

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Permainan Bola Basket

Menurut Indrawan dan Deni Nurhidayat (2014: hlm. 3) “Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri”. Tujuan permainan menurut Indriawan, dan Deni Nurhidayat (2014: hlm. 4) adalah “Untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai”. Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal ini mudah, pemain haruslah menguasai teknik-teknik dasar bola basket.

Secara umum bermain bola basket sebenarnya bukan saja untuk memasukan bola ke ranjang sebanyak-banyaknya, namun diperlukan juga keterampilan individu pemain yang baik. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dapat bermain bagus dan bekerjasama dengan temannya dalam sebuah tim. Seperti dijelaskan oleh Indrawan dan Deni Nurhidayat (2014 hlm. 4), bahwa dalam permainan bola basket setiap regunya terdiri dari lima orang, yang mana setiap posisi pemain secara umum telah ditentukan posisinya sebagai berikut:

(1) Pemain satu sebagai *point guard (best ball handler)*. (2) Pemain dua sebagai *shooting guard (best outside shooting)*, (3) Pemain tiga sebagai *small forward (versatile inside player)*, (4) Pemain empat sebagai *power forward (strong rebounding forward)*, (5) Pemain lima sebagai pemain tengah (*inside score rebounder*).

2.1.2 Teknik Dalam Permainan Bola Basket

Gerakan teknik dasar permainan bola basket ialah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bola basket. Keterampilan bermain bola basket akan tercapai bila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Menguasai keterampilan dasar ialah modal yang paling penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Mielke (2007: hlm. 5) teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembakan bola dalam kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap, menggiring bola (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan”.

Selanjutnya penulis kemukakan teknik-teknik bola basket sebagai berikut:

1) Teknik *Shooting*

Shooting menurut Zambova (2012: hlm. 87) “Merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Dalam latihan bola basket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi”. Menurut Oliver (2007: hlm. 90) “teknik ini sangat penting dikuasai oleh para pemain, dalam *shooting* pemain harus memiliki akurasi ketepatan yang baik dengan faktor keseimbangan dan *agility* yang baik saat perpindahan gerakan sebelumnya ke gerakan *shooting*. Menurut Raiola (2016: hlm. 260) “Kualitas yang diperlukan untuk menjadi *shooter* yang handal adalah, keseimbangan badan yang baik, konsentrasi, koordinasi tubuh yang baik, sensitivitas, dan dalam melakukan *shooting* bersifat parabola. Dalam bola basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan *shooting* antara lain: 1) *Bank Shoot*, 2) *Jump Shoot*, 3) *Standing Shoot*, 4) *Lay Up Shoot*.

a. *Jump Shoot*

Menurut Danny Kosasih (2008: hlm. 51) *Jump Shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat.

b. *Lay Up Shoot* (Tembakan dekat keranjang dengan 2 irama langkah kaki)

Teknik-teknik *shooting* terdiri dari beberapa rangkaian gerakan sebagai berikut :

1) Sikap Awal

a) Sikap badan rileks dan agak condong

Sikap badan rileks dan agak condong ke depan, kaki kanan berada sedikit di depan kaki kiri (jika menembak dengan menggunakan tangan kanan) lutut direndahkan atau ditekuk untuk menambah dorongan tenaga pada saat bola dilepaskan.

- b) Pandangan melihat ke sasaran
- c) Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari terbuka, tangan kanan berada di bagian belakang sebelah bawah bola dengan perkenaan pada permukaan keempat jari-jari dan ruas pertama ibu jari.
- d) Tangan kiri dengan jari-jari membantu menyangga dan menjaga keseimbangan bola.
- e) Telapak dan sikut tangan kanan penembak menghadap ke arah sasaran.

2) Saat Menembak

Meluruskan kedua tungkai dilanjutkan dengan meluruskan lengan kanan guna mendorong bola ke arah atas depan (sasaran). Gerakan ini dilakukan secara continue atau berkesinambungan.

3) Sikap Akhir

Gerakan meluruskan lengan kanan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan kanan sampai telapak tangan kanan menghadap ke bawah. Pandangan mata tertuju pada ring dan setelah bola lepas dari tangan, bersiap untuk melakukan rebound.

2.) Teknik *Rebound*

Rebound merupakan salah satu istilah yang dipakai dalam olahraga basket dimana pemain mendapatkan bola pantul yang gagal masuk ke ring. Para pemain biasanya melakukan *rebound* adalah mereka yang berada di posisi *power forward* juga *center*. Pemain yang memiliki tinggi badan lebih tinggi daripada pemain lain serta pemain yang tengah berada di dekat ring biasanya dapat melakukan *rebound* lebih efektif dibandingkan yang lain. *Jump to the ball*, *make contact*, dan *box out* merupakan beberapa hal yang harus anda perhatikan ketika melakukan *rebound*. Pada masa era bola basket modern sekarang ini, gerakan *rebound* sangat diperlukan dalam sebuah pertandingan. Berikut pelaksanaan dari *rebound*:

