

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa produktif bagi seseorang untuk melakukan berbagai hal. Di usia remaja seseorang mempelajari berbagai jenis ilmu pengetahuan dan melakukan berbagai hobi seperti berkeaktivitas dalam seni dan budaya, sastra maupun olahraga. Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja adalah 12 – 24 tahun.

Seorang remaja dapat mengembangkan hobinya sampai dengan mendapat prestasi. Seseorang yang hobi dalam olahraga bisa menjadi atlet profesional jika ia mengembangkan hobinya dan terus berlatih serta memperbaiki kondisi tubuhnya. Seperti halnya atlet remaja diberbagai klub olahraga di sekolah menengah dan universitas. Klub olahraga tersebut telah menjadi salah satu wadah untuk mengembangkan hobi dan prestasi diberbagai bidang olahraga seperti sepak bola, futsal, tenis, voli, basket maupun aktifitas fisik lainnya.

Banyaknya aktifitas fisik yang dilakukan remaja membuat kondisi tubuhnya rentan mengalami keluhan seperti mudah lelah bahkan rentan sakit. Hal ini mengharuskan seorang remaja untuk mampu memperhatikan kondisi fisiknya dengan baik. Menjaga kondisi fisik seperti kekuatan otot, daya ledak, daya lentur, koordinasi gerak, keseimbangan, daya tahan jantung paru dan komponen kesehatan lain sangat penting dilakukan, terutama bagi remaja yang memiliki hobi berolahraga, baik olahraga untuk permainan maupun olahraga untuk prestasi.

Salah satu olahraga yang paling populer dikalangan remaja Indonesia adalah olahraga basket. Hampir semua sekolah menengah dan perguruan tinggi di Indonesia memiliki klub basket yang menjadi wadah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa-siswanya. Berbagai wadah olahraga basket yang ada digunakan untuk mengembangkan hobi dan prestasi dalam basket. Hal ini yang mendasari munculnya berbagai turnamen-turnamen antar klub, *event-event* antar pelajar dari tingkat daerah hingga Nasional. Permainan basket pun semakin bervariasi, ada permainan basket dengan

unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crushbone*, yang juga menjadikan olahraga basket sebagai olahraga yang bergensi dan *trend mode* di kalangan anak muda (Hapsari, 2013).

Olahraga basket masuk ke Indonesia, sekitar tahun 1948 dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Pada tanggal 23 oktober 1951, didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia yang kemudian disingkat dengan Perbasi. Dengan adanya Perbasi, perkembangan olahraga basket di Indonesia jauh lebih maju, karena telah ada suatu organisasi yang bertujuan mengembangkan permainan basket, mulai dari pusat (PB Perbasi), daerah tingkat I oleh pengurus daerah (Pengda Perbasi), sampai ke pelosok tanah air di daerah tingkat II oleh pengurus cabang (Pencab Perbasi) (Sarumpaet, 1992).

Olahraga basket dimainkan di lapangan berbentuk persegi panjang, yang dilengkapi dengan ring pada kedua sisi lebar lapangan. Ukuran lapangan permainan basket yang standar adalah 28 meter dikali 15 meter (Sunarsih, 2010). Dalam arena permainan seukuran tersebut, para pemain basket harus mampu melakukan performa yang maksimal untuk mengalahkan tim lawan. Gerakan-gerakan dan teknik dasar sudah harus dikuasai oleh seorang pemain saat bergabung dalam sebuah tim basket.

Permainan basket dimainkan oleh 2 regu yang umumnya masing-masing terdiri dari 5 orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah lawan memasukan bola ke keranjang mereka, agar lawan tidak bisa memasukan bola atau mencetak angka. Mengalahkan lawan dengan angka terbanyak di akhir pertandingan adalah tujuan dari semua pertandingan basket. Tim yang mengalahkan semua lawannya yang akan menjadi pemenang, para pemainnya akan mendapat gelar berprestasi (Perbasi, 2004).

