

BAB II

LANDASAN TEORETIS

A. Kajian teori

1. Latihan

a. Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan 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 suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Menurut Harsono, (2015: 50) “Latihan (*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: 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 diatas latihan adalah proses yang dilakukan dengan sistematis serta berulang-ulang dengan beban yang kian hari kian bertambah untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

b. Tujuan Latihan

Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu Menurut Harsono, (2017: 39) mengatakan bahwa “Terdapat empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: (a) Latihan fisik, (b) Latihan teknik, (c) Latihan taktik, (d) Latihan mental”.

c. Prinsip Latihan

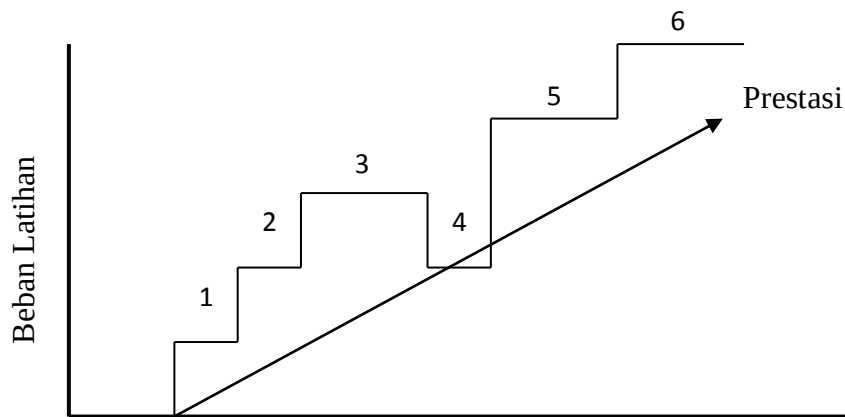
Prinsip-prinsip latihan yang akan penulis paparkan disini adalah prinsip latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini. Prinsip-prinsip tersebut adalah prinsip beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip kualitas latihan dan intensitas latihan. Berikut ini akan dijabarkan prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1) 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 insentitas 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, ulangan dalam satu bentuk latihan. untuk menerapkan prinsip *overload*

sebaiknya menggunakan sistem tangga yang di desain oleh Bompas (1994). Yang dikemukakan oleh Harsono (2015:54) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2.1. Sistem Tangga
Sumber : Harsono (2015: 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 yang terdiri dari latihan *hurdle jump*, *front cone hoops*, *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 sistem *overload* latihan nya cukup bengis oleh karena itu memberikan kesempatan otot-otot untuk beristirahat sehingga akan lebih siap menerima beban lebih besar pada latihan selanjutnya.

2) Prinsip Individualisasi

Menurut Harsono, (2018: 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, Apta dan Febi Kurniawan, (2017:57) 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.

3) Prinsip Kualitas Latihan

Latihan yang berkualitas adalah latihan haruslah yang berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono, (2017: 75) menjelaskan “Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau *dril-dril* tidak berbobot, bermutu, berkualitas”. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, karena itu prestasinya tidak meningkat. Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi sampel harus dengan teknik yang benar dan apabila gerakan salah segera di perbaiki.

4) Prinsip Variasi Latihan

Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasa nya menuntut banyak waktu dan tenaga 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. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi teknik (yang banyak terdapat pada basket, voli, sepakbola, dll.) adalah minimal, misalnya dalam cabang olahraga lari, renang, mendayung, panahan, menembak, sepatu roda. Menurut Harsono, (2015: 78) bahwa “variasi latihan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, peneliti harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Oleh sebab itu pelatih harus banyak melakukan variasi pada saat melakukan latihan dalam *power* otot tungkai. Penerapan variasi latihan dalam meningkatkan *power* otot tungkai disini dengan menggunakan latihan yang bermacam-macam latihan tersebut yaitu dengan *hurdle jump*, *front cone hoops*, *Jump to box* dan *lateral jump to box* dengan rintangan yang berbeda agar atlet tersebut tidak mengalami kejenuhan dalam latihan. Oleh karena itu dalam latihan pelatih memerlukan variasi latihan tersebut karena adanya variasi latihan, latihan bisa terjadi meredam boredom atau kejenuhan tersebut.

