

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, maka di perlukan kerjasama tim dan *skill* individu yang mumpuni sehingga hasil yang di raih pun dapat maksimal. Olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga yang harus di kembangkan dan mendapat perhatian serta pembinaan yang serius dimana di beberapa kota di Indonesia, salah satunya di Jakarta telah memiliki klub-klub lokalnya sendiri.

Dalam permainan bola basket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dimiliki yaitu teknik dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima bola, teknik dasar menggiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), dan teknik latihan olah kaki (*footwork*).

Dari bermacam-macam teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket, *shoot* (menembak) merupakan teknik yang paling penting dan utama. Salim (2008: 61) mengungkapkan bahwa, “kalian selamanya tidak akan bisa mencetak angka, kecuali kalian telah dapat melakukan teknik menembak“. artinya dalam sebuah permainan bola basket, *shooting* (menembak) merupakan hal yang terpenting karena merupakan salah satu cara mencetak angka. Selain itu, dalam permainan bola basket yang diputuskan untuk menjadi pemenang adalah tim yang mendapat *point* terbanyak dalam suatu permainan. *Shooting* (menembak) terdiri dari bermacam jenis, antara lain *under basket shoot*, *hook shoot*, *lay up*, *jump shoot*, *set shoot*, dan semua gerakan dengan upaya memasukkan bola ke dalam ring.

Permainan bola basket ini tidak hanya olahraga yang terpusat pada kekuatan tangan, namun dalam olahraga ini kekuatan otot tungkai juga sangat berpengaruh demi meningkatkan kualitas permainan. Ketinggian melompat secara vertikal yang optimal akan memudahkan seorang pemain basket untuk melakukan *vertical jump* karena pemain bola basket dituntut mempunyai kemampuan melompat yang optimal.

Dalam melakukan *vertical jump* diperlukan raihan dan kemampuan meloncat yang tinggi agar keberhasilan dapat dicapai dengan optimal. Selain itu, juga dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik seperti: 1) kekuatan 2) kecepatan 3) kelincahan 4) kelentukan 5) keseimbangan 6) daya ledak (*power*) dan lainnya.

Kemampuan melompat pada pemain bola basket menjadi salah satu unsur penting dalam permainan bola basket dikarenakan teknik dasar ini dominan dilakukan dalam permainan bola basket. Untuk memperoleh hasil tembakan yang sempurna diperlukan kemampuan melompat yang mumpuni. Gerakan lompatan. Agar lompatan *vertical jump* menjadi lebih tinggi dan hasilnya maksimal dibutuhkan fleksibilitas otot tungkai yang maksimal juga tentunya. Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal. Dengan kata lain fleksibilitas merupakan kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara maksimal di dalam ruang gerak sendi. Banyak pemain basket yang mengalami cedera karena kurangnya fleksibilitas otot, contohnya cedera otot quadriceps, otot hamstring dan masih banyak lagi pemain yang cedera akibat kurangnya fleksibilitas otot.

Fleksibilitas merupakan faktor penting untuk melakukan suatu gerakan baik dalam berolahraga ataupun aktivitas fisik lainnya. Setiap manusia mempunyai tingkat fleksibilitas yang berbeda. Pada diri seseorangpun mempunyai fleksibilitas yang berbeda antara bagian dari tubuhnya (Wismanto, 2011). Jadi semakin fleksibelnya otot seseorang maka semakin kecil kemungkinan orang tersebut untuk cedera. Salah satu otot yang harus dijaga fleksibilitasnya adalah daerah tungkai. Untuk menghindari terjadinya pemendekan atau ketegangan.

Fleksibilitas merupakan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*), kemampuan yang cepat dan lincah untuk mengubah arah sangat memerlukan fleksibilitas tubuh. Dalam melakukan lompatan memerlukan komponen-komponen pendukung dan salah satunya adalah otot karena otot merupakan komponen yang diperlukan untuk melakukan lompat tinggi.

Pada tungkai terdapat beberapa otot dan salah satunya adalah otot *quadriceps*, yang mana otot ini berfungsi sebagai penopang pada saat berjalan, berlari, melompat, menendang dan naik turun tangga serta stabilisasi pada saat melakukan aktivitas dan latihan (Kisner, 2007).

Maka otot ini merupakan otot yang berperan penting dalam menghasilkan gerakan melompat. Oleh karena itu agar dapat melakukan gerakan melompat secara maksimal maka memerlukan kekuatan dan fleksibilitas otot *hamstring* yang maksimal pula, agar menghasilkan *performance* otot yang optimal sehingga resiko cedera saat beraktivitas dapat diminimalisir. Apabila dalam permainan bola basket, yang akan melakukan *jump shoot* tetapi tidak memiliki fleksibilitas otot maka pemain tersebut akan mengalami masalah pada *performance* ototnya.

