

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress. Cara media menyampaikan media online oleh raga juga merupakan merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit dan stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik (Sabarudin Yunis Bangun,2016).

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang populer di dunia. Bahkan, sekilas olahraga ini dapat dikatakan cukup bergensi. Basket memiliki daya tarik tersendiri bagi para penggemarnya selain permainannya yang mengasikkan. Ada banyak manfaat yang bisa didapatkan dengan bermain basket. Selain membuat badan menjadi bugar, belajar konsentrasi ketika harus memasukkan bola, bermain basket juga dapat menstimulus badan mejadi lebih tinggi, terlihat dari atlet basket yang cenderung memiliki tinggi badan melebihi orang pada umumnya (Lulu Lukyani & Reki Siaga Agustina,2020)

Pelatihan *plyometrik depth jump* adalah salah satu bentuk pelatihan plyometrik dengan menggunakan peralatan tambahan yaitu *plyometric box* (Donald, 1992). ini dilakukan dngan diawali pemain bola basket berdiri di atas *plyimetric box*, kemudian pemain bola basket melompat turun ke lantai dengan kedua kaki yang diikuti dengan tolakan vertikal maksimal dan dilakukan dengan gerakan eksplosif (Radcliffe, 2003). Lompatan ini dilakukan secara terus menerus sesuai dengan volume dan intensitas .

Bounding adalah suatu gerakan yang menekankan pada loncatan untuk mencapai ketinggian maksimum dan juga horisontal. *Bounding* baik dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan atau dengan menggunakan salah satu kaki secara bergantian (Iwan, fatchurrahman 2020). Pada penelitian ini peneliti berfokus pada *Bounding* yang berjenis *double leg bund*.

Dari pengamatan di lapangan penulis melihat masih banyak atlet yang lompatannya belum maksimal, sehingga penulis berniat untuk melakukan untuk meningkatkan lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti Gresik agar para atlet bisa melompat lebih maksimal.

Untuk penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh dengan mengambil judul yaitu “Pengaruh Pelatihan *Depth Jump* dan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Menganti Gresik”.

B. Ruang lingkup dan pembatasan masalah

Agar permasalahan penelitian ini tidak menjadi luas dan tidak terjadi salah penafsiran, maka perlu adanya batasan masalah sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu “Pengaruh Pelatihan *Depth Jump* dan *Double Leg Bound* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Menganti Gresik”

C. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian, dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah ada pengaruh kemampuan lompatan melalui *depth jump* dan *double leg bound* terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti Gresik?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebut, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui hal-hal sebagai berikut: Untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil lompatan melalui *depth jump*

dan *double leg bound* terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti Gresik.

E. Variabel penelitian

1. Variabel bebas (x): *depth jump* dan *double leg bound*
2. Variabel Terikat (y): komponen biomotorik kekuatan

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat bagi:

1. Bagi pengguna
Penelitian ini dapat memberikan informasi baru tentang penengaruh pelatihan *depth jump* dan *double leg bound* terhadap peningkatan tinggi lompatan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Menganti Gresik.
2. Bagi penulis
Penelitian ini memberikan informasi baru bagi penulis untuk mengimplementasikan ilmu yang sudah dipelajari di perkuliahan, penulis dapat wawasan baru dari sumber buku dan jurnal yang sudah dibaca.