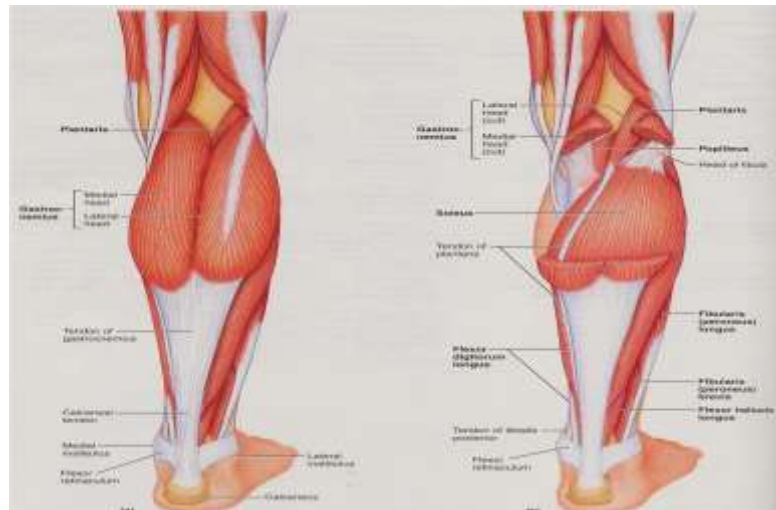
2. *Power* Otot Tungkai

a. Definisi *Power* Otot Tungkai

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) :

- 1) Menurut Sukadiyanto, (2005: 117) *power* adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan.
- 2) Menurut Harsono, (1998: 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.
- 3) Menurut Tite Juliantine, dkk. (2007: 321) *power* adalah kemampuan otot mengarahkan 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 lompatan yang eksplosif dalam melakukan gerakan *rebound*, *block* dan *jump shoot*.



Gambar 2.2 Otot Tungkai
Sumber : Marwan, Iis, (2015:)

Keterangan tulang pada tungkai:

1. Os femur (tulang paha)
2. Os tibia (tulang kering)
3. Os fibula (tulang betis)
4. Os patela (tulang tempurung lutut)
5. Os tarsal (tulang penyusun pergelangan dan punggung kaki)
6. Os metatarsal (5 tulang penyusun kaki di antara punggung kaki dan jari-jari kaki)
7. Os falang (tulang pembentuk jari kaki)

Keterangan otot pada tungkai:

1. Musculus gastrocnemius
2. Musculus vastus lateralis
3. Musculus vastus medialis
4. Musculus vastus intermedius

5. Musculus tensor fasciae latae
6. Musculus gluteus medius
7. Musculus gluteus maximus
8. Musculus iliopsoas

b. Macam-macam *Power*

Salah satu metode latihan *power* adalah dengan metode *plyometric*. Prinsip metode latihan *plyometric* adalah otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) secara eksplosif. Adapun latihan *plyometric* yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:137) dikelompokkan menjadi 2 jenis antara lain sebagai berikut:

a) Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*)

Latihan dengan intensitas rendah (*low impact*) antara lain meliputi: (1) *skipping*, (2) *pope jumps* (lompat tali), (3) lompat (*jumps*) rendah dan langkah pendek, (4) loncat-loncat (*hops*) dan lompat-lompat, (5) melompat di atas bangku atau tali setinggi 25-35 cm, (6) melempar *ball medicine* 1-3 kg, dan (7) melempar bola yang ringan (Sukadiyanto, 2005:118)

b) Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*)

Latihan dengan intensitas tinggi (*high impact*) anatara lain meliputi: (1) lompat jauh tanpa awalan (*standing board long jump*), (2) *triple jumps* (lompat tiga kali), (3) lompat (*jumps*) tinggi dan langkah panjang, (4) loncat-loncat dan lompat-lompat, (5) melompat di atas bangku atau tali setinggi di atas 35 cm, (6) melempar *ball medicine* 5-6 kg, (7) *drop jumps* dan *reactive jumps*, dan (8) melempar benda yang relatif berat (Sukadiyanto, 2005:118).

