

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal diluar mata pelajaran standar yang dilakukan baik disekolahan maupun luar sekolahan yang bertujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Menurut Nur, M, Sugiharto dan Hidayah, T (2017:280) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan bimbingan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Pengembangkan minat bakat dan sarana prasarana permainan bola basket yang baku sesuai dengan peraturan PERBASI harus tersedia di sekolah-sekolah, agar siswa dapat berprestasi dalam permainan bola basket maka diperlukan bentuk dan metode latihan yang baik dan tepat guna. Sebagai seorang pelatih olahraga dituntut mampu memiliki kemampuan dalam memilih metode dan teknik penyampaian materi pembelajaran khususnya materi permainan bola basket. Pembinaan prestasi olahraga bola basket tidak berbeda dengan cabang olahraga yang lain, ada beberapa aspek yang harus dipenuhi yaitu aspek latihan jasmani, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Makin tinggi prestasi mereka makin kompleks masalah yang dihadapinya. Olahraga bola basket memerlukan koordinasi mata dan tangan, kecepatan, kelentukan, keakuratan, kelincahan, *power*, daya tahan dan kebugaran jasmani yang tinggi. Keterampilan gerak dalam permainan bola basket adalah mengoper atau *passing*, menggiring atau *dribbling*, menembak ke ring atau *shooting*, menumpu satu kaki atau *pivot* (Rubiana, 2017:248).

Menurut Yusuf dan Wibowo (2017:31) menyatakan kelincahan pemain berpengaruh pada kemampuan tim yang digunakan untuk melewati lawan dengan cepat. Kelincahan pemain jika mengalami penurunan maka menyebabkan seorang pemain mudah direbut bolanya oleh lawan. Hal tersebut permainan bola basket membutuhkan kelincahan untuk menipu lawan dengan *dribble* atau pergerakan tanpa bola. Faktor pendukung dalam pencapaian prestasi olahraga basket yaitu kemampuan dasar tubuh.

Metode latihan yang populer di era modern saat ini seperti latihan pliometrik, *high intensity interval training* dan lain sebagainya sering digunakan di berbagai pusat kebugaran ataupun para pelaku olahraga yang ingin meningkatkan kebugarannya dengan menggunakan metode latihan tersebut. Kemudian Kurniawan *et al* (2016:383) bahwa latihan dengan berulang-ulang secara sistematis bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses kegiatan yang dilaksanakan secara teratur serta mempunyai tujuan dan target .

Latihan pliometrik adalah bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran biomotorik atlet, termasuk kekuatan dan kecepatan yang memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga. Latihan pliometrik adalah bentuk latihan *explosive power* dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*) dalam waktu cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi. Latihan pliometrik memiliki beberapa jenis bentuk latihan yaitu diantaranya *front cone hops* dan *zig-zag drill* (Adhi *et al*, 2017:9).

Variasi dalam latihan dan pemilihan bentuk latihan akan menjaga pemain akan tetap termotivasi dalam melakukan latihan dan adaptasi. Hal ini yang menyebabkan pelaku olahraga semakin memperbanyak kajian dengan metode baru yang tujuan sama yaitu meningkatkan performa. Dari hal tersebut maka metode latihan harus mampu memotivasi atlet dan meningkatkan kinerja otot yang sesuai dengan cabang olahraga misalnya dengan metode latihan

pliometriik *front cone hops* dengan bentuk latihan melompat-lompat dengan menggunakan alat berupa *cone* (kerucut), dalam bentuk latihan melompati *cone* lurus ke depan, dimana kerucut berjumlah 6-10 di susun dengan lurus sejajar. Ukuran tinggi *cone* 30 cm, dengan jarak antar *cone* 70 cm. Pelaksanaannya diawali dengan berdiri di depan *cone*, kaki dibuka selebar bahu kemudian melompat dengan dua kaki bersamaan melewati *cone*, gerakan dilakukan sebanyak 10 repetisi, 5 set istirahat antar set 3 menit. (Ariyuda *et al*, 2018:74).

Bentuk latihan pliometriik *zig-zag drill* adalah merupakan bentuk untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan eksplosif power dengan gerakan latihan melompat ke samping dan ke depan diantara garis satu dengan satunya dengan jarak dua garis yang sejajar antara 24 - 42 inci dengan panjang 10 meter. Lompatan selalu menggunakan satu kaki dari awal sampai finish. Mendarat dengan menjaga keseimbangan diantara garis-garis tersebut, setelah melewati garis finish, kaki yang tidak sebagai tumpuan tidak boleh menyentuh tanah. Penekanan latihan pliometriik *zig-zag drill* yaitu pada saat siswa melakukan gerakan melompat dan melewati dua garis sejajar lurus kedepan dengan satu kaki yang sama dan diikuti dengan ayunan kedua lengan dari belakang ke depan. Dengan gerakan ini dimungkinkan dapat meningkatkan power otot tungkai, juga pengembangan saat berada di udara dengan adanya ayunan lengan untuk koordinasi keseimbangan (Nur, M *et al*, 2017:281).

