

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan, agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Olahraga dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, bentuk kanker, obesitas, dan cedera. Partisipasi dalam olahraga juga dikenal untuk mengurangi depresi, stres dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tingkat energi, kualitas tidur, dan kemampuan untuk berkonsentrasi (Prasetyo, 2013).

Di dunia ini banyak sekali macam-macam olahraga. Dari segi permainan bola basket dipecah menjadi 2 yaitu salah satunya permainan bola besar. Bola besar adalah olahraga yang cara bermainnya dengan menggunakan bola besar contohnya bola basket. Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan menggunakan satu tangan dan dua tangan. Permainan ini dimainkan secara beregu yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding di dalam lapangan, mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan.

Pada cabang olahraga bola basket selain diajarkan pada mata pelajaran pendidikan jasmani, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang ada di setiap sekolah. Sesuai dengan pembinaan pola usia dini, kegiatan ini sebenarnya bisa memberikan kontribusi yang berarti kepada regenerasi peserta didik untuk menjadikan mereka berprestasi pada cabang olahraga bolabasket (Arwih, 2019).

Melihat pendapat diatas banyak faktor yang akan mempengaruhi untuk mendapat prestasi di bidang olahraga khususnya di cabang bola basket, salah satunya melalui latihan yang terprogram itu berjalan dengan baik. Disetiap tim pasti selalu mempunyai kepala yang bisa mengarahkan anggota tim agar permainan berjalan dengan lancar yaitu dinamakan pelatih. Setiap pelatih pasti mempunyai pandangan dan cara pola pikir yang berbeda-beda tetapi semua pelatih mempunyai tujuan yang sama yaitu mendapatkan kemenangan guna untuk mendapatkan prestasi. Selain itu ada dua faktor lainnya yang juga mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari atas diri atlet seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya (Fatahillah, 2018).

Permainan bola basket pada zaman sekarang ini banyak sekali peningkatan dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, khususnya di Indonesia bahkan telah menjadi *trend setter* bagi kalangan remaja-remaja. Walaupun bola basket adalah olahraga untuk kalangan muda dengan mayoritas pemain adalah kaum pria, namun sekarang bola basket juga dimainkan oleh wanita dan anak-anak yang akan menginjak masa remaja serta dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat fisik. Dikalangan pelajar baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Sekolah Lanjutan Tingkat Atas dan tingkat Mahasiswa permainan bola basket banyak digemari (Sitepu, 2018). Bahkan ada juga tingkat kejuaraan untuk kategori tim umum yang diikuti oleh club-club yang sudah terbentuk di setiap daerah.

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga, kondisi fisik merupakan kebutuhan khusus yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet, dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan, kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik mempunyai peran penting terhadap tubuh atlet seperti halnya daya tahan, seorang pemain basket dituntut untuk memiliki daya ledak otot tungkai, kelincahan, speed, kekuatan yang berfungsi saat bermain. (Supriyoko & Mahardika, 2018).

Bola basket adalah salah satu olahraga yang mempunyai perkembangan signifikan di era sekarang. Banyak sekolah-sekolah yang mempunyai kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolahnya guna menunjang minat siswa terhadap bola basket. Dan tak sedikit pula *club-club* yang membuka pembinaan untuk anak-anak usia dini yang berminat ingin mengembangkan bakatnya. Dengan kemunculan *club-club* bola basket ini sangat menguntungkan bagi perkembangan bola basket di Indonesia.

Club Banteng adalah salah satu *club* bola basket di Kabupaten Banyuwangi yang berdiri di kota Genteng Kabupaten Banyuwangi dan sudah berusia hampir 1 tahun. *Club* bola basket banteng ini juga mempunyai banyak pemain dengan rentang usia dimulai dari 16-23 ke atas. *Club* bola basket banteng sendiri bertujuan

untuk regenerasi pemain dan menjadi wadah pembinaan bibit-bibit muda yang berbakat untuk lebih mengasah kemampuannya dalam bermain bola basket. Berdasarkan wawancara dengan pelatih *club* bola basket Banteng nama Banteng sendiri mempunyai kepanjangan yaitu “Basket Genteng”. Selain itu juga beberapa kali *club* bola basket Banteng ini mengikuti event basket namun masih belum mempunyai kesempatan meraih juara.

