

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Salah satu olahraga yang paling digemari di Indonesia dan bahkan di dunia adalah olahraga bolabasket. Berasal dari Amerika Serikat, dicetuskan oleh James Naismith. Olahraga bolabasket adalah sebuah olahraga yang dimainkan dengan tangan. Maksudnya adalah bola selalu dimainkan oleh pemain, menggunakan tangan. Bolabasket memiliki gerakan yang komplet, karena didalamnya mengandung berbagai macam gerakan seperti, gerakan kaki pada waktu berlari. Selain itu ada juga gerakan melompat dan gerakan tangan pada saat menggiring, mengumpan, menangkap dan memasukan bola ke dalam keranjang atau basket lawan. Induk bolabasket di Indonesia adalah Persatuan bolabasket seluruh Indonesia atau Perbasi sedangkan Induk bolabasket dunia adalah *Federation International Basketball Asociation* atau sering disingkat FIBA. Olahraga bolabasket sudah semakin berkembang saat ini. Bahkan menjadi seorang pemain basket profesional dapat dijadikan sebuah pekerjaan, karena memiliki gaji yang cukup tinggi. Menurut peraturan dari FIBA bolabasket dimainkan dalam durasi 4 x 10 menit waktu kotor maupun waktu bersih. Yang dimaksud dengan waktu kotor adalah tidak adanya penghentian waktu pada saat bola keluar lapangan, pergantian pemain, *time out*, ataupun pada saat sebuah tim melakukan tembakan *freethrow*. Sedangkan yang dimaksud waktu bersih adalah penghentian waktu pada saat bola keluar lapangan, pergantian pemain, *time out*, dan pada saat sebuah tim melakukan *freethrow*. Sehingga setiap pemain senantiasa dituntut untuk selalu bergerak pada saat bertahan maupun pada saat menyerang. Hal ini menjadikan bolabasket salah satu olahraga paling menarik ditonton, karena akan selalu terlihat atraktif. Dan imbasnya para pemain dituntut untuk memiliki daya tahan kardiovaskular yang baik.

Pada pengalaman penulis yang menjadi asisten pelatih ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 3 Kota Sukabumi sejak tahun 2015, saat ini ditemukan

masih adanya siswa yang memiliki kemampuan daya tahan kardiovaskular yang masih kurang. Hal ini dibuktikan dari tes yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 30 November 2017 dengan mengukur VO₂Max para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 15 orang siswa. Hasilnya adalah 10 dari 15 orang siswa ini memiliki kemampuan VO₂Max yang kurang. Ini tidak sesuai dengan harapan penulis, dikarenakan penulis menginginkan setiap pemain mampu tahan bermain selama 4 x 10 menit waktu normal. Dan juga karena seluruh pemain di dalam tim sangat dibutuhkan selama pertandingan. Hal ini terjadi karena di dalam sistem pertandingan bolabasket, setiap pemain dapat kembali dimainkan apabila sudah diganti. Sehingga pemain yang ada haruslah siap dimainkan kapan saja, sesuai kebutuhan tim pada saat pertandingan. Dan selain itu tentunya hasil dari tes ini tidaklah baik bagi pengembangan prestasi ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 3 Sukabumi, karena sekolah menginginkan prestasi yang lebih tinggi untuk ekstrakurikuler bolabasket. Masalah ini harus diperhatikan oleh semua pihak, agar dapat meningkatkan prestasi ekstrakurikuler bolabasket di SMAN 3 Kota Sukabumi pada khususnya.

Berdasarkan dari penjelasan tersebut, salah satu hal yang dapat meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular adalah latihan yang terus-menerus dan tiap kian hari terus bertambah beban latihannya. Maksudnya adalah apabila seorang siswa melewatkan latihan, maka hasil yang akan di dapat tidak akan maksimal dibandingkan siswa lain yang rutin melakukan latihan. Dan beban latihannya pun terus bertambah agar kemampuannya ikut bertambah. Latihan sendiri merupakan proses sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang, untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan seorang atlet.

Sehingga dari faktor-faktor tersebut, metode latihan yang akan dipakai penulis untuk meningkatkan daya tahan adalah latihan aerobik. Latihan aerobik adalah jenis latihan yang menggunakan oksigen sebagai sumber energinya. Salah satu jenis bentuk dari latihan aerobik adalah lari atau *jogging*. Gerakan lari sendiri merupakan salah satu gerakan yang selalu digunakan pada saat berlatih ataupun pada saat bertanding di olahraga bolabasket. Manfaat lari sendiri adalah untuk meningkatkan vaskularisasi jantung. Yang artinya menaikkan masukan sel darah

merah ke otot-otot jantung, otomatis akan meningkatkan kapasitas pengangkutan oksigen ke paru-paru. Setiap pemain bolabasket dituntut untuk selalu bergerak. Entah pada saat melakukan penyerangan, maupun pada saat melakukan transisi dari menyerang ke posisi bertahan. Hal ini tentunya memerlukan kemampuan daya tahan kardiovaskular yang baik. Dapat dikatakan baik itu adalah ketika pemain tersebut tidak mengalami kelelahan berlebih ketika pertandingan.

Latihan aerobik ini dijadikan sebagai menu utama latihan. Yang dimana latihan aerobik ini di dalam pelaksanaannya selalu bertambah durasi atau volumenya setelah tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama hingga ke 3 latihan, durasi atau volumenya adalah 30 menit. Kemudian pada pertemuan keempat hingga keenam durasinya adalah 35 menit. Pada pertemuan ketujuh hingga kesembilan, durasinya adalah 40 menit. Dan pertemuan kesepuluh hingga keduabelas, durasinya adalah 45 menit. Dari penjelasan latar belakang tersebut, maka masalah yang akan diteliti lebih lanjut yaitu meningkatkan daya tahan kardiovaskular para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra, dengan menggunakan metode latihan aerobik.

Sehubungan masalah tersebut, maka dari itu penulis akan mengkaji permasalahan mengenai “Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMAN 3 Kota Sukabumi”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan garis besar latar belakang masalah yang merupakan “Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMAN 3 Kota Sukabumi”. Maka secara rinci rumusan masalah didalam penelitian ini yaitu, Apakah Latihan Aerobik Dapat Mempengaruhi Kemampuan Daya Tahan Kardiovaskular Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMAN 3 Kota Sukabumi?

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, terfokus, mencapai sasaran, maka penulis membatasi permasalahan. Yaitu pembahasan hanya berpusat pada daya tahan kardiovaskular siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 3 Kota Sukabumi.

D. Tujuan Penelitian

Dari permasalahan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka dari itu tujuan dengan dilakukannya penelitian ini adalah: Untuk mengetahui apakah latihan aerobik mempengaruhi kemampuan daya tahan kardiovaskular siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 3 Kota Sukabumi?

E. Manfaat Penelitian

Adapun beberapa manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan yang dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu dan penelitian lanjutan tentang cabang olahraga bolabasket, dengan menerapkan metode aerobik untuk melatih dan meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular.
 - b. Hasil dari penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi pilihan model latihan dalam proses melatih daya tahan kardiovaskular.
2. Manfaat Praktis
 - a. Pelatih dan Pembina Olahraga: penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi pelatih maupun Pembina olahraga dalam menyusun program latihan, untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskular.
 - b. Mahasiswa: penelitian ini dapat dijadikan sebagai ilmu atau pedoman pada saat melatih di klub atau ekstrakurikuler di sekolah kelak nanti.