Teknik dasar permainan basket, antara lain: *passing and catching* (melempar bola dan menangkap bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembakkan bola ke dalam keranjang), *reboun dan pivot* (bertumpu pada satu kaki). Menguasai teknik dasar permainan adalah kewajiban para pemain yang dapat diperoleh dengan latihan rutin yang serius dan sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Pemain basket dituntut untuk memiliki otot-otot tubuh yang kuat (*strength*), otot yang memiliki daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*). Termasuk kondisi kardiovaskuler yang baik, memiliki kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi gerak, ketepatan (*accuracy*) untuk menghasilkan sebuah gerakan yang tepat, juga untuk meminimalisir terjadinya cedera, termasuk kemampuan untuk bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan atau yang disebut dengan waktu reaksi (*reaction time*). Semua komponen tersebut sangat mempengaruhi prestasi para atlet. Para atlet yang dilengkapi dengan teknik yang baik dan taktik, dapat berhasil jika kualitas gerak dasar dapat dikembangkan menjadi sebuah cara yang sistematis. Langkah-langkah teknik dasar saat menyerang dan untuk tetap menjaga keamanan saat pertandingan, secara proporsional ditentukan oleh waktu reaksi (Sevim, 2010).

Pada olahraga basket, waktu reaksi sangat penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan terbatasnya waktu pertandingan dan berbagai gerakan dalam permainan basket yang harus dilakukan dengan respon yang cepat. Waktu reaksi adalah salah satu bagian penting di bidang olahraga karena para atlet harus merespon berbagai stimulus dalam perubahan lingkungan saat pertandingan (Spiteri, 2012).

Menurut Koç (2008) unsur yang paling penting menuju kesuksesan dalam olahraga adalah waktu reaksi. Adanya stimulus dan reaksi menjadi dasar untuk menghasilkan gerakan yang baik karena adanya kekuatan sebagai salah satu aspek penting dalam kecepatan reaksi. Hal ini menunjukkan bahwa kekuatan otot dan koordinasi neuromuskular para pemain menjadi komponen penting untuk menghasilkan kecepatan reaksi yang baik.

Kecepatan dan kelincahan bagi pemain basket sangat penting karena banyak gerakan-gerakan pada saat permainan harus dilakukan secepatnya seperti berlari untuk merebut atau menangkap bola, melompat untuk memasukan bola ke keranjang, berpindah ke kiri dan kanan saat menghindari lawan bahkan saat menggiring (*dribble*) bola. Komponen-komponen gerak tersebut harus dilatih secara spesifik agar mendapatkan kecepatan reaksi yang baik, terutama pada anggota gerak tubuh bagian bawah yaitu tungkai. Untuk

mendapatkan kecepatan reaksi pada tungkai, pemain basket harus memperhatikan kekuatan otot-otot yang terdapat pada tungkai, dengan cara melatih secara spesifik otot-otot tersebut sesuai dengan fungsinya. Latihan yang dapat diberikan untuk mendapatkan kecepatan reaksi pada pemain basket yaitu latihan *box jump* dan latihan *wall squat*.

Menurut Chu (2001) *box jump* adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan yang dilakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat disesuaikan. Latihan ini merupakan salah satu jenis latihan pliometrik, yang bertujuan meningkatkan *power* otot tungkai. Pada saat dilakukannya *box jump* terjadi kontraksi otot secara *eccentric* yang diikuti oleh kontraksi *concentric* atau yang biasa disebut dengan *stretch-shortening cycle* (SSC), yang menyebabkan meningkatnya kekuatan otot, kecepatan dan daya ledak (Mc Neely, 2007).

Latihan *wall squat* juga sangat berguna untuk memperoleh kecepatan reaksi pada pemain basket. Menurut Manske (2006) *wall squat* adalah latihan berdiri membelakangi dinding dengan punggung menempel di dinding. Latihan *wall squat* dilakukan sebagai modalitas fungsional untuk menstabilkan, memperkuat dan meningkatkan daya tahan otot-otot sekitar lutut (Frode, 2005).

