

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler menurut Wibowo (2015: hlm.2) "kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa". Dari pendapat Wibowo dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler bertujuan memberikan ekstrakurikuler merupakan mata pelajaran yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi, bakat, dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah.

SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya merupakan salah satu instansi pendidikan yang memiliki berbagai program ekstrakurikuler diantaranya guna untuk menunjang proses pembelajaran. kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dalam dua bentuk yaitu: Ekstrakurikuler wajib (Terprogram) yang meliputi Kepramukaan, literasi, Sekolah Berbasis Lingkungan (SLB) dan ekstrakurikuler mandiri (Pilihan) meliputi kegiatan Osis, Tim Olimpiade MIPA, Kelompok Ilmiah Remaja (KIR), Pembinaan Baca Tulis Al-Quran (BTQ), Paskibra, Kesenian, Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Keterampilan Menyulam, Keterampilan merupakan salah satu instansi pendidikan yang memiliki berbagai program ekstrakurikuler diantaranya guna untuk menunjang proses pembelajaran, salah satunya pendidikan jasmani ekstrakurikuler merupakan mata pelajaran yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi, bakat, dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, bakat, minat, setiap peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler di bawah bimbingan koselor, guru, atau tenaga kependidikan dengan pelaksanaan kegiatan di luar jam belajar siswa dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran. Berdasarkan hal tersebut sekolah menuntut ekstrakurikuler untuk memberikan kontribusi berupa prestasi salah satunya dalam ekstrakurikuler bola basket dalam bidang non akademiknya.

Ekstrakurikuler bola basket favorit dan digemari oleh siswa SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya alasan siswa mengikuti ekstrakurikuler bola basket karena

olahraga ini semakin populer di berbagai kalangan siswa dan dapat dilakukan oleh siswa laki-laki maupun perempuan. Karena di SMP Negeri 17 Kota Tasikmlaya ekstrakurikuler bola basket tersebut bersifat beregu dan unggul dalam prestasi olahraga dan mengikuti kejuaraan menghasilkan hasil yang memuaskan. Dengan adanya hal tersebut ekstrakurikuler di tuntut oleh lembaga atau sekolah untuk dapat memberikan kontribusi berupa prestasi.

Permainan olahraga bola basket menurut Indrawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2014: hlm.1) “Bola Basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri”. Tujuan permainan bola basket menurut Indriawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2014: hlm. 1) ”memasukan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai”. Untuk mencapai tujuan permainan bola basket tersebut setiap pemain harus menguasai teknik dasar bola basket. Teknik dasar bola basket menurut Indriawan, Budi dan Deni Nurhidayat (2014: hlm.7) “secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak)”. Untuk memasukkan bola ke ring lawan (*shooting*) bisa di lakukan dengan cara jump shoot dan lay up shoot. Agar hasil *jump shoot* dan *lay up shoot* maka untuk memasukkan bola ke ring harus lebih dekat lemparannya bola ke ring. Karena tinggi ring bola basket 3,05 m maka setiap pemain bola basket harus memiliki *power* otot tungkai yang baik.

Power otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk *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 cepat.” Sedangkan Menurut Badriah, Dewi L (2013: hlm.36) , mengartikan *power* yaitu: “Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot”. Latihan untuk meningkatkan *power* bisa dilakukan dengan cara *weight training* dan pliometrik.

Konsep latihan pliometrik Harsono (2016: hlm. 137) memberi penjelasan sebagai berikut.

Konsep pliometrik berbunyi bahwa, cara paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu ialah dengan merenggangkan memanjangkan dahulu otot-otot tersebut. Sebelum mengkontraksikan memendekkan otot-otot itu secara *ekplosif*. Dengan kata lain, kita dapat mengerahkan lebih banyak tenaga pada suatu kelompok otot kalau kita terlebih dahulu menggerakkan otot tersebut kearah yang berlawanan.

Power otot tungkai akan meningkat hanya melalui latihan. Latihan menurut Harsono (2016: hlm. 38) (*Training*) adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya”. Dari penjelasan mengenai latihan dapat di simpulkan bahwa latihan tersebut harus sistematis, berulangulang dan *overload*. Latihan yang dilakukan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama tentunya akan menimbulkan rasa bosan atau jenuh oleh karena itu latihannya harus bervariasi.

Latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai 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 b 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.

Bentuk Latihan pliometrik banyak macamnya seperti yang di kemukakan 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) *boading*, dan (7) *medicine ball exercise*.

Untuk mendapatkan hasil latihan yang maksimal harus dilakukan secara berulang-ulang. Latihan yang dilakukan berulang-ulang tentunya akan menimbulkan rasa bosan atau jenuh oleh karena itu pelatih harus bisa membuat program yang bervariasi sehingga dapat mengurangi rasa jenuh tersebut melalui 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) mengatakan bahwa “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm. 76). 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 pliometrik. Dengan demikian di harapkan faktor latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan *Jump Shoot* dan *Lay Up Shoot* 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 selau membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih. Oleh karena itu, pelatih wajib dan patut menciptakannya dalam latihan.

Berdasarkan uraian tersebut diatas penulis tertarik untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan bentuk latihan pliometrik *jump to box*, *depth jump* dan

double leg-tuck jump. Hasil penelitian ini penulis laporkan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul Pengaruh Variasi Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket putri SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan di atas, maka penulis dapat merumuskan dalam masalah penelitian ini sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2022/2023?”

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka akan penulis jelaskan secara operasional istilah-istilah sebagai berikut:

- 1) Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045), “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Menurut Yosin (2012 : hlm.21) “Pengaruh merupakan suatu daya atau kekuatan yang timbul dari sesuatu, baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya”.
- 2) Latihan, Menurut Apta Myslsidayu *at. all* (2015 : hlm. 47) bahwa “Latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna seperti : *practice, exercises, dan training*”. Menurut Harsono 2016 “Latihan (*Training*) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah atau pekerjaannya”.Maksud dari latihan dalam penelitian ini adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang yang dilakukan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
- 3) Pliometrik menurut Muhamad Ramdan 2018

Plyometric Exercise atau latihan pliometrik adalah suatu latihan berintensitas tinggi yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan

kecepatan menuju pembentukan *power* pada atlet. Latihan pliometrik menuntun pelakunya untuk mengeluarkan kekuatan yang penuh dan dilakukan dengan tempo tinggi, sehingga latihan ini sangat dianjurkan untuk para atlet dalam mencapai *peak performance*.

Pliometrik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bentuk latihan pliometrik yang khusus dilatih bagi pemain bola basket untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada anggota ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

- 4) *Power*, menurut Harsono (2016 : hlm. 79) bahwa “*Power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat”. Mengacu pada pengertian *power* seperti yang dikemukakan Harsono, yang dimaksud dengan *power* otot tungkai dalam penelitian ini pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada pemain bola basket ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya. Untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat pada saat melakukan lompatan *vertical jump*.
- 5) Bentuk Latihan pliometrik yang penulis gunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai yaitu *Jump To Box*, *Depth Jump* dan *Double Leg-Tuck Jump*.
- 6) Permainan bola basket Menurut Budi Indrawan dan Deni Nurhidayat (2013: hlm.1) bahwa “Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri yang tujuannya untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai”.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan secara umum untuk mengetahui fakta tentang Pengaruh Variasi Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. Tujuan khusus dari penelitian ini yang dilakukan yaitu untuk mengetahui Pengaruh Variasi Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

1.5 Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1.5.1 Secara Teoretis

Dapat memberikan informasi maupun pengetahuan yang bermanfaat tentang Pengaruh variasi latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai dan dapat memberikan sumbangan dalam bidang kepelatihan sehingga bisa dijadikan suatu program latihan yang meningkatkan suatu keterampilan dalam permainan bola basket SMP Negeri 17 Kota Tasikmalaya.

1.5.2 Secara Praktis

Secara praktis dapat memberikan sumbangan dalam upaya mengevaluasi hasil latihan bagi para pelatih, pembina olahraga bola basket, dan guru pendidikan jasmani khususnya mengenai latihan pliometrik terhadap peningkatan *power* otot tungkai terhadap prestasi maksimal, sehingga penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan dalam proses pembinaan siswa ekstrakurikuler atau pemain bola basket yang dipandang mempunyai hubungan erat sekali dengan pencapaian prestasi.