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau group otot menghasilkan tegangan atau tenaga selama usaha maksimal baik secara dinamis maupun statis (Kisner : 2007). Kekuatan otot dapat diartikan sebagai kekuatan maksimal otot yang ditunjang oleh *cross-sectional* otot yang merupakan kemampuan otot untuk menahan beban maksimal pada sendi. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.

Kekuatan otot *quadriceps* dapat diartikan sebagai kemampuan otot *quadriceps* untuk berkontraksi maksimal yang dapat membangkitkan suatu tegangan untuk melawan tahanan. Saat otot berkontraksi dan menghasilkan tegangan memerlukan suatu tenaga atau kekuatan. Kekuatan mengarah kepada output tenaga dari kontraksi otot dan secara langsung berhubungan dengan jumlah tension yang dihasilkan oleh kontraksi otot, sehingga meningkatnya kekuatan otot berupa *level tension*, hipertropi, dan rekrutmen serabut otot.

B. Identifikasi Masalah

Cabang olahraga yang dikembangkan pada saat ini salah satu yang harus mendapat perhatian dan pembinaan adalah olahraga bola basket. dalam sebuah permainan bola basket, *Shooting* (menembak) terdiri dari bermacam jenis, antara lain *jump shoot (vertical jump)*

Pemain bola basket yang akan melakukan *vertical jump* tetapi tidak memiliki fleksibilitas otot maka pemain tersebut akan mengalami masalah pada *performance* ototnya. Dalam melakukan *vertical jump*, dibutuhkan beberapa komponen yaitu kekuatan otot dan fleksibilitas tungkai yang baik. *Vertical jump* diawali dengan gerakan *counter movement* (merupakan awal gerakan dimana pada fase ini diawali dengan berdiri tegak lalu melakukan fleksi *hip*, *knee* dan *ankle joint*), *propulsion* (merupakan lanjutan dari gerakan *counter movement* dimana gerakan ini diawali dengan fleksi *hip*, *knee* dan *ankle joint* menuju gerakan *take off*), *flight* (fase ini diawali gerakan *take off* menuju *landing*), *landing* (terdiri dari gerakan *landing* untuk menuju *end of the movement*).

Dalam melakukan *vertical jump* memerlukan komponen komponen pendukung dan salah satunya adalah fleksibilitas otot. Fleksibilitas yang optimal memungkinkan sekelompok sendi untuk bergerak efisien.

Fleksibilitas berpengaruh terhadap lompatan karena sering dikaitkan dengan hasil pergerakan yang terkoordinasi dan efisien.

Kemampuan jaringan kontraktil untuk menghasilkan tegangan dan gaya resultan berdasarkan pada permintaan yang ditempatkan pada otot. Kekuatan mengarah pada output tenaga dari kontraksi otot secara langsung berhubungan dengan jumlah *tension* yang dihasilkan oleh kontraksi otot, sehingga meningkatkan kekuatan otot berupa tingkat tegangan, hipertropi dan *recruitmen* serabut otot.

Maka dari itu untuk mendukung keberhasilan dalam melakukan *vertical jump*, salah satunya dipengaruhi oleh kekuatan otot dan fleksibilitas yang baik. Jika pemain basket memiliki fleksibilitas dan kekuatan otot yang baik makan

tinggi lompatannya juga akan baik, jadi fleksibilitas, kekuatan dan *vertical jump* saling berhubungan dan saling mempengaruhi hasil tinggi lompatan pada pemain basket tersebut.

Dari berbagai masalah yang telah di kemukakan di atas, disini penulis hanya akan membahas masalah mengenai hubungan fleksibilitas otot hamstring terhadap kekuatan otot *quadriceps* dan capaian *vertical jump* pada pemain basket.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara fleksibilitas otot hamstring dengan capaian *vertical jump* pada pemain basket?
2. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot *quadriceps* dengan capaian *vertical jump* pada pemain basket?
3. Apakah ada hubungan antara fleksibilitas otot hamstring dan kekuatan otot *quadriceps* terhadap capaian *vertical jump* pada pemain basket?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan fleksibilitas otot hamstring dan kekuatan otot *quadriceps* terhadap capaian *vertical jump* pada pemain basket.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan antara fleksibilitas otot hamstring dengan capaian *vertical jump* pada pemain basket.
- b. Untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot *quadriceps* dengan capaian *vertical jump* pada pemain basket.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dengan penelitian ini dapat mengetahui hubungan fleksibilitas otot hamstring dan kekuatan otot quadriceps terhadap capaian *vertical jump* pada pemain basket.

2. Bagi Fisioterapi

Dalam penelitian ini diharapkan fisioterapis dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan untuk mengembangkan hubungan fleksibilitas otot hamstring dan kekuatan otot quadriceps terhadap capaian *vertical jump* pada pemain basket.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari penelitian ini dapat di pakai untuk di teliti lebih lanjut sekaligus membuka wawasan berpikir ilmiah dalam melihat suatu permasalahan yang timbul dalam lingkup lingkungan fisioterapi.