

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas jasmani yang dapat memberikan kepuasan pelakunya sebagai kebutuhan individu serta meningkatkan kualitas hidup (Dadan Pra Rudiana et al., 2025). Olahraga dilakukan untuk menjaga bahkan meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh agar mendapatkan kondisi fisik yang sehat dan prima. Kehidupan *modern* pada saat ini membuat manusia sadar terhadap pentingnya berolahraga. Bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang dan berusaha mencetak poin sebanyak mungkin (Susanto & Nurharsono, 2022). Salah satu olahraga yang diminati dari berbagai kalangan masyarakat yaitu bola basket, saat ini perkembangan bola basket di Indonesia sangat pesat dilihat dari banyaknya tim-tim bola basket tanah air dan juga banyak atlet-atlet muda dari tingkat junior hingga tingkat profesional.

Permainan bola basket adalah permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu jalan, berlari, lompat serta dengan unsur kekuatan, kecepatan dan ketepatan (Dadan Pra Rudiana et al., 2025). Komponen keterampilan juga tidak kalah penting dalam bola basket, komponen tersebut adalah kemampuan melompat sangat penting bagi atlet basket karena kemampuan ini merupakan faktor penunjang pencapaian dalam permainan (Wahyuni & Winaya, 2016). Pada siswa SMA Mantup didapatkan nilai rata-rata kekuatan otot tungkai bawah yang lemah, siswa rata-rata hanya memiliki nilai loncatan 31-40 cm (Pratama, 2013), sedangkan nilai

yang baik pada loncatan yaitu 41-50 cm (Bringgs, 2013). Gerakan melompat keatas berfungsi untuk memasukan bola dari lompatan yang sangat tinggi dengan cara memberikan tumpuan kaki terakhir sebelum melompat, dan mengusahakan lompatan tersebut mendekati gawang atau papan *ring* agar bola sedekat mungkin dengan *ring* tersebut (Wissel, 2000 dalam, Devita, 2013).

Plyometric jump training terbukti dapat meningkatkan performa tubuh bagian bawah melalui mekanisme stretch-shortening cycle yang penting dalam olahraga berelemen lompatan seperti bola basket (Moran et al., 2023a). Latihan pliometrik dapat merangsang berbagai perubahan dalam sistem dalam tubuh seperti sistem *neuromuscular*, meningkatkan kemampuan otot dalam memberikan tanggapan yang lebih efektif dan kuat terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Salah satu ciri khas dalam latihan pliometrik adalah pengkondisian sistem *neuromuscular* sehingga memungkinkan adanya perubahan-perubahan arah yang lebih efektif dan lebih baik. Metode pliometrik adalah salah satu cara dalam meningkatkan *ekplosive power* yang dapat dilakukandalam berbagai cabang olahraga yang menggunakan *power* didalamnya, misalnya permainan bola voli, sepak bola, bola basket, lari, angkat beban (Impellizzeri et al., 2008).

Latihan squat sebagai bagian dari plyometric dapat meningkatkan rate of force development, kecepatan dan kekuatan otot tubuh bagian bawah (Chottidao et al., 2022), *squat jump* diawali dengan gerakan lutut yang ditekuk hingga dalam keadaan *squat*, lalu memberikan tekanan pada kaki sehingga badan terdorong keudara dan pada saat mendarat lakukan tekukan lutut seperti diawal dan lakukan gerakan tersebut secara berulang. Dalam meningkatkan *power* grup otot gerak bawah dilakukan dengan berbagai metode dan juga memperhatikan bebanya, terutama

yang berhubungan dengan intensitas, lama dalam latihan, *interval*, dan ketepatan dalam gerakanya.

Jumping rope dan latihan plyometric yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan kekuatan otot, waktu reaksi, dan kekuatan pukulan karena meningkatkan aktivitas ekstremitas bawah” (Chottidao et al., 2022). Lompatan yang terus-menerus menimbulkan adanya peningkatan tegangan otot, peningkatan tersebut memberikan input sensoris yang kemudian yang di proses oleh otak, lalu otak meneruskan impuls pada otot-otot tungkai, ketika otot-otot tungkai bawah berkontraksi secara kuat sehingga membuat kekuatan otot meningkat.

Plyometric dan jump rope training sama-sama dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah dan performa fisik atlet remaja (Chottidao et al., 2022). *Skipping Single Foot Jumps* adalah latihan skipping dilakukan dengan cara melompat satu kaki bergantian kanan dan kiri, masing-masing kaki 10 repetisi dan meningkat 4 repetisi setiap 3 kali pertemuan, setiap pertemuan 4 set, dilakukan dengan eksplosif, recovery 30 detik di antara set tersebut, pemberian latihan dilakukan 3 kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali pertemuan.

Vertical jump merupakan salah satu pemeriksaan standar untuk mengetahui kemampuan gerak dan kekuatan otot kaki atlet basket (Wahyuni & Winaya, 2016). Untuk melihat peningkatan dalam kekuatan otot gerak bawah menggunakan *vertical jump test* sebagai parameternya. Tes ini dilakukan dengan cara berdiri di samping papan atau tembok dengan satu sisi tangan lurus keatas, lalu melompat keatas setinggi- tinginya dan menyentuh papan. Tes ini dilakukan dua kali, penilaian tes ini dilakukan dengan cara membandingkan tinggi awalan sebelum melompat dengan jarak tempuh loncatan yang diraih setelah melompat.

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan didapatkan bahwa siswa SMA Negeri 2 Bondowoso pada *ekstrakurikuler* basket latihan yang digunakan banyak berfokus pada latihan *endurance* hal ini dapat juga bermasalah terhadap kemampuan melompat yang berfungsi untuk melakukan *rebound*, *jump shoot* dan juga teknik lainnya.

