

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Kegiatan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat Indonesia salah satunya yaitu olahraga bola basket. Dimulai dari kalangan Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Akhir hingga Perguruan Tinggi memiliki ekstrakurikuler olahraga bola basket tersendiri khususnya di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta atau disingkat MAN 4 Jakarta. Olahraga bola basket merupakan olahraga beregu yang mana dalam tiap permainan nya terdiri dari dua regu berlawanan dengan ketentuan per regu memiliki anggota masing-masing 5 pemain dan beberapa pemain cadangan. Tujuan utama dalam olahraga bola basket yaitu untuk menuai poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke dalam ring lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola ke dalam ring yang dijaga (Isnanto 2019).

Agar permainan bola basket dapat berhasil setiap pemain bola basket harus memiliki kemampuan menembak bola (*shooting*), mengumpan bola (*passing*), menggiring bola (*dribble*), *rebound*, memeros (*pivot*) dan kerja sama team guna strategi menyerang dan bertahan dari regu lawan (Isnanto 2019). Untuk mendukung teknik dasar olahraga bola basket juga diperlukan komponen penting pada setiap pemain bola basket yaitu daya otot, kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), gerakan intensitas tinggi seperti melompat (untuk memblok, *rebound* dan menembak bola basket ke ring), lalu gerakan intensitas rendah seperti *jogging* dan berjalan yang dilakukan selama permainan bola basket berlangsung (Djami, 2018).

Pada olahraga bola basket menggunakan pola gerakan yang kompleks antara gerakan intensitas tinggi dan gerakan intensitas rendah yang saling berkaitan untuk capaian maksimal saat permainan bola basket berlangsung. Kedua gerakan tersebut didalamnya termasuk kelincahan dan kecepatan berlari yang dibutuhkan saat mengawal area lapangan yang sedang dijaga dan khususnya pada teknik menggiring bola membutuhkan kelincahan dan kecepatan pemain saat posisi

menyerang untuk mengecoh dan meminimalisir bola direbut oleh lawan. Para pelatih pun disarankan untuk fokus terhadap gerakan singkat dan cepat yaitu kelincahan (*agility*) dengan kecepatan berlari (*sprint*) pada pemain basket karena kedua gerakan tersebut adalah keterampilan yang dominan dalam permainan bola basket (Čaušević et al. 2021). Menurut Rudiyanto (2012) dalam kutipan (Apriliningtias and Tyas Sari Ratna Ningrum 2020) faktor penting yang berpengaruh pada kelincahan adalah kecepatan. Dalam melakukan gerakan tersebut, performa pemain juga dapat dipengaruhi oleh berat badan yang ideal. Jika pemain memiliki berat badan berlebih, maka dapat mengurangi performa pemain dalam permainan bola basket yaitu gerakan menjadi lamban. Penyebab gerakan lamban diakibatkan oleh fleksibilitas tubuh yang kurang dan berat badan yang berlebihan. Maka jika kecepatan berkurang akan berpengaruh dalam kelincahan tiap pemain (Apriliningtias and Tyas Sari Ratna Ningrum 2020).

Di lingkungan ekstrakurikuler olahraga bola basket MAN 4 Jakarta tiap pemain memiliki postur tubuh yang berbeda-beda dan terlihat adanya perbedaan tiap individu pemain dalam kelincahan dan kecepatan berlari pada saat berlatih dan bermain bola basket. Namun dalam capaian tim bola basket MAN 4 Jakarta juga sering menorehkan prestasi di berbagai pertandingan seperti di perlombaan DBL menjadi tim *Big 8*, mendapatkan juara 1 pada perlombaan Reven 87, mendapatkan juara 2 di perlombaan SMAN 5 Jakarta, dan masih banyak lagi. Maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mencari korelasi *sprint* dan *agility* pada setiap pemain. Mengutip dari (Čaušević et al. 2021) kedua hal tersebut dapat menggunakan parameter *T-Test* untuk melihat kelincahan maksimum setiap pemain dan kecepatan berlari menggunakan *sprint test* pada jarak 30 meter untuk melihat kecepatan maksimum pada setiap pemain olahraga bola basket di MAN 4 Jakarta. Kecepatan lari maksimal merupakan salah satu sifat penting bagi atlet olahraga tim. Untuk dapat mencapai kecepatan lari maksimal, seorang atlet memerlukan lintasan *sprint* yang lebih panjang seperti 30-40 m. Hal ini dikarenakan *sprint* maksimal yang dilakukan oleh atlet sering kali dimulai saat awal pergerakan. *Sprint* jarak ini memang jarang dilakukan saat *match play*, namun para atlet dapat mengupayakan mencapai *sprint* dengan kecepatan maksimal jika mereka memulai *sprint* di tengah pergerakan mereka dalam permainan. Hal ini menunjukkan bahwa selain

pentingnya akselerasi pengembangan bagi para atlet, kecepatan pada *sprint* jarak jauh juga perlu dikembangkan.(Rumpf et al. 2016)

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, masalah yang dapat diidentifikasi oleh penulis adalah sebagai berikut :

- a. Kecepatan *sprint* berperan penting pada pemain bola basket di MAN 4 Jakarta.
- b. *Agility* berperan penting pada pemain bola basket di MAN 4 Jakarta.
- c. Keterkaitan antara *sprint* dan *agility* pada pemain bola basket di MAN 4 Jakarta.

I.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di lingkungan MAN 4 Jakarta, penulis melakukan penelitian mengenai “adakah hubungan yang bermakna antara *sprint* dan kemampuan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta?”.

I.4. Tujuan Penulisan

Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *sprint* dan kemampuan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta.

I.5. Manfaat Penulisan

I.5.1. Bagi Penulis

- a. Mengetahui seberapa besar hubungan antara *sprint* dan kemampuan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta.
- b. Menambah wawasan penulis mengenai peranan *sprint* dan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta.
- c. Sebagai syarat kelulusan peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.5.2. Bagi Institusi

- a. Memberikan tambahan referensi dalam peningkatan informasi mengenai hubungan *sprint* dan kemampuan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta.
- b. Mendapatkan informasi di bidang olahraga bola basket mengenai hubungan *sprint* dan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta.
- c. Menambah referensi penelitian mengenai hubungan antara *sprint* dan kemampuan *agility* pemain bola basket MAN 4 Jakarta.
- d. Menambahkan salah satu pemahaman dan pembelajaran mengenai hubungan *sprint* dan kemampuan *agility* pada pemain bola basket MAN 4 Jakarta.

I.5.3. Bagi Masyarakat

- a. Dapat memberikan edukasi tentang ilmu fisioterapi olahraga kepada masyarakat agar wawasan kesehatan bertambah luas.
- b. Dapat dijadikan acuan untuk program latihan pada pemain bola basket amatir menambah informasi khususnya pada pemain bola basket mengenai *sprint* dan *agility*.