BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa pandemi COVID-19 ini banyak kegiatan yang harus dihentikan sementara demi meminimalisir penyebaran pandemi ini diantaranya seperti kegiatan olahraga. Dalam masa karantina kita diharuskan untuk sementara bertahan dirumah dan semua kegiatan sebisa mungkin untuk dilakukan dengan daring untuk meminimalisir bepergian keluar rumah (WHO, 2020).

Sabda Nabi Muhammad menjelaskan mengenai berlindung diri dari wabah penyakit:

عن عائشة أنَّهَا سَأَلَتْ رَسولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ عَنِ الطَّاعُونِ، فأخْبَرَهَا نَبِيُّ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ: أنَّه كانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ علَى مَن يَشَاءُ، فَجَعَلَهُ اللَّهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ، فليسَ مِن عَبْدٍ يَقَعُ الطَّاعُونُ، فَيَمْكُثُ في بَلَدِهِ صَابِرًا، يَعْلَمُ أنَّه لَنْ يُصِيبَهُ إلَّا ما كَتَبَ اللَّهُ له، إلَّا كانَ له مِثْلُ أجْرِ الشَّهِيدِ. التخريج: أخرجه البخاري (3474) ((السنن الكبرى))، والنسائي في (7527)، وأحمد (26139)

"Dari Siti Aisyah RA, ia berkata, Aku bertanya kepada Rasulullah SAW perihal tha'un, lalu Rasulullah SAW memberitahukanku, *dahulu, tha'un adalah azab yang Allah kirimkan kepada siapa saja yang Dia kehendaki, tetapi Allah menjadikannya sebagai rahmat bagi orang beriman. Maka tiada seorang pun yang tertimpa tha'un, kemudian ia menahan diri di rumah dengan sabar serta mengharapkan ridha-Nya seraya menyadari bahwa tha'un tidak akan menimpanya selain telah menjadi ketentuan Allah untuknya, niscaya ia akan*

memperoleh ganjaran seperti pahala orang yang mati syahid," (HR. Bukhari, Nasa'i dan Ahmad).

Pada masa pandemi covid-19 pemerintah melalui kemenpora pada 21 maret 2020 memberhentikan semua kegiatan operasional dan juga kegiatan kompetitif seperti liga resmi, kejuaran klub, pertandingan persahabatn, tingkat daerah hingga tingkat internasional sekalipun harus dihentikan. Pada 11 Juni 2020 kemenpora mengeluarkan peraturan protokol pencegahan penularan covid-19 pada kegiatan kepemudaan dan keolahragaan dalam mendukung keberlangsungan pemulihan kegiatan melalui adaptasi perubahan pola hidup dalam tatanan normal baru yang berisikan penerapan protokol kesehatan dalam pencegahan penularan covid 19 (Kemenpora,2020).

Olahraga bola basket adalah olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan dimainkan oleh dua kelompok yang saling berlawanan yang mana setiap tim didalam lapangan beranggotakan masing-masing 5 orang pemain dengan pemain pengganti maksimal 7 orang, dengan tugas masing – masing pemain untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan pemenang dari pertandingan ditentukan dengan tim mana yang mencetak angka lebih tinggi sampai waktu permainan berakhir. Format waktu dari pertandingan basket adalah 4x10 menit dimana terdiri dari empat babak dengan durasi masing-masing babak 10 menit. Dalam olahraga basket terdapat fundamental skill seperti shooting, lay up shooting, rebounding, blocking yang mana keseluruhan komponen skill diatas membutuhkan

jangkauan lompatan yang tinggi untuk dapat mengungguli pemain dari tim lawan (FIBA, 2020).

Persiapan fisik harus tetap dijaga terutama basis fisik yang dominan pada olahraga tertentu. Selama masa perlombaan, kondisi fisik yang telah dicapai oleh para atlet harus dijaga sebagai penunjang yang konstan untuk latihan selanjutnya dan tentunya untuk pertandingan utama. Dari jumlah total persiapan fisik yang direncanakan dalam praktik, 90% harus berupa takaran latihan, sedangkan 10% merupakan bentuk istirahat (Tirtawirya,2017).

