

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Permainan yang dilaksanakan dengan membagi dua tim yang tiap timnya terdiri dari 5 orang dan termasuk ke dalam olahraga berkelompok adalah pengertian dari olahraga bola basket. Kemudian tiap tim akan saling bertanding dengan cara memasukkan bola ke ring lawan untuk mencetak angka. Olahraga ini awalnya termasuk kedalam olahraga dalam ruangan (*indoor*), namun saat ini arena fasilitas permainan bola basket sudah banyak yang berada di luar ruangan (*outdoor*) (Kamran, 2020)

Dalam basket, tiap pemainnya diisyaratkan untuk dapat melakukan pergerakan yang disandingi teknik dasar permainan bola basket, serta berupaya untuk selalu menguasai bola seraya menghindari adanya hadangan dari tim lain dan berupaya menghambat tim lain untuk dapat memasukan bola ke dalam ring milik sekutu. (Mukhtarsyaf et al., 2019)

Olahraga basket disebut sebagai olahraga berselang (*intermittent*), karena secara fisik para pemain basket selalu dituntut melakukan banyak gerakan intens dalam pertandingan seperti; lari cepat (*sprint*), lari acak (*shufflings*), lompatan (*jumping*), dengan dibarengi lari kecil (*jogging*), berjalan (*walking*), dalam waktu yang relatif singkat untuk melakukan pemulihan. (Attene et al., 2014; Sampaio et al., 2014 yang dikutip Figueira et al., 2021)

Selain pelatihan dan desain tempat latihan yang teratur, pemain bola basket juga harus memiliki faktor internal yang mendukung, yaitu; kondisi mental, taktis dan strategis, fisik dan teknis. Keempat faktor internal tersebut sangatlah penting dalam meningkatkan prestasi seorang pemain basket untuk menunjang teknik-teknik yang ada. (Artania, 2019)

Terdapat beberapa komponen kemampuan penting berisi teknik-teknik yang harus dikuasai oleh tiap pemain basket, 3 komponen tersebut yakni; 1) *sprint performance*, 2) *jumping ability*, 3) *agility*. Ketiga komponen diatas haruslah dikuasai para pemain basket untuk meningkatkan prestasi dalam setiap pertandingan yang dilakukan. (Artania, 2019)

Lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu komponen penting dalam bermain basket, gerakan lari cepat mengandalkan daya ketangkasan yang tinggi dari awal pertandingan, saat berada didalam pertandingan, dan sampai ke garis akhir. Pada lari cepat jika ingin mendapatkan kecepatan yang maksimal, secara mekanik akan dituntut untuk berupaya meningkatkan perubahan gerak yang bertahap mulai dari *start* hingga akhir pertandingan. Saat melakukan *sprint* otot tungkai akan menerima beban sesuai dengan aktivitas yang dilakukan, saat menerima beban yang dilakukan oleh pelari otot akan mengeluarkan kemampuannya yakni disebut dengan *power*. Pada saat melakukan *sprint*, otot tungkai akan mendapatkan beban paling banyak dimulai dari awal pertandingan sampai ke garis akhir. (Syusilaiman et al., 2016)

Selain lari cepat (*sprint*) ada pula gerakan menembak (*shooting*) yang dimana otot tungkai juga berperan penting dalam melakukan teknik dasar. Teknik menembak (*shooting*) ialah satu dari sekian banyak teknik dasar bermain bola basket yang merupakan keterampilan wajib dimiliki oleh setiap pemain. Teknik menembak bola ke dalam ring yang paling sering dilakukan dalam olahraga bola basket yakni *jumpshot*. Melakukan *jumpshot* bukan suatu hal yang mudah dilakukan oleh pemain basket pemula, karena diperlukan adanya sinkronisasi antara kecepatan dan kekuatan. (Mukhtarsyaf et al., 2019)

