

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga bukan hanya dilakukan oleh kalangan tertentu saja, namun kegiatan olahraga telah menembus ke berbagai tingkatan usia maupun berbagai tingkatan kehidupan sosial dalam masyarakat di berbagai Negara.

Kegiatan olahraga sangat penting bagi setiap individu. Namun, aktivitas olahraga setiap orang berbeda dapat dilihat dari status sosial, jenis kelamin, tempat tinggal, dan tingkat kebugaran jasmaninya. Perbedaan kebutuhan dan persepsi orang yang berbeda akan menentukan perbedaan aktivitas olahraga, ada yang butuh hanya untuk kesegaran jasmani, rekreasi, atau untuk prestasi. Dalam olahraga membawa banyak manfaat bagi kesehatan, selain itu olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk bisa mempersatukan suatu bangsa yaitu dengan adanya suatu cabang olahraga yang bisa membawa prestasi bagi diri sendiri bangsa dan Negara. seperti cabang olahraga yang paling populer yaitu bola basket, sepakbola, bola volley, sepak takraw, bulutangkis, atletik dan masih banyak lagi.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal. Tujuan seseorang melakukan olahraga untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi, sedangkan atlet baik amatir dan profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik,

permainan, olahraga air, dan olahraga berdiri. Olahraga yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah bola basket.

Permainan bola basket atau *basketball* adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan atau *ring*. Berbicara bola basket tentu kita sudah tau olahraga yang satu ini biasanya di mainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Dalam olahraga ini sudah pasti terdapat tehnik dasar yang perlu kita kuasai. Tehnik dasar dalam permainan bola basket sendiri meliputi tehnik dasar passing, Dribbling, Shooting, pivot dan Rebound. Dalam hal ini yang menjadi permasalahan dikalangan atlit dari tehnik dasar diatas ialah tentang tehnik shooting yaitu lay up shoot. Lay up shoot adalah salah satu tehnik memasukan bola ke dalam jaring dalam permainan bola basket. Tehnik ini merupakan salah satu cara termudah untuk mendapatkan poin. Secara garis besar, tehnik ini dilatih dengan mendribble bola dari garis tembakan bebas kemudian melompat dengan satu kaki bergantian dan pada lompatan kedua dilakukan tembakan kerig secara bersamaan. Saat melompat bola dibawah dengan dua tangan setelah itu dilepas ke arah ring dengan satu tangan. Sedangkan tangan lainnya melindungi membantu dan melindungi bola.

Berdasarkan kenyataan dari hasil observasi awal yang penulis lakukan terutama pada Atlit basket PutriTeam B'QUEN Kabupaten Gorontalo, masih banyak Atlit yang kurang mampu dalam melakukan kekuatan otot tungkai dalam permainan bola basket dengan baik dan benar. Terutama yang menjadi permasalahannya terdapat pada jumping Atlit dalam melakukan gerakan kekuatan otot tungkai. Hal ini disebabkan karena coach dari team tersebut belum menemukan metode latihan yang tepat, dan metode yang di terapkan pun dinilai kurang inovatif untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik kekuatan otot

tungkai terutama pada lompatan atlet dalam permainan bola basket. Itulah sebabnya yang menjadi perhatian penulis dalam melakukan penelitian tentang metode latihan yang pas untuk meningkatkan jumping atlet dalam melakukan latihan jump box plyometrik dengan maksimal dalam permainan bola basket.

Sehubungan dengan permasalahan yang terjadi di atas maka hal yang perlu di lakukan adalah dengan memberikan latihan box jump Plyometrik. plyometrik adalah suatu metode untuk mengembangkan explosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian besar atlet. Maka dengan adanya dengan latihan ini bisa dipastikan akan membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan otot tungkai dalam permainan bola basket.

Dalam latihan plyometrik bisa membantu dalam meningkatkan tinggi lompatan permainan bola basket. Hal ini harus di lakukan oleh Atlet secara rutin guna untuk mendapatkan hasil lompatan yang tinggi dan maksimal. Dari pernyataan tersebut bahwa bisa penulis simpulkan bahwa judul penelitian ini adalah “ **pengaruh Latihan box jump Plyometrik Terhadap Power Otot tungkai Pada Atlet Basket Putri Team B’queen Putri Kabupaten Gorontalo**”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada pendahuluan yang mengutarakan betapa banyak komponen fisik yang turut mempengaruhi power otot tungkai, maka perlu dilakukan identifikasi terhadap komponen fisik tersebut. Hal ini guna meminimalisir kesalahan dalam menentukan komponen fisik yang sangat berpengaruh.

Kurangnya kemampun otot tungkai pada olahraga Basket

Apakah dengan menggunakan latihan plyometrik yang tepat dapat mempengaruhi peningkatan pemahaman tentang koordinasi power otot tungkai pada atlet basket putri team *B’QUEEN* kabupaten Gorontalo ?

Apakah dengan latihan box jump plyometrik dapat mempengaruhi kemampuan power otot power otot tungkai pada atlet basket putri team *B’QUEEN* kabupaten Gorontalo ?

1.3 Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan box jump plyometrik terhadap kemampuan power otot tungkai pada atlit basket putri team B 'queen Kabupaten Gorontalo ?

1.4 Tujuan Penelitian

penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan box jump plyometrik terhadap kemampuan power otot tungkai pada atlit basket putri team B 'queen Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri dari dua manfaat berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis.

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti sendiri dan para pelatih dan serta guru olahraga pada umumnya.

b. Manfaat praktis

Bagi siswa atau atlit dapat mengetahui langkah–langkah melakukan tehnik dasar olahraga basket terhadap power otot tungkai.

Memberikan masukan bagi pelatih sebagai sumbangan pembinaan dalam rangka melaksanakan latihan pada materi power otot tungkai permainan bola basket dengan metode latihan box jump plyometrik.

Merupakan informasi guna pengembangan pengetahuan dalam kegiatan proses belajar mengajar olahraga bola basket pada umumnya.