Berdasarkan uraian diatas maka perlu dilakukan penelitian tentang manfaat *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps* untuk meningkatkan *Kemampuan Vertical Jumps* (Explosive power) pada pemain basket.

1.2 Rumusan Masalah

Berikut adalah empat rumusan masalah yang bisa digunakan untuk penelitian tentang pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps* terhadap kemampuan Explosive Power pada Pemain Basket :

1. Bagaimana pengaruh sebelum dan sesudah latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kemampuan *Explosive Power* pada pemain basket?
2. Bagaimana pengaruh sebelum dan sesudah latihan *Skipping Single Foot Jumps* terhadap peningkatan kemampuan *Explosive Power* pada pemain basket?
3. Bagaimana efektifitas Latihan dari *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps* terhadap peningkatan kemampuan *Explosive Power* pada pemain basket?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini dibagi menjadi dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang akan dijelaskan pada penelitian ini. Berikut tujuan umum dan khusus dari penelitian mengenai Pengaruh *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps*

untuk Meningkatkan Kemampuan Power pada Pemain Basket di SMA Negeri 2 Bondowoso :

1. Tujuan Umum

Menganalisa pengaruh latihan *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* (daya ledak otot tungkai bawah) yang diukur melalui *vertical jump* pada pemain bola basket di SMA Negeri 2 Bondowoso.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisa pengaruh latihan *Squat Jump* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* (*vertical jump*) pada pemain bola basket SMA Negeri 2 Bondowoso.
- b. Menganalisa pengaruh latihan *Skipping Single Foot Jumps* terhadap peningkatan kemampuan *explosive power* (*vertical jump*) pada pemain bola basket SMA Negeri 2 Bondowoso.
- c. Menganalisa perbandingan efektivitas antara latihan *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps* dalam meningkatkan kemampuan *explosive power* (*vertical jump*) pada pemain bola basket SMA Negeri 2 Bondowoso.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak yang terlibat dalam penelitian. Jika ditinjau dari dua segi yaitu segi teoritis dan praktis, maka manfaat penelitian ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis (Pengembangan Ilmu)

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bahwa meningkatkan kemampuan kecepatan (*sprint*) pada pemain basket bisa menggunakan latihan *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi siswa atau pemain klub: mengetahui kemampuan *Squat Jump* dan *Skipping Single Foot Jumps* yang dimiliki serta menambah pengetahuan dalam hal teknik meningkatkan kekuatan (*eksplosive power*) setiap pemain.
- b. Bagi guru atau pelatih : dapat menambah wawasan serta pengalaman dalam proses ajar mengajar atau sebelum memulai kegiatan olahraga, khususnya dalam meningkatkan kekuatan (*eksplosive power*) dalam permainan bola basket.
- c. Bagi klub: hasil penelitian ini sebagai pertimbangan dalam melakukan pembinaan lebih lanjut terhadap pemain klub bola basket.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

| No | Nama Peneliti, Tahun, Judul Penelitian | Instrumen Peneliti | Hasil Penelitian | Perbedaan Penelitian |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | (Anwar et al., 2020) <i>The Effect of Plyometric Knee Tuck Jump and Barrier Hops Training on Explosive Muscle Explosion Futsal Player</i> | Pre-test dan post-test, vertical jump test, kelompok eksperimen dengan dua jenis latihan pliometrik | Latihan knee tuck jump dan barrier hops meningkatkan power otot tungkai bawah secara signifikan pada pemain futsal | Fokus pada atlet futsal dan dua jenis latihan berbeda, sedangkan Anda fokus pada basket dan perbandingan squat jump vs skipping |

| No | Nama Peneliti, Tahun, Judul Penelitian | Instrumen Peneliti | Hasil Penelitian | Perbedaan Penelitian |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | (Ario Novianto Iqbal Baihaqi et al., 2024) <i>Perbedaan Pengaruh Latihan Core Muscle Variasi Plank dan Squat terhadap Tinggi Lompatan</i> | Vertical jump test, dua kelompok eksperimen (latihan plank dan squat) | Latihan squat menghasilkan peningkatan tinggi lompatan lebih signifikan dibanding plank | Penelitian ini membandingkan <i>latihan core</i> , bukan pliometrik seperti penelitian Anda |
| 3 | (Mohammed shahid Niyamathullah et al., 2025) <i>The Effectiveness of Plyometric Training and Core Stability Training on Dynamic Balance and Lower Body Power in Badminton Players</i> | Standing broad jump, dynamic balance test, 6 minggu latihan kombinasi | Plyometric dan core stability secara signifikan meningkatkan power tubuh bagian bawah dan keseimbangan dinamis | Subjek adalah pemain bulu tangkis, serta menggunakan kombinasi latihan, bukan perbandingan dua metode seperti penelitian Anda |
| 4 | (Cengizel et al., 2022) <i>Short-term Plyometric and Jump Rope Training Effect on Body Profile and Athletic Performance in Adolescent Basketball Players</i> | Vertical jump test, agility test, body composition test, kelompok latihan pliometrik dan jump rope | Kedua latihan efektif meningkatkan kekuatan otot, komposisi tubuh, dan performa fisik atlet basket remaja | Hampir serupa, namun penelitian Anda menguji pengaruh terpisah <i>squat jump vs skipping</i> , bukan kombinasi efek |
| 5 | (Wahid et al., 2022) <i>Differential Effect of Single Leg Tuck Jump With Depth Jump On Increasing Limb Muscle Power in Futsal Players</i> | Pre-test dan post-test, vertical jump test, dua kelompok latihan | Depth jump menunjukkan peningkatan power lebih tinggi dibanding single leg tuck jump | Fokus pada futsal dan jenis latihan tuck dan depth jump , berbeda dengan fokus Anda pada <i>squat jump dan skipping single foot</i> |