

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga bola basket di Indonesia merupakan salah satu olahraga yang digemari anak remaja. Biasanya tujuan bermain basket selain untuk kesehatan dan kebugaran tubuh, tujuan lain untuk meninggikan badan karena saat bermain basket gerakan berlari dan melompat sangat dominan seperti contoh saat melempar bola, merebut bola dari lawan, gerakan *slam dunk*, dan gerakan lainnya. Berlari dan melompat dapat membantu meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang bekerja yang berdampak dalam meningkatkan tinggi badan seseorang. Namun permainan basket dan tinggi badan tidak mempunyai pengaruh langsung, artinya seseorang yang rutin bermain basket tidak serta merta lebih tinggi dari seseorang yang tidak bermain basket. Hal ini dikarenakan banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi tinggi badan. Namun tidak dipungkiri hal ini menjadi alasan beberapa orang menggemari permainan basket. Selain itu, rata-rata pemain basket memiliki tinggi badan yang baik.

Permainan bola basket adalah permainan olahraga berkelompok menggunakan bola besar yang terdiri atas dua tim. Masing-masing tim terdiri dari lima orang yang saling bertanding dan berupaya mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga ini biasa dimainkan di ruangan yang kecil dan relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola

tersebut (Susanto, 2016). Permainan basket merupakan olahraga yang unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Asal mula permainan basket ini yaitu Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal guru Kanada tahun 1891 yang mengajar di perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, membuat sebuah permainan di ruang yang tertutup yang tujuan permainan ini untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Basket merupakan sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat. Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya dapat berpindah melalui lemparan. Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith.

Hingga saat ini permainan olahraga basket banyak digemari termasuk di Indonesia dan menjadi salah satu ekstrakurikuler favorit yang digemari oleh siswa baik di Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun di Sekolah Menengah Atas (SMA). Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang sangat positif untuk dikembangkan di satuan Pendidikan. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 62 tahun 2014 mengenai Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar dan Menengah bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan

kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Adapun jenis ekstrakurikuler antara lain:

- 1) Krida yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan sifat kepemimpinan seperti Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya. Adapun tujuan ekstrakurikuler ini adalah membentuk jiwa kepemimpinan yang sangat diperlukan oleh murid. Seperti yang diungkapkan oleh (Lian, 2017), perilaku kepemimpinan dapat dipelajari dan dilatih dalam perilaku kepemimpinan yang tepat dan akan menghasilkan jiwa kepemimpinan yang efektif.
- 2) Karya Ilmiah, seperti Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya.
- 3) Latihan olah-bakat dan latihan olah minat, seperti pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya.
- 4) Keagamaan, seperti kegiatan pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulis Al Qur'an, retreat, marawis, dan lainnya.
- 5) Bentuk kegiatan lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga basket termasuk jenis kegiatan ekstrakurikuler latihan olah bakat dan latihan olah minat yang tentunya diharapkan dapat mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal. Di SMA Negeri 1 Lahat banyak sekali kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menjadi pilihan bagi peserta didik salah satunya adalah ekstrakurikuler basket. Ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Lahat termasuk ekstrakurikuler yang banyak diminati siswa. Berdasarkan hasil pengamatan dalam 3 tahun terakhir hal ini terlihat dari setiap tahun peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler ini rata-rata 20 orang peserta didik yang ikut aktif latihan. Pihak sekolah juga sangat mendukung kegiatan ekstrakurikuler basket ini dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai seperti lapangan basket yang baik, jumlah bola yang cukup, dan peralatan latihan lainnya juga disediakan.

Idealnya target pembinaan ekstra kurikuler olahraga cabang olahraga apapun di sekolah lebih tepat adalah mengisi waktu kosong dan memberikan waktu tambahan bagi siswa untuk mengenal dan terlibat pada aktivitas yang positif di sekolah. Bukan memiliki target prestasi dalam hal ini pada cabang olahraga bola basket. Namun secara eksplisit target prestasi olahraga sering diharapkan oleh guru, kepala sekolah dan orang tua siswa. Pada akhirnya penyerangan prestasi menjadi sebuah keharusan bagi siswa, yang tentunya harapan berprestasi dengan keadaan penuh masalah dan keterbatasan. Sehingga tahap pembinaan olahraga basket di sekolah memiliki tahap yang sama dengan latihan olahraga basket di akademi olahraga basket profesional. Itu artinya