Untuk itu, berbagai macam latihan tersebut baik yang intensitas rendah maupun intensitas tinggi dapat dilaksanakan diberbagai tempat, tergantung dari jenis cabang olahraganya. Namun, latihan *power* seringkali dilakukan di tempat yang datar, lapangan berumput atau berpasir agar empuk untuk pendaratannya.

c. Bentuk-bentuk Latihan *Power*

Metode latihan *power* sebenarnya hampir sama dengan latihan kekuatan tetapi yang membedakan adalah irama gerakanya. Untuk latihan kekuatan iramanya lambat, sedangkan *power* iramanya cepat mendadak (eksplosif) yang artinya membutuhkan kekuatan dan kecepatan pada saat pelaksanaan latihannya.

Metode melatih *power* dapat dengan cara pembebanan luar maupun hanya dengan berat badan sendiri. Metode dengan penambahan beban luar bisa menggunakan metode sirkuit, sedangkan metode latihan yang hanya menggunakan berat badan sendiri bisa menggunakan metode latihan *plyometric*. Berikut ini beberapa contoh macam-macam latihan *power* dengan menggunakan metode latihan *plyometric* menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:138-146) :

1. *Hexagon*
2. Berjalan dengan kedua tangan
3. Lompat katak
4. *Side to side: one legged or two legged*
5. *Angle hop: one legged or two legged*
6. *Squat jump*
7. Latihan dengan loncat membusur
8. *Max vertical jump: one legged*
9. *Lunging drills*
10. *Skiping drills*
11. Saling mendorong
12. Melompat dengan satu kaki

3. Pliometrik

Menurut Donald A Chu (2013:19) Latihan *plyometric* adalah bentuk pelatihan populer yang digunakan untuk meningkatkan kinerja olahraga. Ini melibatkan peregangan unit otot-tendon langsung diikuti dengan pemendekan unit otot. Proses peregangan otot ini sangat pendek dan cepat selama siklus *stretch shortening cycle (SSC)* yang merupakan bagian integral dari latihan *plyometric*. Proses SSC secara signifikan meningkatkan kemampuan otot-tendon untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat. Manfaat ini telah memicu penggunaan latihan *plyometric* sebagai jembatan antara kekuatan murni dan terkait olahraga kekuatan dan kecepatan.

Sebagaimana teknik pelatihan *plyometric* telah berkembang, deskripsi pelatihan ini dan terminologi terkait telah mengalami metamorfosis. Istilah *plyometric* adalah kreasi selanjutnya dalam literatur pelatihan Amerika, banyak penelitian fisiologis terdahulu pada jenis pelatihan yang dijelaskan dengan nama lain. Istilah yang digunakan oleh para peneliti di Italia, Swedia, dan Uni Soviet untuk jenis aksi otot yang terlibat adalah siklus peregangan-pemendekan. Pelatih di negara-negara ini hanya merujuk kepada penggunaan dari latihan sejenis dalam program pelatihan mereka sebagai pelatihan lompat. Berdasarkan bentuk asli pelatihan yang dijelaskan oleh Yuri Verkhoshansky, warga negara Rusia melakukan lompatan trek dan lapangan, *plyometric* awalnya dikembangkan sebagai kejutan metode pelatihan. Verkhoshansky percaya bahwa agar atlet dapat mengembangkan tingkat kinerja otot yang lebih tinggi, mereka perlu ditunjukkan

stimulus yang unik dan berbeda dari metode pelatihan mereka yang biasa dilakukan.

