2023/2024?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah aktivitas hot plyometric single leg speed dan double leg speed hops berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot kaki pada pemain ekstrakurikuler bola basket putra SMK Negeri 1 Sukasada selama tahun ajaran 2023-2024. Hal ini berkaitan dengan bagaimana masalah tersebut dirumuskan, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.

1.6 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini ada beberapa manfaatnya yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan informasi dalam bidang ilmu pengetahuan pada umumnya dan dalam bidang ilmu keolahragaan pada khususnya yang dikaitkan dengan pengaruh pelatihan *plyometric double leg speed hop* dan *single leg speed hot* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra ekstrakurikuler bola basket SMK Negeri 1 Sukasada Tahun Pelajaran 2023/2024.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti: Memberikan pengalaman langsung dilapangan dan memberikan informasi ilmiah untuk kepentingan penelitiannya dalam menyelesaikan tugas akhir.
- b. Bagi Peserta Didik: Memberikan informasi dan membantu peserta didik dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta ekstrakurikuler bola basket.
- c. Bagi Pendidik: Sebagai bahan informasi bagi guru olahraga untuk digunakan sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai peserta didik.