

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Sebelum dapat bermain basket, kita harus mengetahui hal yang paling mendasar dari permainan bola basket yaitu tugas, fungsi, dan posisi bermain agar dapat bermain maksimal sesuai dengan karakternya.

Dalam permainan bola basket, terdapat 5 posisi utama pemain, yaitu *center* (5 - C), *power forward* (4 - PF), *small forward* (3 - SF), *shooting guard* (2 - SG), dan *point guard* (1 - PG). Biasanya, posisi ini juga diwakilkan dengan angka untuk mempermudah penyebutannya.

Pemain tengah (*center*) biasanya ditempati oleh pemain yang bertubuh paling besar atau paling tinggi dalam tim. Pada saat menyerang, *Center* bertugas menerima bola dan menembakkannya ke ring, sedangkan pada saat bertahan, pemain ini menjadi pertahanan terakhir.

Power forward secara fisik harus kuat dan cukup lincah untuk bergerak di sekitar ring basket. Skill penting yang harus dikuasai *power forward* adalah *rebound*, *catch* (menangkap pass), dan *shoot* jarak dekat atau menengah. Pemain pada posisi ini memiliki peran yang sama dengan *center*, yaitu berada di area post (dekat ring basket).

Small forward pemain pada posisi ini harus mampu *dribble*, *pass*, *rebound*, *defense*, dan *shoot* baik jarak jauh maupun dekat. Secara fisik, postur tubuhnya lebih pendek dan lebih cepat daripada *power forward* atau *center*. *Small forward* harus agresif dan kuat sehingga mampu menyerang dari luar atau dalam. Posisi ini dianggap paling serbaguna dibandingkan posisi lainnya, karena perannya yang kadang-kadang mirip dengan *power forward*, tetapi juga sering menyerupai *shooting guard*.

Shooting guard umumnya lebih tinggi dari *point guard*, tetapi lebih pendek dari *small forward*. Skill andalannya adalah *shoot* jarak jauh. Selain itu, pemain pada posisi ini cenderung memiliki kemampuan *dribble* dan *drive* yang baik. *Shooting Guard* yang baik mampu membantu tugas *Point Guard* dalam mengatur serangan atau menahan *fast break* (serangan balik) lawan.

Karena sering berada di area perimeter (di luar three point), *Point Guard* dan *Shooting Guard* juga disebut sebagai pemain Perimeter.

Point guard biasanya pemain terpendek dalam tim. Pemain pada posisi ini mempunyai kecepatan yang baik dan bisa melakukan shoot jarak jauh. Skill utama yang harus dikuasai adalah pass dan dribble. Peran utamanya adalah membawa bola ke pertahanan lawan dan mengatur serangan. *Point Guard* kadang melakukan *drive* (penetrasi) ke ring basket atau tetap berada di luar garis *three point* dan siap mundur untuk bertahan.

Dilihat dari posisi dan postur tubuh pemain, dapat kita simpulkan bahwa pemain pada posisi 1,2, dan 3 disebut *small man* sedangkan pemain pada posisi 4 dan 5 disebut *big man*. Pemain pada posisi big man berada di area post (dekat ring basket) sedangkan pada small man berada pada posisi perimeter (di luar garis *three point*). Pada small man tugas utamanya mengatur serangan atau menahan *fast break* (serangan balik), *dribble*, *drive*, *pass*, *rebound*, dan *shoot* baik jarak jauh maupun dekat sedangkan pada big man tugasnya defense terakhir dari pertahanan, *rebound*, *catch* (menangkap pass), dan *shoot* jarak dekat atau menengah. Dilihat dari tugas para pemain, pemain pada posisi small man harus lebih lincah, agresif, cepat, dan kuat dalam menghadapi serangan baik dari dalam ataupun dari luar. Pada big man harus lebih kuat dan tangguh dalam rebound under ring ataupun menahan serangan dari lawan.

Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak *point* dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya (Perbasi, 1990: 83). Oleh karena itu, dengan tujuan mencetak *point* seorang pemain bolabasket diharapkan dapat memiliki kondisi fisik yang baik, agar dapat mengembangkan teknik-teknik yang dimiliki dengan tujuan utama untuk mencetak *point*. Kondisi fisik ini dipengaruhi oleh kebugaran dimana komponen kebugaran meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelentukan, daya tahan, ketepatan, reaksi, koordinasi, dan power. Sebelum diterjunkan ke dalam gelanggang pertandingan seorang atlet harus sudah berada dalam satu kondisi fisik dan tingkat kebugaran yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang akan dihadapi dalam pertandingan (harsono, 1988). Dengan demikian kemampuan fisik merupakan kebutuhan dasar dalam olahraga basket dan kemampuan fisik juga dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik dan taktik yang sempurna seperti berlari dan mendribble bola dalam satu gerakan.