dibutuhkan proses latihan yang harus direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama. Menurut (Langga & Supriyadi, 2016) untuk memperoleh prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan latihan yang direncanakan secara sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Ekstrakurikuler basket SMA Negeri 1 Lahat juga aktif mengikuti pertandingan yang diadakan di Kabupaten Lahat baik itu pertandingan antar sekolah maupun pertandingan umum. Prestasi yang dicapai oleh tim basket SMA Negeri 1 Lahat sudah baik namun belum maksimal. Hal ini terlihat di beberapa pertandingan, prestasi yang dicapai belum konsisten. Jika dilihat saat pertandingan, teknik yang dimiliki siswa seperti *dribble*, *passing*, *vo2max* sudah tergolong baik namun siswa belum memiliki kemampuan fisik atau Vo2Max. Hal ini terlihat di awal pertandingan penampilan permainan siswa SMA Negeri 1 Lahat sangat baik namun ke pertengahan sampai akhir pertandingan penampilan permainan menurun. Hal ini diakui pelatih saat latihan masih belum ada program latihan fisik yang secara kontinyu diberikan kepada siswa.

Menurut (Mahfud et al., 2020) Kondisi fisik merupakan salah satu unsur utama dalam pembinaan prestasi olahraga, salah satu bagian dari proses latihan kondisi fisik yaitu Vo2Max. Kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, kesegaran itu dicapai melalui kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang (Rusli, 2022). Ada banyak

bentuk latihan aktivitas fisik yang dapat diberikan pelatih secara rutin dapat mempengaruhi Vo2Max siswa, diantaranya latihan *partlek* dan *sirkuit training*.

Latihan *partlek* adalah lari dengan kecepatan bervariasi, mulai dari kecepatan rendah, hanya melakukan jogging, hingga kecepatan tinggi. (Akmal, 2022) menyebutkan bahwa *partlek* atau *speed play* adalah bentuk latihan terus menerus dimana atlet merubah kecepatan selama sesi berlangsung, dengan intensitas lambat kemudian cepat kemudian lambat kemudian secara bergantian cepat dan seterusnya. Metode latihan *partlek* fokus pada kombinasi sistem pembentukan energi untuk meningkatkan kapasitas sintesis cadangan energi. Sedangkan Latihan *sirkuit training* menurut Harsono dalam (Mutaqin, 2018) adalah suatu sistem latihan yang dapat diperbaiki secara serempak kebugaran seluruh tubuh, yaitu unsur-unsur kekuatan, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya.

Untuk itu peneliti ingin meneliti “Pengaruh Latihan *Partlek* dan *Sirkuit Training* terhadap Vo2Max Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Lahat?”

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang akan timbul dalam penelitian diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Prestasi yang didapat tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat belum konsisten

2. Belum diketahui yang mempengaruhi prestasi yang didapat tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat
3. Faktor apa saja yang mempengaruhi tingkat Vo2Max dalam permainan bola basket tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat?
4. Latihan apa yang tepat untuk meningkatkan tingkat Vo2Max dalam permainan bola basket?
5. Bagaimana pengaruh latihan *partlek* dan *sirkuit training* terhadap tingkat kemampuan VO2max dalam permainan bola basket tim ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas agar penelitian lebih fokus dan terbatasnya waktu, tenaga, biaya serta kemampuan, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang pengaruh latihan *partlek* dan *sirkuit training* terhadap Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Adakah pengaruh latihan *partlek* terhadap Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat?

2. Adakah pengaruh latihan *sirkuit training* terhadap Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *partlek* dan *sirkuit trainig* terhadap Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat?

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

- 1) Pengaruh latihan *partlek* terhadap tingkat Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat
- 2) Pengaruh latihan *sirkuit training* terhadap tingkat Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat
- 3) Perbedaan pengaruh antara latihan *partlek* dengan latihan *sirkuit training* terhadap tingkat Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lahat.

1.6. Manfaat penelitian

Secara khusus manfaat yang dapat diambil dari hasil pelaksanaan penelitian ini adalah memperkaya dan menambah pengetahuan peneliti tentang olahraga bola basket dan secara praktis memberikan informasi kepada atlet, guru olahraga, dan pelatih serta pelaku olahraga permainan bola basket tentang kegunaan dan pengaruh latihan *partlek* dengan latihan *sirkuit training* terhadap tingkat Vo2Max siswa ekstrakurikuler bola basket. Adapun secara khusus, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Bagi peneliti sebagai syarat akademik untuk menyusun tulisan ilmiah atau tesis sebagai bukti akhir kelulusan.
2. Bagi Universitas PGRI yaitu sebagai bahan perbandingan penelitian lebih lanjut, dan sebagai pedoman untuk penelitian mahasiswa selanjutnya.