- a) Posisi badan siap saat teman melakukan *shooting*

- b) Posisikan membaca arah pantulan bola seandainya bola tidak masuk kedalam ring
- c) Saat bola menyentuh ring atau menyentuh papan pantul, perhatikan arah bola dan segera meloncat
- d) Tangkap bola menggunakan dua tangan agar tidak direbut oleh lawan 5) Mendarat menggunakan dua kaki, agar menghindari dari cedera
- e) Lindungi bola terlebih dulu saat sudah mendarat dan baca situasi permainan

2.1.3 Konsep Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan sesuatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Menurut Harsono, (Harsono, 2017 hlm. 50) (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. Sedangkan menurut Mulya, Gumilar dan Resty Agustriyani (2015 : hlm. 138) adalah “Latihan yang menyeluruh memberikan kemungkinan perkembangan yang lebih mantap untuk pembentukan prestasi pada waktunya”. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan yaitu peningkatan prestasi yang optimal kegiatan latihan harus dilakukan secara sistematis, bertahap dan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan. Jadi kesimpulan di atas latihan adalah proses yang dilakukan dengan sistematis secara berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

2.1.3.1 Tujuan Latihan dan Aspek yang perlu dilatih

Setiap aktivitas tentunya mempunyai tujuan tersendiri begitupun tujuan latihan untuk mencapai tujuan maksimal yaitu prestasi semaksimal mungkin maka ada 4 aspek yang perlu di latih seperti yang di kemukakan Harsono (2017 hlm.39)” tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu. Selanjutnya penulis kemukakan ke 4 aspek tersebut

a. Latihan Fisik (*physical training*)

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih fokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi tertinggi. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke derajat yang paling tinggi. Melalui latihan kondisi fisik kebugaran jasmani atlet dapat dipertahankan atau ditingkatkan, baik yang berhubungan dengan keterampilan maupun dengan kesehatan secara umum. Dimana kebugaran jasmani ini sebagai penentu ukuran kemampuan fisik seseorang (atlet) dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari. Makin tinggi derajat kebugaran jasmani atlet makin tinggi pula kemampuan kerja fisiknya.

b. Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik di sini dipahami sebagai latihan untuk memperoleh keterampilan gerak yang diperlukan untuk kemampuan atlet untuk berlatih cabang olahraga yang mereka praktikkan; misalnya teknik melepar lembing, membendung smash, menendang bola, menangkap bola, dan sebagainya. Latihan teknik ialah latihan khusus yang bertujuan guna mengembangkan dan membentuk kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan.

c. Latihan taktik (*tactical training*)

Tujuan dari latihan taktik ialah untuk meningkatkan daya tafsir atlet. Teknik gerakan yang dipelajari dengan baik harus dituangkan ke dalam pola permainan, bentuk-bentuk, dan formasi-formasi permainan, peta strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan, serta diorganisir untuk berkembang menjadi kombinasi gerakan yang sempurna, semua pola serangan dan pertahanan perlu dipahami dan dikendalikan oleh semua anggota tim. Alhasil, tim lawan hampir tidak mungkin mengacaukan tim dalam bentuk serangan maupun pertahanan yang asing bagi tim.

d. Latihan mental (*psychological training*)

Perkembangan mental atlet sama pentingnya dengan berkembang ketiga faktor sebelumnya, karena berapa kesempurnaan perkembangan fisik, teknik, dan

taktik atlet, apabila tidak didukung dengan mental yang baik, prestasi tinggi tidak mungkin bisa dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan (*maturity*) seorang atlet, serta perkembangan semoi dan impulsif. Misalnya daya saing, sikap teguh, keseimbangan emosional, sportivitas, kepercayaan diri, dan kejujuran bahkan dalam situasi stress. latihan untuk meningkatkan kinerja mental atlet, terutama ketika atlet berada dalam situasi yang kompleks dan penuh tekanan.

2.1.3.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Agar hasil latihan maksimal maka selama latihan harus berpegang kepada prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Harsono (2017 hlm. 51-107) sebagai berikut. “Prinsip *overload*, Perkembangan yang menyeluruh, Spesifik, spesialisasi, multilateral, kualitas, intensitas, variasi latihan, volume latihan, prinsip pemulihan”.

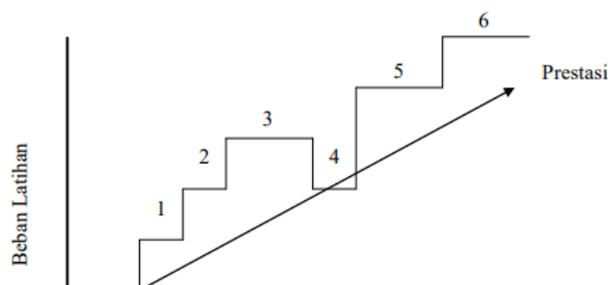
Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011 : hlm. 4) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah: 1) prinsip latihan beban bertambah, 2) prinsip menghindari dosis berlebih, 3) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan”.