Salah satu faktor fisik yang berpengaruh adalah *agility* yang berhubungan dengan kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dalam jangka waktu yang singkat. *Agility* ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan bahkan kekuatan. Karena perbedaan postur dan biomekanika gerak setiap orang, hal ini akan menimbulkan perbedaan *agility* antara *small man* dan *big man*. Untuk itu dibutuhkan latihan- latihan pendukung untuk meningkatkan *agility*.

Bentuk-bentuk latihan *agility*, antara lain: lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari belak-belok (*zig-zag*), jongkok-berdiri (*squat thrust*), dan tangga kelincahan (*agility ladder*).

Latihan *agility ladder* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Tujuan utama dari *agility ladder* adalah untuk mempromosikan berbagai pola kaki dan gerakan yang berbeda. Melalui praktek gerakan-gerakan ini akan menjadi sifat kedua dan tubuh akan mampu merespon dengan cepat ke berbagai pola pergerakan tertentu. Latihan *agility ladder* tentang kualitas dan bentuk daripada memproduksi *overload*. Latihan tidak dimaksudkan untuk membuat lelah atau terengah-engah dalam cara *shuttle* yang berjalan. Tangga standar 10 meter panjang dengan 18 inch tangga tetapi juga dapat membuat tangga sendiri dengan menggunakan tongkat, strip lino atau tape. Ketika memulai sebuah program *agility ladder* mulai dengan 2 sampai 4 latihan dan setelah menguasai ini kemudian memperkenalkan latihan baru. Lebih baik untuk melakukan latihan ini pada awal sesi setelah pemanasan. Otot-otot harus segar untuk memastikan kualitas yang baik dari gerakan. Agar tidak meninggalkan rasa lelah, dapat melakukan latihan ketahanan sesudahnya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk mencoba mengkaji dan memahami mengenai perbedaan peningkatan *agility* pemain basket antara *small man* dan *big man* dengan *ladder drill*.

B. Identifikasi Masalah

Pada permainan basket tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga voli dan sepak bola. salah satu faktornya adalah lapangan yang tidak terlalu luas dan waktu permainan yang singkat. Karena itu perpindahan posisi pun terjadi begitu cepat sehingga banyak faktor yang mempengaruhi perpindahan tersebut.

Pada permainan bola basket dilakukan oleh 10 orang dimana setiap tim terdapat 5 orang. Lima orang pemain memiliki posisi dan tugas saat bermain. Posisi pertama disebut *point guard* dimana pemain ini bertugas untuk mengatur serangan dan menggiring bola dalam pertahanan lawan.

Pemain ke – 2 disebut *shooting guard* bermain pada area perimeter (di luar garis *three point*). Pemain pada posisi ini membantu tugas pemain pertama ditambah dengan *shooting* jarak jauh.

Posisi ke – 3 adalah *small forward*, pemain ini harus lebih agresif karena pemain ini harus mampu untuk menyerang baik dari dalam atau luar pertahanan lawan serta melakukan *shooting* jarak dekat atau jauh.

Posisi ke – 4 adalah *power forward* bertugas untuk melakukan *rebound, catch, shoot* jarak dekat atau menengah.

Posisi terakhir atau posisi ke – 5 adalah *center*, pada posisi ini ketika di area lawan bertugas untuk *shooting under ring* dan *rebound* sedangkan pada area pertahanannya, bertugas sebagai pertahanan terakhir (*defense*).

Pada posisi 1,2, dan 3 disebut *small man*, pemain ini biasanya memiliki postur yg relatif kecil karena kebutuhan akan tugasnya yang membuat *small man* harus lebih lincah, agresif, cepat, dan kuat dalam menghadapi serangan baik dari dalam ataupun dari luar. Pemain pada posisi 4 dan 5 disebut *big man* karena pada posisi ini lebih menitik beratkan kepada *rebound, defense, dan shooting under ring* sehingga dibutuhkan postur tubuh yang lebih besar, kuat, dan tangguh.

Pada permainan basket, *agility* memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan di dalam suatu pertandingan. Hal ini dikarenakan dengan karakteristik permainan basket yang cepat, dimana tim yang memiliki faktor fisik lebih baik, akan memiliki peluang mencetak point lebih banyak, yang akhirnya akan memenangkan pertandingan. *Agility* dibutuhkan untuk mengubah arah gerakan dengan cepat ketika mencari ruang untuk menerima operan dan memasukkan bola ke ring lawan pada saat menyerang, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali ke posisi masing-masing. Melakukan pertahanan dengan pola *man to man marking*, yaitu pertahanan dengan duel satu lawan satu, setiap pemain melakukan

penjagaan setiap gerakan pemain lawan. Mengubah strategi permainan, baik pada saat mengubah serangan menjadi bertahan atau sebaliknya, dan juga mengubah pola permainan.

Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. *Agility* merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular.

Baik *small man* atau pun *big man* sangat membutuhkan *agility* karena sudah dikatakan sebelumnya bahwa permainan ini sangat cepat dalam perubahan posisi. walaupun secara kasat mata tingkat *agility* pada *small man* akan jauh lebih baik dibandingkan dengan *big man*. tetapi hal itu tidak berlaku karena *big man* pun harus memiliki tingkat *agility* yang baik untuk mengatur perpindahan dari area pertahanan ke area menyerang.

Agility adalah kemampuan untuk mengubah arah tubuh dalam pola yang efisien dan efektif. *Agility* terdiri dari kombinasi antara kekuatan otot dapat diartikan sebagai kekuatan maksimal otot, kecepatan disini bukan berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh, kecepatan reaksi memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan, keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi dan kuat untuk mempertahankannya, fleksibilitas yang kemampuannya untuk menggerakkan sendi-sendi dalam jangkauan gerakan penuh dan bebas, koordinasi

neuromuscular dengan fungsi motorik untuk menghasilkan akurasi dan kemampuan bergerak.

Di dalam permainan basket latihan agility merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Latihan-latihan yang bisa diterapkan untuk meningkatkan *agility* pemain basket adalah *ladder drill*. Latihan *ladder drill* akan membuat peningkatan pada kekuatan otot, kecepatan, kecepatan reaksi, dan keseimbangan.

Meningkatnya kecepatan konduktifitas saraf akan meningkatkan koordinasi neuromuscular yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan kecepatan reaksi. Kekuatan juga berpengaruh terhadap fleksibilitas, begitu juga sebaliknya fleksibilitas juga berpengaruh terhadap kekuatan, sehingga dengan meningkatnya kekuatan juga akan meningkatkan fleksibilitas. Komponen tersebut harus dimiliki dan ditingkatkan karena sangat mempengaruhi baik atau buruknya kelincahan seorang atlet selama aktifitas olahraga.

Menggunakan *Agility ladder / ladder drill* dapat meningkatkan permainan dalam berbagai cara seperti : mendapatkah langkah pertama yang cepat untuk dribble sehingga dapat melewati pertahanan lawan dan menciptakan persentase yang tinggi dalam menembak (*shots*) ke dalam ring

lawan, Kecepatan yang lebih baik lateral sehingga dapat memasang perangkat yang lebih efektif, dan menjaga lawan keluar dari jalur, kontrol tubuh yang lebih baik di bawah tekanan sehingga dapat memiliki daya ledak, menjaga keseimbangan, perubahan cepat arah dengan kecepatan tinggi sehingga dapat membuat *v cuts*, *l cuts*, dan *back door cuts* yang lebih dinamis, terbuka lebih mudah, dan menangkap bola di tempat favorit pemain.

Latihan ini menggunakan enam latihan tangga yang setiap pemain yang serius harus tahu . Dapat diselesaikan dalam waktu sekitar enam menit , sehingga mudah untuk memeras keringat sebelum latihan , sesudah latihan , atau hal pertama ketika pemain bangun di pagi hari. Enam macam latihan ladder drill dasar : *two step high knee drill*, *The High Knee Drill*, *The Left Legged Thrust Drill*, *The Right Legged Thrust Drill*, *The Double Foot Shuffle Drill*, dan *The Single Foot Shuffle Drill*

Two step high knee drill adalah dasar yang baik untuk memulai cukup melangkah kedua kaki ke setiap ruang tangga , satu per satu, dan seperti maju. Sepanjang drill ini lutut harus melewati tingkat pinggul. Lengan harus memompa cepat dan keras dalam gerakan berjalan biasa. Semakin cepat tangan bekerja semakin cepat juga kaki akan bekerja. Untuk menjaga keseimbangan dan kecepatan , perlu diingat untuk berdiri tegak dengan sedikit bersandar ke depan .

The High Knee Drill sangat mirip dengan Two Step high knee Drill tetapi hanya mendaratkan satu kaki di setiap ruang pada tangga . Mempertahankan bentuk yang sama dan teknik , dengan fokus pada menjaga memompa lengan dan lutut melewati pinggul. Dengan hanya satu kaki mendarat di setiap ruang , ini akan lebih mirip dengan bentuk normal berlari, langkah lebih panjang pergerakan melalui drill lebih cepat .