Dengan melakukan latihan *box jump* atau latihan *wall squat* yang rutin, memungkinkan bagi seorang pemain basket untuk memperoleh kecepatan reaksi pada tubuhnya. Untuk melihat hasil dari latihan yang telah dilakukan oleh pemain basket, harus dilakukan pengukuran. Pengukuran dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan para pemain sehingga hasil latihan bisa diketahui untuk memperbaiki maupun mengembangkan program serta mengetahui kemajuan para pemain.

Penelitian ini menggunakan pengukuran peningkatan waktu reaksi dengan metode *40 Meter Sprint Test*. Tes ini sangat sederhana, menggunakan alat seperti pengukur jarak atau penanda jalur untuk berlari, *stopwatch* atau pengukur waktu, *cone* penanda garis *start* dan pluit yang digunakan untuk memberi aba-aba. Adapun pengukuran waktu reaksi ini, dengan melihat waktu reaksi sederhana dari hasil latihan *box jump* dan *wall squat* pemain

basket. Waktu reaksi sederhana adalah reaksi yang dilakukan karena adanya sebuah stimulus dan untuk menghasilkan sebuah respon (Konsinski 2010).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik yang diuraikan dalam bentuk penelitian dan memaparkan dalam bentuk skripsi dengan judul Efektifitas antara Latihan *Box Jump* dengan *Wall Squat* Terhadap Peningkatan Waktu Reaksi pada Remaja Putra Pemain Basket Usia 16 – 19 Tahun.

B. Identifikasi Masalah

Berbagai jenjang pendidikan di Indonesia, mulai dari sekolah menengah pertama sampai perguruan tinggi, rata-rata memiliki klub basket yang menjadi salah satu wadah berolahraga bagi para siswanya.

Olahraga basket telah memiliki standar latihan yang harus dilakukan oleh para pemainnya secara khusus. Misalnya latihan khusus untuk *play maker* atau latihan khusus *shooter*. Standar ini akan menentukan tingkatan kemampuan para pemain terutama untuk olahraga basket prestasi. Saat ini standar latihan jarang dilakukan oleh klub-klub basket diberbagai sekolah dan universitas. Latihan khusus antara *play maker* dan *shooter* masih disamakan. Latihan untuk para pemain bergantung pada kebiasaan guru atau pelatih sejak bertahun-tahun dan masih diterapkan sampai sekarang. Perkembangan jenis dan desain latihan khusus pemain tidak langsung bisa diterima ataupun diterapkan diberbagai klub basket.

Segala hal yang dilakukan oleh remaja menyesuaikan keinginan dan kebutuhannya termasuk remaja pemain basket. Latihan-latihan yang monoton justru menurunkan motivasi latihan bagi para pemain. Perlu adanya latihan alternatif yang bisa menjadi pilihan untuk dilakukan saat latihan. Latihan jenis baru pun harus ada yang bisa mencontohkan terlebih dahulu sebelum diikuti dan diterapkan dalam latihan.

Dalam olahraga basket banyak unsur latihan yang harus diperhatikan, salah satunya adalah waktu reaksi. Kecepatan reaksi merupakan gerak yang disadari untuk menjawab suatu rangsangan yang datang. Rangsangan yang datang tersebut berupa stimulus yang berasal dari alat indera. Alat indera merupakan alat untuk menerima stimulus (Walgit, 2002).

Melatih waktu reaksi memerlukan ketepatan pada pilihan jenis latihan yang akan diberikan agar latihan memberikan efek yang sesuai dengan kebutuhan terutama untuk kekuatan otot dan koordinasi *neuromuscular*. Kecepatan dan kelincahan dipengaruhi oleh waktu reaksi, dimana saat akan memulai melakukan gerakan membutuhkan waktu reaksi yang cepat. Banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan waktu reaksi antara lain jenis kelamin, umur, jenis rangsangan, kondisi fisik, tingkat keterlatihan, intensitas perhatian serta konsentrasi (Novita, 2009).