Dari pendapat diatas mengenai prinsip-prinsip Latihan sesuai dengan permasalahan yang penulis teliti, penulis akan menjelaskan lebih lanjut prinsip Latihan yang dipakai selama penelitian.

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi. Kalau latihan dilakukan secara sistematis maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan berat yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap stres-stres yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut, baik stres fisik maupun stres mental. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulang dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* ini sebaiknya menggunakan system tangga yang di

desain oleh Bompa (1994). Yang dikemukakan oleh Harsono (2015: hlm. 54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1 Prinsip Beban Berlebih

Sumber. Harsono (2015: hlm 54)

Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada tiga tangga (*cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke empat beban diturunkan (ini adalah yang disebut *unloading phase*), yang dimaksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi/mengumpulkan tenaga. Penerapan latihan ini untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan variasi latihan selama 16 kali terdiri dari latihan *hardle jump*, *front cone hops*, *jump to box*, dan *lateral jump to box*. Dengan menggunakan intensitas 80%-90% yang dilakukan dengan repetisi yang kian hari kian meningkat jumlah beban nya dan pada minggu ke-4 jumlah beban nya diturunkan karena system overload latihannya cukup bengis oleh karena itu memberikan kesempatan otot-otot untuk beristirahat sehingga akan lebih siap menerima beban lebih besar pada latihan selanjutnya.

Keterangan gambar:

- Setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban latihan dan garis horizontal adalah tahap adaptasi (penyesuaian) terhadap beban yang baru.
- Pada tahap 4 dan 7 beban diturunkan, maksudnya untuk memberikan kesempatan kepada organisme tubuh melakukan regenerasi (agar atlet dapat mengumpulkan tenaga untuk persiapan beban latihan yang lebih berat ditahap-tahap berikutnya).

Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini dengan menambah intensitas, mulai dari 80%, 85%, 90% dan 95% dari kemampuan maksimal.

Contoh: putri kemampuan maksimal melakukan jump to box selama 10 detik mampu melakukan sebanyak 10 pengulangan, beban Latihan dimulai dari 80% kemampuan maksimum artinya setiap set harus melakukan sebanyak 8 kali, istirahat setiap set selama 30 detik beban Latihan ditingkatkan apabila ketiga setnya sudah 8 kali, peningkatan beban Latihan beban berikutnya yaitu 85% kecepatan maksimum.

b. Prinsip Individualisasi

Salah satu faktor yang turut menentukan pencapaian prestasi yang maksimal adalah faktor atlet (individu) itu sendiri. Sehingga pelatih harus bisa memberikan bentuk latihan yang cocok ke setiap atlet yang dilatihnya, karena setiap atlet memiliki fisik, mental, dan tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian metode dan juga dosis latihan dapat membantu perkembangan keterampilan atlet sesuai dengan tingkatan keterampilan atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. Menurut Harsono, (2018:hlm.64) menjelaskan “Tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak ada pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi dan karakteristik belajarnya”. Mylsidayu at. all (2017: hlm. 57)mengemukakan bahwa:

Setiap atlet berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih, perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut, dalam merespon beban latihan.

Penerapan prinsip individualisas dalam penelitian ini beban Latihan di sesuaikan dengan kemampuan setiap sampelnya. Contoh: putri kemampuan 10 detiknya 10 kali maka beban Latihan putri 8 repetisi, bunga 14 kali kemampuan maksimumnya beban latihannya untuk bunga 11 kali.

c. Prinsip Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2015: hlm. 75) mengemukakan bahwa “setiap latihan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “latihan dan drill- drill yang diberikan memang harus benar benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan”. Pendapat selanjutnya menjelaskan bahwa latihan yang berkualitas atau bermutu itu sebagai berikut:

Latihan yang bermutu adalah: (a) apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet. (Harsono, 2015, hlm. 76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan.

Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan. Penerapan kualitas Latihan dengan cara memberikan pengawasan dan koreksi pada saat sampel melakukan Latihan dan menerapkan prinsip overload

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan biasa dimaksimalkan. Masa istirahat sama pentingnya dengan latihan. Latihan yang berat atau latihan dengan

intensitas yang tinggi maka harus diikuti dengan proses pemulihan yang cukup lama, jika latihan dilakukan dengan intensitas yang rendah maka pemulihan berlangsung cukup singkat.

Pada saat menyusun program latihan seorang pelatih harus mencatatkan juga waktu pemulihan yang cukup bagi atlet. Apabila seorang pelatih tidak memperhatikan waktu pemulihan, maka akan terjadi kelelahan yang luar biasa kepada atlet sehingga atlet tidak dapat melakukan kemampuannya secara maksimal baik itu di saat latihan maupun di saat pertandingan. Apabila pelatih memberikan latihan yang berat kepada atlet tanpa adanya kesempatan untuk atlet beristirahat maka kemungkinan atlet akan mengalami kelelahan hebat (*overtraining*) atau bisa menyebabkan terjadinya cedera kepada atlet. Prinsip pulih asal harus dilakukan Ketika melakukan program latihan, baik itu program latihan ringan, sedang maupun berat. Prinsip pulih asal juga merupakan cara untuk membentuk cadangan dan *meresintesis* sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya. Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini yaitu pada saat *recovery* dengan istirahat aktif dengan cara mengatur nafas dengan lambat tetapi dalam ataupun cepat tetapi dalam agar tidak mengalami kelelahan yang berarti dan kembali dalam keadaan siap untuk menerima beban latihan selanjutnya.

d. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan.