The right Legged Thrust Drill hanya kaki kanan yang akan berada di dalam tangga, ini akan mendorong sebagian besar dari kaki kanan saat melakukan drill sedangkan kaki kiri akan tinggal di luar drill untuk keseimbangan dan dukungan. Hanya lengan kanan harus memompa lebih keras dan cepat . Sepanjang lengan kanan berjalan, kaki kanan harus bangkit dan melampaui tingkat pinggul. Jadi , akan dimulai dengan melemparkan lengan kanan kembali membawa kaki kanan dengan lutut tinggi dan melangkah ke ruang pertama tangga . Kemudian kaki kiri akan mengambil hanya langkah kecil (atau akan geser) atau bahkan dengan kaki kanan saat bergerak.

The Left Legged Thrust Drill sama dengan the right legged thrust drill tetapi dengan fokus pada lengan dan kaki kiri sebagai gantinya. Catatan Penting : Untuk sebagian besar atlet sisi non -dominan akan cenderung lebih cepat lelah dari sisi yang dominan. Jika atlet lelah memperlambat tempo tetapi mempertahankan bentuk yang tepat sampai drill selesai.

The Double Foot Shuffle Drill jauh lebih menantang dan akan membutuhkan beberapa latihan dan taktik untuk menguasai. Dimulai pada sisi kiri tangga langsung di samping ruang pertama . Kemudian langkah kaki masing-masing ke dalam ruang yang pertama pada waktu (kaki kanan terlebih dahulu , kemudian kaki kiri) . Saat melangkah keluar tangga kaki kanan terlebih dahulu lalu kaki kiri dan kemudian masuk ke ruang kedua tangga itu (saat ini, kaki kiri terlebih dahulu , diikuti dengan kaki kanan) dan begitu seterusnya sampai akhir tangga. Tips agar lebih mudah cobalah berbicara seperti pasukan baris berbaris yaitu mengkoordinasikan pergerakan kaki dengan ucapan “kanan-kiri-kiri-kanan” dan seterusnya.

The Single Foot Shuffle Drill mirip dengan yang di atas , tetapi hanya akan melangkahkan satu kaki di luar tangga sebelum mengubah arah. Dimulai dengan cara yang sama seperti Double Foot Shuffle melangkah ke tangga dengan masing-masing kaki , satu per satu (kaki kanan , kemudian kaki kiri). Kemudian melangkah keluar di sisi lain dengan hanya luar kaki (kanan) lalu masuk ke ruang kedua dengan kaki kiri , melangkah dengan tepat dan melangkah di luar tangga dengan kaki kiri lalu masuk ke ruang ketiga dengan kaki kanan. Ini adalah urutan tiga langkah jika sedang berbicara dan mengkoordinasikan dengan pergerakan kaki " kanan - kiri - kanan, kiri - kanan - kiri, kanan - kiri - kanan ... " dan seterusnya (<http://ballersinstitute.com/basketball-agility-drills-0825/>).

C. Rumusan Masalah

1. Apakah ada peningkatan *agility small man* pada pemain basket dengan menggunakan *ladder drill exercise*?
2. Apakah ada peningkatan *agility big man* pada pemain basket dengan menggunakan *ladder drill exercise*?
3. Apakah ada perbedaan peningkatan *agility* pada pemain basket antar *small man* dan *big man* dengan menggunakan *ladder drill exercise*?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum
Untuk mengetahui perbedaan peningkatan *agility* pemain basket antara *small man* dan *big man* dengan menggunakan *ladder drill exercise*.
2. Tujuan Khusus
 - a. Untuk mengetahui peningkatan *agility* pada *small man* dengan menggunakan *ladder drill exercise*.
 - b. Untuk mengetahui peningkatan *agility* pada *big man* dengan menggunakan *ladder drill exercise*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Diri Sendiri dan Fisioterapi
 - a. Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *agility* pemain basket pada *small man* dan *big man* dengan menggunakan *ladder drill exercise*.

- b. Agar fisioterapi dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi .
2. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
 - b. Sebagai bahan perbandingan serta bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.
 3. Bagi Pengembangan ilmu pengetahuan
 - a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi tentang peningkatan *agility* pada pemain basket *small man* dan *big man* dengan *ladder drill exercise*.
 - b. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan *agility* antara *small man* dan *big man* dengan *ladder drill exercise*.
 - c. Untuk mengetahui keefektifan *agility* pada *small man* dan *big man* dengan *ladder drill exercise*.