Latihan ini dilakukan dalam suatu rangkaian loncatan *explosive* yang cepat yang diharapkan akan meningkat kekuatan dan *power* otot tungkai. Pemilihan media pembelajaran yang akan digunakan dalam proses pembelajaran didasarkan pada berbagai faktor seperti tujuan, siswa, metode pembelajaran, dan kemampuan teknologi yang tersedia. Tujuan dari pemilihan media pembelajaran agar media yang digunakan tepat sasaran dan sesuai dengan keperluan sehingga memungkinkan terjadinya interaksi yang baik antara siswa dengan media yang digunakan. Berangkat dari semua pemaparan di atas, penulis tertarik untuk memanfaatkan media pembelajaran yang menyalurkan

pesan visual verbal dalam bentuk buku. Dilihat dari sifat penyajian pesannya, buku cenderung informatif dan lebih menekankan pada sajian materi dengan cakupan yang luas dan umum. Ukuran buku juga memiliki kriteria sendiri, buku yang berukuran kecil (buku saku) cenderung mudah untuk dibawa dan dapat dibaca di berbagai tempat tidak hanya di sekolah ataupun di rumah saja. Promosi kegiatan kesehatan untuk mengatasi permasalahan diatas dapat melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) dengan luaran berupa buku saku. Penggunaan buku saku ini dipilih karena lebih efektif, banyak digunakan sebagai media penyampaian informasi serta dalam menyajikan materi buku saku lebih spesifik dengan desain dan ilustrasi yang menarik sehingga diharapkan dapat memotivasi kesadaran dan membantu meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat khususnya pada pemain basket untuk meningkatkan power otot tungkai menggunakan latihan *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* (Mashita, M & Komalasari, K. 2016:25).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk mengangkat topik dengan pemberian “Latihan *Front Cone Hops* Dan *Zig-Zag Drill* Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada pemain Basket melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi).

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut, pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku sebagai media promotif dan preventif fisioterapi mengenai, “Latihan *Front Cone Hops* Dan *Zig - Zag Drill* Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai.”

## **C. TUJUAN PENULISAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui dari latihan *front Cone hops* dan *zig zag drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui *Front Cone Hops* dan *Zig-Zig Drill* pada pemain basket melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku sebagai media promotif bagi masyarakat umum, dalam upaya untuk meningkatkan *power* otot tungkai.
- b. Menambah wawasan tentang *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* pada pemain basket melalui pengembangan media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.

## D. MANFAAT PENULISAN

### 1. Manfaat Penulis

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penulis tentang peningkatan *power* otot tungkai pada pemain basket serta memberikan informasi bagi tenaga fisioterapi melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.

### 2. Manfaat Ilmiah

Sebagai bahan acuan bagi pelatih olahraga untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket dengan menggunakan latihan *front cone hops* dan *zig - zag drill*.

### 3. Manfaat Fisioterapis

Memberi sumbangan informasi atau masukan dan meningkatkan tingkat profesionalisme bagi fisioterapi tentang meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket dengan menggunakan latihan *front cone hops* dan *zig-zag drill*.

### 4. Penulis Selanjutnya

Memberikan refrensi bagi pembaca mengenai pemberihan latihan *Front cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.

## **E. KEUTAMAAN**

Keutamaan dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa maupun masyarakat luas, tentang manfaat *Front Cone Hops* dan *Zig - Zag Drill* untuk meningkatkan power otot tungkai pada pemain basket melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.
2. Sebagai solusi alternatif baru untuk meningkatkan pengetahuan melalui media KIE dengan *Front Cone Hops* dan *Zig - Zag Drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.
3. Meningkatkan daya tarik dan minat masyarakat pada pemain basket khususnya dan praktisi fisioterapi mengenai ilmu tentang *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* untuk meningkatkan power otot tungkai pada pemain basket melalui media KIE berupa buku saku.
4. Sebagai upaya untuk menyampaikan informasi mengenai *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket melalui media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku.

## **F. LUARAN**

Luaran yang dihasilkan oleh KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) berupa buku saku, dengan luaran tersebut harapan dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu metode peningkatan pengetahuan melalui media buku saku yang berisi informasi mengenai *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket.
2. Publikasi media cetak berupa buku saku mengenai *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket.
3. Diharapkan dengan adanya informasi melalui buku saku masyarakat dapat memiliki pengetahuan dan termotivasi untuk melakukan *Front Cone Hops* dan *Zig-Zag Drill* untuk meningkatkan *power* otot tungkai pada pemain basket.