Menurut Harsono (2015: hlm. 76) mengatakan bahwa “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu, tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet.

Selanjutnya Harsono (2015) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan Jump Shoot dan Lay Up Shoot misalnya, bisa melakukan variasi-variasi latihan variasi pliometrik. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan Jump Shoot dan Lay Up Shoot atlet dapat tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya teknik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih. Oleh karena itu, pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan. Penerapan variasi setiap Latihan berbeda-beda misalnya pertemuan 1 yaitu pliometrik divariasikan bentuk latihannya 1 dengan 2, di pertemuan 2 bentuk 2 sama 3.

Penerapan hasil latihan, latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai menggunakan 3 model bentuk latihan pliometrik *jump to box*, *depth jump* dan *double leg- tuck jump*.

2.1.4 Kondisi Fisik

Menurut Syafruddin (2011:hlm.64) “Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan”. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen fisik yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Kondisi fisik yang baik sangat diperlukan oleh seorang atlet diantaranya untuk mempermudah dalam menguasai teknik-teknik gerakan yang sedang dipelajari, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat. Selain itu secara psikologis atlet yang mempunyai kondisi fisik yang bagus akan merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan dan ketegangan-ketegangan dalam latihan maupun pertandingan.

Pentingnya kondisi fisik menurut Harsono (2018: hlm. 3) sebagai berikut: “Kondisi fisik atlet memegang peranan sangat penting dalam program latihan. Program latihan fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet mencapai prestasi yang lebih baik”.

Kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika latihan dimulai sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus. Karena untuk mengembangkan kondisi fisik bukan merupakan pekerjaan yang mudah, harus mempunyai pelatih fisik yang mempunyai kualifikasi tertentu sehingga mampu membina pengembangan fisik atlet secara menyeluruh tanpa menimbulkan efek di kemudian hari. Kondisi fisik atlet yang baik memungkinkan terjadinya peningkatan terhadap kemampuan dan kekuatan tubuh atlet itu sendiri. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (2001) yang mengatakan bahwa keuntungan kondisi fisik yang baik, sebagai berikut:

- a) Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung;
- b) Peningkatan dalam kekuatan, kelemntukan/ stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik yang lain;
- c) Ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan;
- d) Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan;
- e) Respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlihatkan

1) Komponen Kondisi Fisik

Kualitas kondisi fisik seseorang mencerminkan suatu hasil latihan yang telah dilakukan dengan baik atau sesuai dengan prinsip latihan. Komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap atlet dalam suatu cabang olahraga bermacam-macam tergantung dari karakteristik cabang olahraga masing-masing.

Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014:hlm. 24) “Komponen kondisi fisik dasar yang perlu dikembangkan melalui latihan adalah : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*Power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan

(*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi”. Komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet. Adapun komponen yang dimaksud dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

a) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan menurut Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012: hlm. 70) adalah sebagai berikut: Daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan bola basket, sebab seorang pemain melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti loncat, menembak dan bergerak ke berbagai sudut lapangan yang jelas memerlukan daya tahan yang tinggi.

b) Kekuatan (*strength*)

Menurut Harsono (2001: hlm.24) “Kekuatan (*Strength*) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan”. Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan bola basket, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat meloncat, menembak, dan mengoper dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam bola basket, pemain dapat bergerak dengan lincah ke berbagai sudut lapangan pertandingan.

c) Fleksibilitas (*flexibility*)

Fleksibilitas menurut Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012: hlm. 71) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas” Fleksibilitas menyatakan kemungkinan gerak

maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Dengan demikian, fleksibilitas berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerak secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas adalah usia dan aktivitas fisik pada usia lanjut.

d) Stamina

Menurut Harsono (2001: hlm. 14) “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan”. Sistem kerja pada stamina lebih didominasi oleh sistem kerja anaerobik, dengan begitu tentunya latihan daya tahan (aerobik) haruslah makin lama makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (anaerobik). Dengan demikian, stamina berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerak dengan kuat dan cepat dalam waktu yang lama. Hal ini dapat dicapai dengan latihan, *Circuit Training* dan *Interval Training*. Faktor yang mempengaruhi stamina adalah daya tahan aerobik, Kekuatan, banyak sedikit cadangan ATP, *myohaemoglobin*, *glycogen* dalam otot dan alkali *reserve* dalam darah, serta kemampuan kerja pernapasan dan peredaran darah (paru-paru dan jantung)

e) Daya ledak otot (*Power*)

Menurut Juliantine, Tite.dkk(2007: hlm.136) yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta (2015) *power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Karena daya ledak berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya power di pengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot. Power sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga. Adapun wujud gerak dari power adalah selalu bersifat eksplosif.

f) Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Menurut Syafruddin (2011: hlm. 77) “daya tahan otot (*muscle endurance*), yaitu kemampuan otot sistem syaraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang dalam periode waktu lama”. Daya tahan otot di pengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal

tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot. Jadi daya tahan otot adalah kualitas yang memungkinkan otot untuk melakukan kerja fisik dengan lama.

g) Kecepatan (*speed*)

Menurut Tangkudung James dan Puspitorini Wahyuningtyas (2012: hlm. 71) “kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat”. Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat mengejar bola dan melakukan *shoot* (menembak).

h) Keseimbangan (*balance*)

Menurut Badriah (2009: hlm. 48) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) Keseimbangan adalah “kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. Seorang pemain bola basket apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya setelah melakukan jump shoot dan lay up shoot sambil meloncat atau saat menembak bola di daerah yang sulit.

i) Kelincahan (*Agility*)

Menurut Harsono (2001) yang dikutip oleh Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi (2015: hlm. 147) kelincahan (*agility*) adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”.

j) Kecepatan Reaksi (*speed reaksi*)

Menurut Mylsidayu, Apta (2015) kecepatan reaksi adalah “kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. *speed reaksi* dibedakan menjadi *speed reaksi tunggal* dan *speed reaksi majemuk*” (hlm. 115). *Speed reaksi tunggal* adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu

sesingkat mungkin. Sedangkan speed reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Seorang pemain bola basket harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini di maksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat ketika bertanding. Biasanya reaksi sangat di butuhkan oleh seorang pemain bola basket untuk menghalau lawan, akan tetapi semua pemain dituntut juga harus mempunyai reaksi yang baik pula pada situasi yang lain

k) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012: hlm.72) mengemukakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan”.

Semua komponen kondisi fisik tersebut hanya bisa dibina dan ditingkatkan dengan suatu program latihan. Program latihan fisik harus disusun sedemikian rupa dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan supaya atlet mengalami kelelahan tapi masih ada zona latihan (*training zone*) supaya atlet tidak mengalami cedera. Hal ini sesuai dengan yang di ungkapkan Harsono (1998) yang di kutip oleh Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012: hlm. 67) bahwa:

Saat paling berbahaya dalam latihan, biasanya adalah pada tiga atau empat minggu pertama dan musim latihan. Karena biasanya saat itu atlet belum memiliki kekuatan, kelenturan, daya tahan dan keterampilan yang cukup. Dia juga belum cukup lincah untuk melakukan gerakan-gerakan sehingga kekakuan gerakan sering dapat menyebabkan cedera otot dan sendi. Ini berarti bahwa kondisi fisiknya masih jauh di bawah kondisi fisik yang di perlukan untuk suatu latihan yang berat atau pertandingan.

2.1.5 *Power*

a. Konsep *power*

Power merupakan salah satu bagian dari kondisi fisik, seperti yang dijelaskan Harsono (2016: hlm 81) “power adalah kemampuan otot untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang ceepat.” Sedangkan Menurut Badriah, Dewi L (2013: hlm.36), mengartikan *power* yaitu: “Kemampuan otot atau

sekolompok otot melakukan kontraksi secara *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, *power* dapat diartikan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan sebagai kekuatan dan kecepatan yang dilakukan secara bersama-sama dalam melakukan suatu gerakan. Oleh sebab itu, urutan latihan *power* diberikan setelah atlet dilatih kekuatan dan kecepatan. Tetapi pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur *power*. Antara latihan *speed* dan *power* saling mempengaruhi. Wujud gerak *power* adalah selalu bersifat *explosif*.

b. Pentingnya *Power*

Power berperan penting untuk cabang-cabang olahraga seperti yang dikemukakan Harsono (1988) “*Power* terutama penting untuk cabang-cabang olahraga di mana atlet harus mengerahkan tenaga yang *eksplosif* seperti nomor-nomor lempar dalam atletik dan melempar bola *softball*. Juga dalam cabang-cabang olahraga yang mengharuskan atlet untuk menolak dengan kaki”(hlm.200)

Menurut Suharno 1993 bahwa penggunaan *power* adalah: “1) Untuk mencapai prestasi maksimal. 2) Dapat mengembangkan taktik bertanding dengan tempo cepat dan gerak mendadak 3) Memantapkan mental bertanding atlet 4) Simpanan tenaga anaerobic cukup besar” (hlm. 59)

Selain untuk atlet *power* juga penting dalam kehidupan sehari-hari seperti yang di kemukakan oleh Badriah (2002 hlm. 24) “dalam kehidupan sehari-hari daya ledak otot dibutuhkan dalam upaya: memindahkan tubuh Sebagian atau keseluruhan pada tempat lain secara tiba-tiba”.

c. *Power* Otot Tungkai

1) Definisi *Power* Otot Tungkai

Power otot tungkai yaitu kemampuan otot-otot tungkai dalam melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat. Fungsinya sebagai menahan beban anggota tubuh bagian atas dan segala bentuk gerakan ambulasi. *Power* otot tungkai mempunyai peranan penting untuk mencapai kemampuan teknik *shoot* permainan bola basket *jump shoot*, salah satu teknik menembak yang

efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan.