Persatuan basket seluruh Indonesia (PERBASI) sebagai induk organisasi bola basket di Indonesia dalam rangka memajukan pembinaan prestasi, berusaha memajukan bola basket dengan melakukan berbagai pelatihan terkait pengembangan prestasi atlet, salah satunya latihan terkait peningkatan hasil lompatan atlet (Perbasi,2020). Upaya meningkatkan hasil lompatan para atlet salah satunya adalah dengan menerapkan latihan pliometrik. Pliometrik adalah metode latihan untuk meningkatakan kekuatan otot tertentu. Latihan ini adalah salah satu metode untuk meningkatkan kemampuan reaktif atlet terhadap hasil lompatan. Latihan pliometrik juga dapat membantu mengembangkan seluruh sistem neuromuskuler untuk gerakan-gerakan power, tidak hanya untuk jaringan yang berkonstraksi (Pristianto, 2011).

Berdasarkan panduan bola basket yang dipublikasikan oleh FIBA dimana dalam pertandingan basket seluruh gerakan mebutuhkan vertical jump dan mengkombinasikan vertical jump denga gerakan lain, diantara gerakan dasar bola basket seperti, shooting, lay up, rebound, dunk, blocking

memerlukan vertical jump yang maksimal(FIBA,2020). Dengan melatih otot untuk memproduksi kekuatan (force) maksimal menggunakan tempo sesingkat mungkin untuk dapat menghasilkan vertical jump yang pada latihan ini memiliki menu latihan lompatan seperti depth jump, box jump, dan single leg vertical jump dan pemnafaatan tipe high impact dengan produksi force maksimal dari tubuh ini bertujuan untuk meningkatkan vertical jump hingga capaian maksimal yang mampu dicapai oleh atlet(Hasan,2016).

Kemampuan meloncat tidak dapat dipisahkan dari kemampuan fisik atlet karena kemampuan meloncat berkaitan dengan power, yaitu pada otot tungkai. Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan meloncat pemain dapat dilakukan dengan menggunakan teknik latihan yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah dengan metode latihanplyometric. Plyometric adalah suatu metode untuk mengembangkan exsplosive power, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet (Radcliffe and Farentinos, 1985). Latihan plyometric menekankan pada peningkatan kemampuan daya ledak. Dalam proses berlatih perlu dikembangkan metode latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan kemampuan bermain bola basket.

Dalam pemamfaatan motode latihan menggunakan latihan plyometric tipe high impact dapat mengasilkan peningkatan vertical jump pada atlet (S Tomislav Krističević, Ivan Krakan and Mario Baić, 2016). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “**Pengaruh**

pemberian latihan *plyometric tipe high impact* untuk meningkatkan *vertical jump* pada tim basket triton kabupaten Sijunjung".

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh pemberian latihan plyometric tipe high impact terhadap peningkatan vertical jump pada atlet tim basket Triton Kabupaten Sijunjung?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh pemberian latihan plyometric tipe high impact dengan kelompok kontrol terhadap peningkatan vertical jump pada atlet tim basket Triton Kabupaten Sijunjung?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu :

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh pemberian latihan plyometric tipe high impact dapat meningkatkan vertical jump pada atlet tim basket triton kabupaten Sijunjung.

2. Tujuan Khusus

   Menganalisis pengaruh pemberian latihan plyometric untuk meningkatkan vertical jump pada atlet tim basket triton kabupaten Sijunjung.

D. Manfaat

Manfaat penelitian ini yaitu :

1. Bagi Akademisi

   Hasil penelitian ini diharapkan sebagai salah satu sumber informasi dan digunakan sebagai bahan kajian untuk menentukan rekomendasi pemberian latihan plyometric untuk meningkatkan vertical jump pada atlet tim basket.

2. Bagi Penulis

   Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan tentang dampak pemberian latihan plyometric untuk meningkatkan vertical jump pada atlet tim basket.

3. Bagi Praktisi

   Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan digunakan sebagai kajian untuk menentukan rekomendasi pemberian latihan plyometric untuk meningkatkan vertical jump pada atlet tim basket selanjutnya.