4. Bentuk-bentuk Latihan *Power* Otot Tungkai

Bentuk-bentuk latihan disini untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Jadi bentuk-bentuk latihan *power* otot tungkai menggunakan latihan *plyometric* dengan berbagai cara gerakannya yaitu menggunakan latihan *hurdle jump*, *front cone hoops*, *jump to box* dan *lateral jump to box*.

a. Latihan *Hurdle Jump*

Sebagai mana dikemukakan diatas meningkatkan *power* otot tungkai bisa dilakukan dengan cara latihan *hurdle jump*. Latihan *hurdle jump* menurut Donald A Chu (2013:135) bahwa latihan *hurdle jump* adalah latihan yang memiliki ciri khusus yaitu berdiri dengan kaki selebar bahu diujung barisan penghalang dengan panjang terentang didepan. Mulai dari ujung garis penghalang nya lompatan ke depan diatas penghalang taruh kaki bersamaan. Gerakan ini datang dari pinggul dan lutut untuk mempertahankan tubuh secara *vertical* dan lurus, dan tidak membiarkan lutut terpisah atau ke kedua sisi. Gunakan ayunan dua tangan untuk menjaga keseimbangan dan menambah tinggi badan. *Hurdle jump* ini melewati rintangan yang tingginya 12 sampai 36 inci diatur dalam sebuah baris, jarak disesuaikan kemampuan atlet.



Gambar 2.3. *Hurdle jump*
Sumber : Donald A. Chu (2013: 135)

b. Latihan *Front Cone Hoops*

Selain latihan diatas untuk meningkatkan *power* otot tungkai bisa juga dilakukan dengan latihan *front cone hoops*. Latihan *front cone hoops* menurut Donald A Chu, (2013: 130) bahwa latihan *front cone hoops* adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan menggunakan penghalang berupa *cone*. Latihan ini dimulai dengan berdiri dengan kaki selebar bahu diujung barisan penghalang dengan panjang terentang didepan yang akan melakukan. Tidak dengan berdiri selebar bahu, lompati setiap penghalang *cone* tersebut dan lakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan. Gunakan ayunan kedua lengan dan bekerja untuk tidak lama-lama berdiri ketika mendarat antara setiap penghalang.

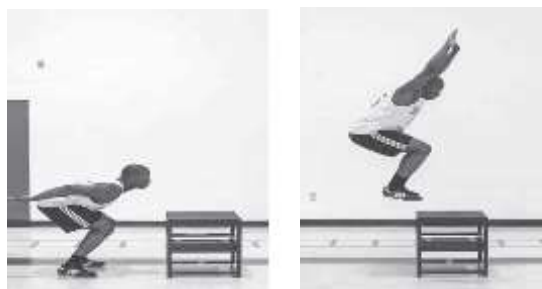


Gambar 2.4. *Front cone hoops*
Sumber : Donald A. chu (2013: 130)

c. Latihan *Jump to Box*

Menurut Donald A Chu (2013: 141) “*jump to box* adalah loncat 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”.

Di samping gerakannya yang sederhana, pelaksanaannya juga menekankan untuk menggunakan kecepatan tinggi, *power* yang besar dan kuat serta memperpendek waktu sentuh antara telapak kaki dengan lantai dan bangku atau panggung. Sehingga diduga ada pengaruh latihan *jump to box* terhadap power otot tungkai



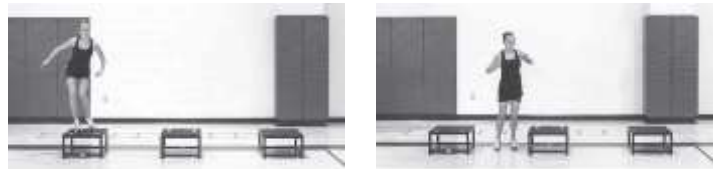
Gambar 2.5. *Jump to box*
Sumber : Donald A Chu (2013: 141)

d. Latihan *Lateral Jump to Box*

Menurut Donald A Chu (2013: 161) “*lateral jump to box* adalah loncat ke atas dan gerakan nya kesamping, mendarat dengan kedua kaki di atas kotak. Latihan ini memerlukan beberapa kotak, bangku, atau panggung yang tingginya antara 12-24 inci”.