Beberapa cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak power otot tungkai seperti cabor beladiri, permainan bola voli, sepakbola dan lain sebagainya. Dalam olahraga bola basket power otot tungkai sangatlah dibutuhkan beberapa teknik dasar dalam olahraga ini, karena permainan bola basket identik dengan loncatan tinggi.

Power lebih diperlukan dalam, boleh dikatakan, semua cabang olahraga, oleh karena di dalam *power*, selain ada *strength* ada pula kecepatan. Berikut ini beberapa definisi power menurut para ahli yang telah dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015: 136) :

- a. Menurut Sukadiyanto, (2005: hlm. 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.
- b. Menurut Harsono, (1998: hlm. 176) *power* adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan. Individu yang mempunyai power adalah orang yang memiliki derajat kekuatan otot yang tinggi, derajat kecepatan yang tinggi, dan derajat yang tinggi dalam keterampilan menggabungkan kecepatan dan kekuatan.
- c. Menurut Tite Juliantine, dkk. (2007: hlm. 321) power adalah kemampuan otot mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, kekuatan dan kecepatan yang telah dikemukakan oleh para ahli bisa disimpulkan bahwa *power* merupakan gerakan yang dilakukan dengan kuat dan cepat sehingga menghasilkan daya ledak otot, sehingga apabila pemain basket memiliki *power* otot tungkai yang baik, pemain basket tersebut bisa bergerak cepat sehingga menghasilkan daya ledak *power* otot tungkai yang besar dan menghasilkan loncatan yang *eksplosif* dalam melakukan gerakan *rebound*, *block* dan *jump shoot*.

- d. Bentuk-bentuk latihan *power*

Menurut Harsono (2015), Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014: hlm. 42) bentuk-bentuk latihan daya ledak otot adalah:

- Latihan beban (*Weight Training*), pada prinsipnya latihan beban untuk power sama dengan kekuatan yang membedakan adalah repetisinya 12-15.

- Pliometrik, cara paling baik untuk mengembangkan power maksimal pada suatu otot kelompok tertentu adalah dengan meregangkan (memanjangkan) terlebih dahulu otot-otot tersebut (kontraksi eksentrik) sebelum mengkontraksi (memendekkan) otot-otot itu secara *eksplosif* (kontraksi konsentrik). Gerak yang *eksplosif* (pada waktu lompat, jingkat *sit-up*, pukul, tendang, dsb) harus dilakukan segera dan semulus mungkin setelah gerakan ke arah yang berlawanan (jongkok, berbaring, ayun lengan ke belakang, dsb).

2) Pengertian Otot Tungkai

Otot tungkai adalah otot yang terdapat pada bagian kedua tungkai, kedua tungkai ini merupakan bagian atas dan bagian bawah, otot tungkai bagian bawah dan bagian atas juga terbagi beberapa jenis otot, seperti yang telah di kemukakan menurut para ahli. Otot tungkai merupakan salah satu otot yang terdapat dalam tubuh manusia yang berada di tulang kaki dan pangkal paha hingga tumit. Otot tungkai terbagi menjadi 2 yaitu otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah.

a. Otot tungkai bagian atas

Otot tungkai bagian atas terdiri dari otot tensor *fascia lata*, otot *abduktor* dari paha, otot *vastus lateralis*, otot *rektus femoris*, otot *sartorius*, *vastus medialis*, otot *abductor*, otot *gluteus maximus*, otot paha *lateral* dan *medial* (Ropianti et al., 2021, hlm.176). Untuk lebih jelasnya lihat pada gambar di bawah ini:

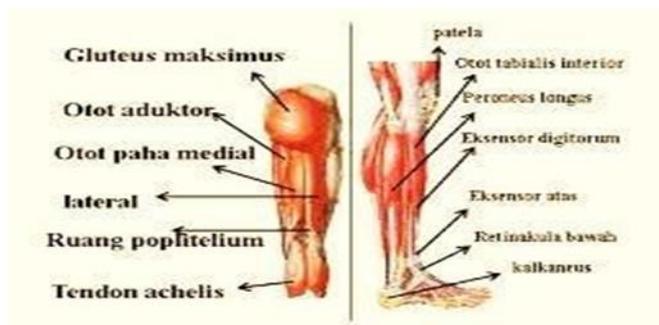


Gambar 2.2. Otot Tungkai Atas

Sumber: Asy'ari (dalam Ropianti et al., 2021, hlm.176)

b. Otot tungkai bagian bawah

Otot tungkai bawah terdiri dari: otot *tibialis anterior*, otot *peroneus longus*, otot *extensor digitorum longus*, otot *gastrocnemius*, otot *soleus*, otot *malleolus*, otot *retinakula* bawah, dan otot *tendon achile* (Ropianti et al., 2021, hlm.176). Untuk lebih jelasnya lihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. 3 Otot Tungkai Bawah

Sumber: Asy'ari (dalam Ropianti et al., 2021, hlm.176)

2.1.6 Pliometrik

Menurut Harsono (2001 : hlm.35) latihan untuk meningkatkan power bisa dilakukan dengan cara “Rentang repitisi antara latihan 12-15 RM; kemudian setelah 10-12 kali di lanjutkan dengan cara kedua yaitu Beban kira-kira 50%, dengan bentuk latihan tersebut Harsono 2001 “selain dengan latihan beban khususnya untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot-otot, metode latihan yang lebih mengarah kepada pengembangan *power*/daya ledak adalah metode latihan yang disebut pliometrik *plyometric*”.