Terbentuknya *club* bola basket Banteng ini berawal dari minat siswa yang sudah lulus di bangku sekolah menengah atas untuk menyalurkan minat bakatnya di bidang basket. Akhirnya dari situ lah para penggiat *Club* Banteng merencanakan untuk melegalkan *Club* tersebut. Sudah satu bulan terakhir penulis mengikuti perkembangan latihan di dalam club ini dan pada hari Sabtu, 22 Juli 2023 penulis juga melakukan studi pendahuluan observasi penulis melihat latih tanding pemain basket Club Banteng putri Genteng Kabupaten Banyuwangi ketika atlit bermain di dalam lapangan selama kurun waktu 5 menit tanpa jeda pemain sudah terlihat menurun performanya, *shooting*-nya banyak yang *airball*, dan *passing*-nya juga mulai tidak tepat sasaran. Penyebab dari menurunnya performa atlit adalah jaranganya mengikuti latihan secara rutin. Penulis juga melakukan wawancara terhadap pelatih, drill yang diberikan saat latihan adalah ilmu yang ia dapat semasa pelatih masih menjadi atlit aktif, jadi pelatih beranggapan drill yang diberikan pada atlet gagal dan tidak berjalan sesuai yang diharapkan oleh pelatih. Oleh karena itu pelatih menyatakan bahwa kondisi fisik pemain *Club* Banteng putri Genteng Kabupaten Banyuwangi kurang. Selain itu selama ini belum juga pernah dilakukannya tes kondisi fisik di *Club* ini, oleh sebab itu perlu dilakukannya

penelitian ini guna untuk persiapan kompetisi yang akan datang. Selain itu penelitian ini juga bertujuan sebagai acuan penyusunan program latihan.

Alasan penulis sendiri memilih judul ini karena *Club* Banteng putri Genteng Kabupaten Banyuwangi adalah *club* yang masih berusia kurang dari satu tahun atau relatif baru, dan mereka akan berpartisipasi dalam kejuaraan, sehingga mereka perlu melakukan persiapan yang matang.

1.2 Masalah Penelitian

Bagaimana tingkat kondisi fisik pemain bola basket Club Banteng Putri Genteng Kabupaten Banyuwangi yang meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, daya eksplosif?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui sejauh mana tingkat kondisi fisik pemain bola basket Club Banteng Putri Genteng Kabupaten Banyuwangi yang meliputi kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, daya eksplosif.

1.4 Definisi Operasional

1.4.1 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan komponen terpenting dalam pencapaian prestasi. Kondisi fisik ialah hal mutlak yang wajib dimiliki oleh atlet di dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga yang optimal, dengan cara melatih daya tahan yang menggunakan tes *endurance* (VO2Max), daya *eksplosif*

yang menggunakan tes *vertical jump*, kecepatan yang menggunakan tes *speed* dengan akselerasi 30 M, kelincahan yang menggunakan tes *illinois agility*, kekuatan yang menggunakan tes *push-up*. Sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

1.4.2 Bola Basket

Bola basket adalah suatu olahraga yang banyak digemari manusia mulai dari kalangan anak muda maupun tua. Basket merupakan permainan olahraga dengan menggunakan bola besar yang model permainannya terdiri dari 4 babak ronde dan 1 babak nya berisi 10 menit, jadi total permainan bola basket adalah 40 menit. Satu tim basket berjumlah 12 orang dan yang bertanding dilapangan ada 5 orang selain itu menjadi cadangan. Disetiap pertandingan basket yang mengawasi atau menjadi wasit ada 3 orang yang terdiri dari wasit utama (*Referee*), wasit kedua (*Umpire 1*), wasit ketiga (*Umpire 2*). Olahraga bola basket dinaungi FIBA (*Federation Internationale de Basketball Amateur*) sebagai induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia sendiri di naungi oleh PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Permainan bola basket pasti selalu berkaitan dengan kondisi fisik, taktik, tehnik, mental dan kesiapan bertanding.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat memberikan masukan untuk pelatih dan bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk membuat program latihan dan pengukuran yang berkaitan dengan kondisi fisik pemain basket.

2. Mengetahui seberapa besar kemampuan bola basket terhadap kelincahan, daya tahan, kekuatan otot tungkai, kecepatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai bahan referensi bagi pemain bola basket untuk menambah kemampuan dalam meningkatkan kondisi fisiknya.
2. Sebagai motivasi atlet untuk berprestasi lebih tinggi.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini tidak semua tes yang dipakai, melainkan dibatasi oleh beberapa tes yang meliputi daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kekuatan.

