

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan dan yang berupa perjuangan diri sendiri atau orang lain. Salah satu olah raga yang berbentuk kompetitif tersebut adalah Bola basket. 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 (Faruq, 2009).

Kemampuan melompat pada 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 tersebut adalah *vertical jump*. Agar lompatan *vertical jump* menjadi lebih tinggi dan hasilnya maksimal dibutuhkan fleksibilitas otot tungkai yang maksimal juga tentunya (Weineck, 2000).

Dalam meningkatkan gerakan melompat, fleksibilitas otot dan sendi memegang peranan penting (Potteiger *et al.*, 2000). Banyak atlet mengalami cedera karena kurang fleksibelnya otot, contohnya cedera otot hamstring, cedera pada otot quadriceps dan masih banyak lagi atlet yang cedera akibat kurang fleksibelnya otot (Alter, 1999). Fleksibilitas sangat diperlukan bagi olahragawan, karena 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 tersebut maka olahragawan harus menjaga fleksibilitas ototnya. Karena seorang atlet seringkali harus bergerak mengubah arah dengan cepat dan lincah (Wahyuni & Isnaeni, 2004).

Salah satu cara untuk meningkatkan fleksibilitas tungkai adalah dengan peregangan atau *stretching*, *Stretching* sendiri dibagi menjadi dynamic, static, pasif dan PNF. *Stretching ballistic* adalah peregangan dynamic yang dilakukan dengan cara gerakan yang aktif. Ciri-ciri dari peregangan ballistic adalah dilakukan secara aktif dan gerakannya dipantul-pantulkan artinya, gerakan otot yang sama dan pada persendian yang sama dilakukan secara berulang-ulang. Sedangkan *static stretching* adalah peregangan aktif yang dilakukan dengan cara menahan regangan yang dilakukan selama 10-60 detik, memerlukan frekuensi tinggi dalam latihannya dan menghasilkan sedikit nyeri dalam pelaksanaannya (Fresmen, 2002).

## **B. Rumusan Masalah**

1. Apakah ada pengaruh *ballistic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket?
2. Apakah ada pengaruh *static stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet junior bola basket?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh *ballistic* dan *static stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui pengaruh *ballistic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket.
2. Untuk mengetahui pengaruh *static stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *ballistic* dan *static stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran kasus pada atlet bola basket terutama tentang pengaruh *ballistic* dan *static stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam mengembangkan dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang Fisioterapi di masa yang akan datang.
- b. Diharapkan dapat memberikan gambaran tentang manfaat pengaruh *ballistic* dan *static stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada atlet bola basket dan dapat dikembangkan lagi demi perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni (IPTEKS).