Sesuai dengan masalah yang penulis teliti, penulis hanya membahas latihan *power* dengan cara pliometrik. Konsep latihan pliometrik yaitu meregangkan otot/memanjangkan otot semaksimal mungkin sebelum otot tersebut dikontraksikan dengan cepat. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Harsono (1988: hlm. 35) tentang konsep pliometrik sebagai berikut.

Cara yang paling baik mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu ialah dengan meregangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut sebelum mengkontraksi (memendekkan) otot-otot itu secara eksplosif. Dengan kata

lain, kita dapat menggerakkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot, kalau kita terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut ke arah yang berlawanan.

Untuk mendapatkan hasil yang efektif, pelaksanaan latihan pliometrik harus menerapkan prinsip-prinsip pliometrik. Harsono (1999: hlm. 35) mengemukakan pendapatnya tentang prinsip pliometrik sebagai berikut: “1) gerakan harus secara eksplosif, 2) kekerapan (*rate*) melakukan lompatan lebih penting daripada jauhnya lompatan, 3) prinsip *over load* dan intensitas harus diterapkan untuk menjamin perkembangan *power*”.

Prinsip-prinsip pliometrik di atas perlu diterapkan dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot. Selain itu, penjelasan mengenai gerakan yang akan diberikan dalam latihan, perlu disampaikan kepada para peserta latihan agar peserta latihan tidak melakukan kegiatan yang salah sehingga tujuan itu bisa tercapai dengan baik.

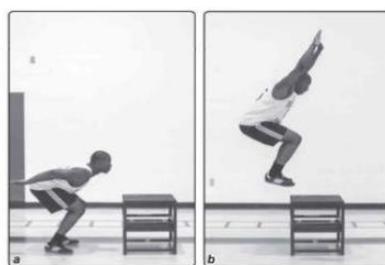
Bentuk-bentuk latihan pliometrik ini banyak macamnya. Menurut Chu (1992: hlm. 47) bentuk-bentuk latihan pliometrik dapat dikelompokkan menjadi 7 yaitu : (1) *jump in place*, (2) *standing jump*, (3) *multiple jump*, (4) *box drills*, (5) *depth jump*, (6) *boarding*, dan (7) *medicine ball exercise*. Ketujuh bentuk latihan pliometrik ini bisa dikelompokkan menjadi dua yaitu menggunakan alat dan yang tidak menggunakan alat.

Kelompok bentuk latihan pliometrik yang menggunakan alat dan kelompok bentuk latihan pliometrik yang tidak menggunakan alat mempunyai ciri dan sifat-sifat yang berbeda. Perbedaan ini tentu akan memberi pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan *power* otot yang dilatih. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, di bawah ini akan penulis kemukakan pelaksanaan latihan pliometrik yaitu latihan *Jump to box*, *depth jump* dan *single leg tuck-jump*.

2.1.6.1 Konsep *Jump to Box*

Latihan *Jump to box* merupakan bentuk metode latihan untuk mengembangkan kondisi fisik dengan sasaran utama adalah latihan *power* otot tungkai. Menurut Donald A Chu (dalam Zakaria et al., 2018) menyatakan bahwa “Latihan *jump to box* adalah latihan meloncat ke atas kotak balok kemudian

meloncat turun kembali ke belakang seperti sikap awalan dengan menggunakan kedua tungkai bersama-sama”. Dalam jurnal iptek olahraga yang ditulis oleh Ayuningtyas (2015) “bahwa latihan *jump to box* memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan power tungkai. Menurut Donald A Chu (2013 hlm. 141) “*Jump to box* adalah loncatan ke atas dan ke depan, mendarat dengan kedua kaki di atas kotak. Latihan ini memerlukan beberapa kotak, bangku, atau panggung yang tingginya antara 12-24 inci”.