Kemampuan *jumpshot* diperoleh dengan adanya kekuatan maksimal (*explosive power*) otot kaki yakni merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Dimana gerakan yang memerlukan kekuatan yang maksimal dalam waktu singkat. *Vertical jump test* merupakan salah satu parameter pengukuran yang dapat digunakan untuk melihat performa atlet pada kemampuan maksimal otot tungkainya, dengan cara melihat selisih nilai tinggi raihan dan jangkauan tinggi lompatan. (Mukhtarsyaf et al., 2019)

Pada penelitian yang pernah lakukan sebelumnya telah diperoleh bahwa kekuatan otot dan kesehatan tulang untuk usia dan jenis kelamin anak dengan

periode 9 sampai 18 tahun atau sekitar masa pubertas (ketika pertumbuhan maksimal terjadi) menjadi waktu yang paling optimal dalam pertumbuhan massa otot dan tulang (Chalkley, 2021). Maka dari itu peneliti memutuskan untuk menggunakan sampel dengan rentang usia 15-17 tahun untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.

Tim basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta telah menorehkan banyak prestasi, namun tentu saja tidak luput dari kekurangan para atlet saat melakukan gerakan intens pada permainan bola basket. Penggunaan gerakan intens saat bermain bola basket cukup berpengaruh pada alur permainan. Seperti kemampuan berlari cepat (*sprint*) sambil membawa bola atau menghindari lawan, serta kemampuan lompatan saat ingin melakukan tembakan (*shoot*) ke arah ring lawan. Hal-hal tersebut saling berkaitan untuk membuat permainan bola basket menjadi lebih baik dan lebih stabil.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkorelasikan antara kecepatan berlari atau *sprint* dan kemampuan tinggi lompatan atau *vertical jump* dengan menggunakan parameter *30m sprint test*. Sedangkan, untuk mengetahui performa tinggi lompatan diukur dengan menggunakan *countermovement jump (CMJ)* (Čaušević et al., 2021). Sehingga kita dapat mencari tahu hubungan kecepatan lari (*sprint*) dengan kemampuan tinggi lompatan (*vertical jump*) pada atlet.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Dari hasil pemaparan latar belakang, peneliti mendapatkan rincian identifikasi masalah penelitian ini yakni sebagai berikut :

- a. Apakah kecepatan *sprint* berperan penting pada permainan bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?
- b. Apakah tinggi *vertical jump* berperan penting pada permainan bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?
- c. Adakah keterkaitan *sprint* dan *vertical jump* pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?

### **I.3 Rumusan Masalah**

Dari paparan beberapa hasil rincian masalah diatas, penulis kemudian menyimpulkan rumusan masalah, yakni : “Apakah terdapat hubungan yang bermakna antara *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?”

### **I.4 Tujuan Penulisan**

Penulisan ini berfungsi untuk mencari tahu hubungan *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta

### **I.5 Manfaat Penulisan**

#### **I.5.1 Bagi Penulis**

- a. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta
- b. Sebagai penambah wawasan penulis mengenai peranan *sprint* dan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta
- c. Sebagai syarat kelulusan peneliti di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga

#### **I.5.2 Bagi Institusi**

- a. Menjadi salah satu bahan pembelajaran serta penambah pemahaman mengenai hubungan *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta
- b. Mendapatkan informasi di bidang olahraga mengenai keterkaitan *sprint* dan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta
- c. Menambah referensi penelitian mengenai keterkaitan pada *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta
- d. Menjadi salah satu bahan acuan pembuatan program latihan yang tepat berkaitan dengan *sprint* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta

### **I.5.3 Bagi Masyarakat**

- a. Masyarakat mendapatkan informasi terkait kesehatan olahraga serta memperluas wawasan tentang ilmu fisioterapi pada olahraga
- b. Menjadi bahan dasar untuk pembuatan desain latihan untuk pemain bola basket amatir
- c. Menambahkan pengetahuan terkhusus pada pemain bola basket terkait *sprint* dan *vertical jump*