

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Bola basket merupakan suatu olahraga yang dipertandingkan diberbagai macam tingkat pelajar. Permainan bola basket juga dinikmati oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Permainan bola basket dapat dilakukan di lapangan *indoor* atau *outdoor* dengan ukuran lapangan tertentu.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang berkelompok dengan setiap kelompok memiliki anggota lima orang. Dalam setiap kelompoknya memiliki tiga posisi utama, yaitu *playmaker* yang bertugas mengatur jalannya permainan dan strategi di dalam lapangan; *forward* yang bertugas sebagai pencetak poin; dan *defense* yang bertugas menjaga *ring* basket supaya lawan kesulitan untuk menambah poin (Kusuma, 2019). Tujuan permainan bola basket adalah memasukkan bola atau mencetak angka dengan melakukan *dribbling* yang merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket (Fatahilah, 2018).

Kelincahan atau *agility* merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan sehingga mempunyai peranan penting dalam permainan bola basket untuk dapat menghindari sergapan dari lawan ketika *dribbling*. Maka dari itu tubuh perlu memiliki kemampuan yang lincah atau dapat meliuk-liuk untuk menghindari lawan saat diperlukan oleh pemain basket. Gerakan tubuh yang lincah akan memungkinkan untuk menguasai bola dan mampu melewati pertahanan menerobos ketatnya pertahanan lawan (K. I. Lestari et al., 2021).

Kelincahan atau *agility* merupakan salah satu komponen dari kondisi fisik yang berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan sehingga mempunyai peranan penting dalam permainan bola basket untuk dapat menghindari sergapan dari lawan ketika *dribbling*. Maka dari itu tubuh perlu memiliki kemampuan yang lincah atau

dapat meliuk-liuk untuk menghindari lawan saat diperlukan oleh pemain basket. Gerakan tubuh yang lincah akan memungkinkan untuk menguasai bola dan mampu melewati pertahanan menerobos ketatnya pertahanan lawan (Alawiyah, 2018).

Kelincahan atau *agility* dan *vertical jump* yakni salah satu elemen kondisi atau kebugaran fisik dan gerakan yang memiliki peranan penting pada olahraga termasuk permainan bola basket. Perubahan langkah dengan cepat agar dapat merubah arah serta lompatan yang tinggi dibantu dengan daya ledak otot tungkai untuk memperoleh kelincahan yang tinggi dan juga lompatan yang tinggi (Mukhtarsyaf et al., 2019).

Setelah peneliti melakukan observasi pada tim basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta masih terdapat permasalahan yaitu kurangnya kelincahan pemain dalam memantulkan bola dengan cepat dan melewati hadangan dari setiap lawan, kurangnya kemampuan meloncat tinggi seperti *layups*, *under ring*, *jump shot* dan mengendalikan kecepatan serta merubah arah *dribble* untuk mencetak *skor*. Berdasarkan dari beberapa permasalahan yang terdapat pada tim basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta, dari latar belakang tersebut peneliti mengangkat judul “Hubungan *Agility* dan Kemampuan *Vertical Jump* pada Pemain Basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hal di atas, penulis dapat mengidentifikasi masalah berikut:

- a. Apakah *agility* berperan penting pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?
- b. Apakah ketinggian *vertical jump* berperan penting pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?
- c. Keterkaitan *agility* dan *vertical jump* pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan beban latar belakang dan identifikasi masalah di atas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan yang erat

dengan kelincahan atau *agility* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta?”.

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Mengenai tujuan yang akan diraih pada penelitian ini yakni dapat mengetahui adakah hubungan yang erat dengan *agility* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *agility* pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.
- b. Mengetahui kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.
- c. Mengetahui hubungan keeratan *agility* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Bagi Institusi

Luaran dari penelitian ini diharapkan dapat menyajikan beberapa masukan dan saran mengenai keeratan hubungan dengan *agility* dan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.

I.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Luaran dari penelitian ini diharapkan dapat menambahkan edukasi tentang ilmu fisioterapi olahraga kepada masyarakat agar wawasan kesehatannya bertambah luas, dapat dijadikan acuan untuk program latihan pada pemain bola basket amatir, dan khususnya memberikan informasi pada pemain bola basket mengenai *agility* dan kemampuan *vertical jump*.

I.5.3 Manfaat Bagi Peneliti

Luaran penelitian ini diharapkan bisa mengetahui seberapa besar hubungan atau seberapa erat hubungan dengan *agility* dan kemampuan *vertical jump* pada

Nabila Rubianti, 2022

HUBUNGAN AGILITY DAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BASKET MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

pemain bola basket dan diharapkan dapat menambah wawasan penulis mengenai peranan *agility* dan *vertical jump* pada pemain bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 4 Jakarta.