Gerakan nya ini sebenarnya sama seperti gerakan *jump to box* tetapi gerakan ini ke depan sedangkan *lateral jump to box* ini gerakan nya dilakukan

dengan melompat ke samping kotak tetapi tujuannya sama untuk meningkatkan *power* otot tungkai.



Gambar 2.6. *Lateral jump to box*
Sumber : Donald A Chu (2013: 161)

5. Bola basket

Permainan bola basket adalah olahraga yang memerlukan dasar kerja sama antar semua anggota regu yang merupakan salah satu ciri khas dari permainan bola basket. Saat ini perkembangan bola basket sangat pesat sekali. Bola basket adalah permainan yang sangat populer, karena permainan bola basket sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Hal ini ditandai dengan banyak didirikannya klub-klub bola basket.

Sejak berdirinya PERBASI sampai saat ini, permainan bola basket terus berkembang dengan pesat. Bukan sekedar sebagai suatu cabang olahraga, akan tetapi saat ini permainan bola basket telah menjadi objek bisnis yang banyak mengambil keuntungan, baik bagi individu yang menggeluti permainan bola basket maupun negara yang bersangkutan. Perkembangan permainan bola basket terus meningkat, walaupun pada awalnya merupakan olahraga permainan dalam ruangan, namun sekarang dapat dimainkan didalam maupun diluar ruangan. Bola basket dapat dimainkan pula oleh berbagai usia, bahkan oleh mereka yang cacat (memakai kursi roda). Selain bisa dimainkan secara tim dalam satu pertandingan,

bola basket juga dapat dimainkan sendirian karena yang dibutuhkan hanya bola, ring basket, dan lapangan.

Permainan bola basket dalam pertandingan professional terdiri dari empat paruh perempatan waktu (quarter), masing-masing selama 12menit. Periode perpanjangan waktu pertandingan (over time) dilakukan pada waktu hasilnya seri. Jam pengukur waktu dihentikan antara paruh waktu atau jeda istirahat, ketika bola keluar, dan ketika lemparan bebas dilakukan (freethrow). Penghentian jam tersebut bervariasi tergantung pada tingkatan, yaitu apakah professional, internasional, mahasiswa, atau pelajar. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Indrawan, Budi, dkk. (2015:4)

Bermain bola basket secara umum sebenarnya bukan untuk memasukkan bola ke keranjang sebanyak banyaknya, hal ini dijelaskan oleh Indrawan, Budi, dkk. (2015:4) yang mengungkapkan bahwa, “Tujuan untuk bermain bola basket diperlukan keterampilan individu pemain yang baik. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dapat bermain bagus dan bekerjasama dengan temannya dalam sebuah tim. Dengan itu, diharapkan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di lapangan yang sarat dengan persaingan yang ketat, baik persaingan secara individu pemain maupun secara tim untuk memenangkan pertandingan tersebut.

Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke dalam ring lawan, tentunya dengan penguasaan dan memainkan bola, dan berupaya mencegah lawan memasukan bola ke ring kita. Permainan dilakukan selama empat quarter masing-masing quarter 10 menit, dan anantara quarter diberi waktu

istirahat 3 sampai 5 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu atau tim yang sampai akhir pertandingan lebih banyak memasukan bola ke keranjang lawan atau ring lawan.

Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim. Selain itu seorang pemain bola basket juga perlu memiliki kondisi fisik seperti keseimbangan badan dan kecepatan pergerakan. Olahraga bola basket merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari lima orang pemain. Permainan hanya dilakukan dengan tangan dan tidak boleh menggunakan kaki. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cukup kompleks karena selain membutuhkan *power* otot tungkai yang baik dari para pemainnya, bola basket juga merupakan permainan yang membutuhkan konsentrasi, kerja sama, dan percaya diri dari pemainnya.