Gambar 2. 4 Jump To Box

Sumber. Donald A Chu 2013, (hlm. 141)

Keuntungan latihan pliometrik *jump to box* adalah:

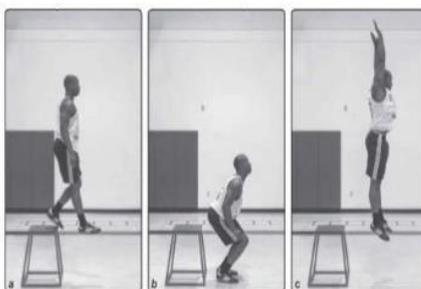
1. Otot bagian tungkai lebih cepat berkontraksi.
2. Mudah dilakukan dan gerakan simpel.
3. Dapat dilakukan dimana saja baik di dalam ruangan maupun di luar ruangan
4. Otot-otot yang dikembangkan pada latihan *jump to box* antara lain flexi paha, ekstensi lutut, aduksi dan abduksi yang melibatkan otot-otot *gluteus medius* dan *minimus*, *adductor longus*, *brevis*, *magnus*, *minimus* dan *halucis* (hlm. 141).

2.1.6.2 Konsep *Depth Jump*

Depth Jump adalah metode yang paling populer dan paling efektif untuk pengembangan *power* dan juga merupakan metode yang paling efektif untuk mengembangkan kemampuan reaktif dan system neuromuskuler. *Depth Jump* adalah salah satu bentuk latihan yang sangat baik untuk membantu meningkatkan kekuatan reaktif atau eksentrik. Bahkan bisa menjadi latihan yang bermanfaat untuk meningkatkan *vertical jump*. Menurut Donald A. Chu (dalam

hasanah 2013 : hlm. 25) Tujuan latihan *depth jump* adalah untuk meningkatkan kekuatan reaktif seorang atlet, semakin sedikit lentur lutut dan semakin dikit waktu kaki berada dalam kotak dengan tanah akan lebih efektif.

Uraian gerakan *depth jump* sebagai berikut Awalan berdiri di atas box dengan posisi kaki membuka selebar bahu, Perlengkapan kotak, bangku, atau panggung yang tinggi antara 12-24 inci”. Pelaksanaan: Posisi badan berdiri di atas kotak, lompat perlahan dari kotak ke tanah dengan mendaratkan kedua kaki secara bersama, kemudian gunakan tangan untuk menarik dan mengayun, bereaksi secepat mungkin dari tanah untuk meloncat dengan posisi tangan yang diangkat ke atas dan di ulangi kembali.



Gambar 2. 5 Depth Jump

Sumber. Donald A Chu 2013, (hlm. 141)

2.1.6.3 Double leg-Tuck Jump

Tingkatan latihan	: Tinggi
Peralatan	: -
Cabang Olahraga	:Voli, Basket, senam, sepak bola
Mulai	: Berdiri kedua kaki sejajar sedikit dibuka, kedua tangan di depan badan, siku agak di tekuk, badan tegak.
Pelaksanaan	: kedua kaki diangkat ke atas, sehingga kaki bagian atas berada sejajar atau lebih tinggi dari pinggang. Saat melompat kedua paha berusaha untuk menyentuh kedua sikut lengan. Setelah kena, kedua kaki kembali ke sikap awal.



Gambar 2. 6 Double Leg-Tuck Jump
Sumber. Donald A Chu dan Gregory D. Myer, 2013: hlm. 56)

2.2 Hasil yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Irma Rizky Lestari, tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Tinggi Lompatan pada Atlet Basket Putri PON Sulsel 2021”. Penelitian ini membahas mengenai eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pliometrik terhadap tinggi lompatan pada atlet basket putri dengan populasi atlet basket putri basket PON sulusel 2021 dengan jumlah sampel 13 orang.

Jurnal yang disusun oleh Gunawan Alfin, tahun 2013 yang berjudul “Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power tungkai bawah teknik dasar lay-up bolabasket siswa-siswi ekstrakurikuler bolabasket SMP Negeri 1 Singosari”. Penelitian ini membahas mengenai eksperimen yang bertujuan menguji metode latihan pliometrik berpengaruh dalam meningkatkan *power* otot tungkai bawah

Persamaan penelitian yang dilakukan penulis dengan Gunawan Alfin adalah dalam hal objek penelitian yaitu mengenai *power* dan bola basket, untuk latihan menggunakan latihan berupa *squat jump*, *rope jump*, dan *side hop* sedangkan perbedaannya penulis menggunakan yaitu latihan pliometrik *jump to box*, *depth jump* dan *double leg tuck-jump*.

Demikian pula dengan penelitian Gunawan Alfin, walaupun sama-sama meneliti bentuk latihan pliometrik dan bola basket, pembedanya peneliti tidak meneliti satu teknik dasar basket tapi secara keseluruhan baik untuk teknik *shoot* (menembak) *jump shoot* dan *lay up shoot*.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2018: hlm. 60) “kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih”.

Peneliti memiliki kerangka konseptual yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang serta menerapkan prinsip *overload* seperti yang dikemukakan oleh Harsono (2017 hlm. 50) akan meningkatkan hasil latihan
2. Latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai bisa dengan cara pliometrik, latihan pliometrik yang sesuai dengan pelaksanaannya akan dapat meningkatkan *power* otot tungkai
3. Latihan yang bervariasi akan menghilangkan kebosanan dan kejenuhan sehingga kelelahan tidak cepat datang.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2018: hlm. 63) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian ini telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis penelitian ini adalah “Adanya pengaruh pliometrik yang berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya”.