Semua pemain basket memerlukan latihan khusus yang dapat meningkatkan waktu reaksi baik itu pada *play maker* ataupun *shotter*. Ada banyak latihan yang bisa dilakukan tetapi belum memperhatikan komponen peningkatan waktu reaksi para pemain. Latihan *box jump* maupun latihan *wall squat* bisa menjadi pilihan untuk meningkatkan waktu reaksi pemain basket diberbagai klub basket diberbagai tempat seperti di klub basket SMA maupun perguruan tinggi.

Latihan *box jump* adalah salah satu jenis latihan pliometrik yang mudah, murah dan tidak umum dilakukan oleh pemain basket. Perkembangan latihan pliometrik di kalangan pemain basket masih jarang padahal memiliki banyak variasi latihan. Dalam melakukan latihan *box jump* perlu adanya usaha maksimal dari para pemain. Teknik latihan harus sesuai untuk menghasilkan efek latihan yang baik.

Latihan *wall squat* adalah latihan yang murah dan dapat dilakukan dimana saja. Latihan ini hanya dilakukan dengan berdiri membelakangi dinding dengan punggung menempel pada dinding. Terlihat mudah dilakukan tetapi masih jarang diterapkan dalam latihan-latihan khusus pemain basket. *Wall squad* dilakukan sebagai modalitas fungsional untuk menstabilkan, memperkuat dan meningkatkan daya tahan otot-otot sekitar lutut (Frode, 2005).

Pengukuran dalam latihan sangat diperlukan untuk melihat hasil yang diperoleh dari latihan yang dilakukan. Adapun pengukuran waktu reaksi untuk melihat hasil latihan *box jump* dan *wall squat* adalah pengukuran waktu reaksi sederhana. Waktu reaksi sederhana adalah reaksi yang dilakukan

karena adanya sebuah stimulus dan untuk menghasilkan sebuah respon (Konsinski 2010).

Adapun alat ukur yang digunakan adalah *40 Meter Sprint Test* menggunakan instrumen yang diperlukan untuk melihat peningkatan waktu reaksi. Tes ini sederhana karena menggunakan alat-alat sederhana seperti pengukur jarak atau penanda jalur untuk berlari, permukaan yang rata dan tidak licin, *stopwatch* atau pengukur waktu, *cone* penanda garis *start* dan pluit yang digunakan untuk memberi aba-aba. Tes ini pertama kali digunakan peneliti untuk mengukur waktu reaksi pemain basket, sehingga memungkinkan terjadi banyak keterbatasan dalam pengukuran.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *box jump* efektif dalam meningkatkan waktu reaksi pada pemain basket putra usia 16 – 19 tahun ?
2. Apakah latihan *wall squat* efektif dalam meningkatkan waktu reaksi pada pemain basket putra usia 16 – 19 tahun ?
3. Adakah perbedaan efektifitas antara latihan *box jump* dengan latihan *wall squat* terhadap peningkatan waktu reaksi pada pemain basket putra usia 16 – 19 tahun?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan efektifitas antara latihan *box jump* dengan latihan *wall squat* terhadap peningkatan waktu reaksi pada pemain basket usia 16 – 19 tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui efektifitas latihan *box jump* terhadap peningkatan waktu reaksi pada pemain basket usia 16 – 19 tahun;
- b. Untuk mengetahui efektifitas latihan *wall squat* terhadap peningkatan waktu reaksi pada pemain basket usia 16 – 19 tahun.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi yang bermanfaat dalam bidang keilmuan fisioterapi;
- b. Sebagai bahan pembandingan serta referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan peningkatan waktu reaksi pada pemain basket putra usia 16 – 19 tahun;

2. Manfaat klinis

- a. Memberikan referensi tambahan yang dapat digunakan sebagai dasar intervensi fisioterapi oleh penyedia pelayanan fisioterapi di masyarakat, terutama bagi fisioterapi olahraga.
- b. Memberikan masukan kepada para pemain basket remaja yang ada diberbagai klub basket di sekolah menengah bahkan perguruan tinggi.