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan yang pernah dilakukan oleh Anggi Giovani mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya tahun 2013. Peneliti yang penulis lakukan dengan penelitian Anggi Giovani terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya adalah pengaruh latihan tersebut mengarah terhadap *power* otot tungkai.

Perbedaannya adalah pada penelitian Anggi Giovani, untuk latihan meningkatkan *power* otot tungkai peneliti tersebut melakukan latihan dengan *jump to box*. Sedangkan penelitian yang penulis lakukan, latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai menggunakan latihan *hurdle jump*, *front cone hoops*, *jump to box* dan *lateral jump to box*. Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penulisan Anggi Giovani tetapi objek kajian dan sampelnya tidak sama

C. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik kelak bagi penulis dari segala penelitian yang akan dilaksanakan, anggapan dasar ini digunakan sebagai pegangan secara umum, anggapan dasar adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyidik hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda seorang penyidik mungkin saja meragukan anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan bahwa penyidik dapat merumuskan suatu atau lebih dari hipotesis yang dianggap sesuai dengan penyidik.

Berdasarkan uraian diatas penulis mengajukan anggapan dasar dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Latihan *hurdle jump* adalah latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan melewati rintangan seperti gawang kecil berukuran 12 sampai 36 inci.

Kelebihan:

Pada saat latihan *hurdle jump* rintangan yang dilewati nya lebih tinggi sehingga daya ledak *power* otot tungkai yang dikeluarkan pada saat latihan lebih besar dari pada.

Kekurangan:

Pada saat melakukan latihan terkadang yang melakukan susah untuk menjaga keseimbangan badan karena rintangan tersebut lebih tinggi.

2. Latihan *front cone hoops* adalah latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dengan rintangan yang lebih pendek dengan menggunakan *cone*.

Kelebihan:

Mudah untuk mengontrol keseimbangan badan pada saat melakukan rintangan tersebut karena tinggi *cone* lebih pendek.

Kekurangan:

Pada saat latihan *front cone hoops* daya ledak otot yang dikeluarkan tidak sebanyak latihan pada saat melakukan latihan lain nya sehingga butuh proses yang lama untuk membentuk *power* otot tungkai.

3. Latihan *jump to box* adalah latihan *power* otot tungkai dengan meloncat ke atas dan ke depan menggunakan rintangan berupa *box* yang tinggi 12-24 inci.

Kelebihan:

Pada saat latihan *jump to box* daya ledak otot yang dikeluarkan cukup besar sama seperti latihan lainnya.

Kekurangan:

Susahnya menyeimbangkan badan pada saat menginjakan kaki ke *box* tersebut.

4. Latihan *lateral jump to box* adalah latihan *power* otot tungkai dengan melompat ke atas dan gerakan nya menyamping, mendarat menggunakan kaki diatas *box* dengan ukuran 12-24 inci.

Kelebihan:

Daya ledak otot yang dikeluarkan cukup besar karena daya ledak otot sangat berpengaruh pada *power* otot tungkai.

Kekurangan:

Gerakan ini membutuhkan gerakan yang cepat pada saat melakukan latihan tersebut tetapi sulit untuk pemula pada saat melakukannya.

Dari uraian-uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dengan bentuk-bentuk latihan lebih berpengaruh cepat terhadap membentuknya *power* otot tungkai. Kekuatan *power* otot tungkai yang baik akan mendukung kemampuan atlet untuk bermain basket dengan lompatan yang eksplosif. Dengan demikian penulis berasumsi, bentuk-bentuk latihan mempunyai pengaruh dalam peningkatan *power* otot tungkai.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto Suharsini, (2014: 110) adalah “Suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul”. Berdasarkan penjelasan tersebut maka penulis mengajukan hipotesis ini sebagai berikut:

Berdasarkan kutipan diatas, maka penulis menggunakan hipotesis kerja sebagai berikut: bentuk-bentuk latihan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *power* otot tungkai pada atlet putra UKM bola basket Universitas Siliwangi tahun akademik 2018/2019