

# BAB I PENDAHULUAN

## A. LATAR BELAKANG

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting serta fungsi olahraga itu sendiri, di samping itu perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia. Pada hakekatnya olahraga terdiri dari banyak cabang, salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan untuk kurikulum pendidikan jasmani SMA (sekolah menengah atas) adalah bola basket (Adzkar *et al.*, 2015).

Proses dan perkembangan bola basket dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu permainan sederhana sehingga mudah dipelajari dan tidak memerlukan banyak pemain, dalam permainan ini setiap regu hanya butuh 5 pemain. Permainan bola basket terdapat banyak teknik dasar yang merupakan unsur penting dalam bermain bola basket, salah satunya adalah kemampuan untuk melakukan lompatan saat memasukkan bola ke dalam keranjang. Kemampuan melompat pada bola basket menjadi salah satu unsur penting dalam permainan bola basket. Gerakan lompatan tersebut adalah *vertical jump*. *Vertical jump* merupakan faktor yang penting dalam melakukan tembakan ke keranjang selain faktor kecepatan dan ketepatan dalam usaha memasukkan bola ke dalam keranjang. Teknik dasar tersebut membutuhkan *power*, kekuatan, dan stabilitas dari otot-otot tungkai yang berperan pada lompatan atau *vertical jump* (Harianja, D, 2009).

*Power* dan kekuatan otot merupakan dua hal yang saling berhubungan dan tentu saja dapat meningkatkan performa otot secara keseluruhan, terutama performa otot *quadriceps femoris* yang sangat dibutuhkan bermain basket. Otot *quadriceps femoris* disebut sebagai *the great extensor of the leg*, karena berfungsi menggerakkan panggul dan lutut. Otot *rectus femoris* berfungsi untuk *fleksi* panggul dan *ekstensi* lutut, sedangkan otot *vastus intermedius*, *vastus medialis*, dan *vastus lateralis* membentuk otot *ekstensor* utama pada lutut (Gunadi *et al.*, 2017). Adapun *treatment* atau latihan untuk

meningkatkan *power*, kekuatan otot, dan stabilisasi otot yaitu dengan *kinesio taping* dan *dynamic stretching*.

*Kinesio taping* merupakan *tape* elastik tipis yang memiliki kemampuan regangan hingga 100%, sehingga tidak membatasi pergerakan sendi. Pengaruh *kinesio taping* terhadap performa otot masih kontroversial, beberapa peneliti berpendapat bahwa *kinesio taping* dapat memfasilitasi peningkatan daya ledakan kekuatan otot dengan menghasilkan penarikan konsentrik *fascia* yang kemudian meningkatkan kontraksi otot (Gunadi *et al.*, 2017).

*Dynamic stretching* merupakan peregangan dinamis yang dilakukan dengan cara gerakan yang aktif. Ciri-ciri dari peregangan dinamis adalah dilakukan secara aktif dan gerakannya dipantul-pantulkan, artinya gerakan otot yang sama dan pada persendian yang sama dilakukan secara berulang-ulang (Munawaroh, S, 2016).

Berdasarkan studi pendahuluan, 40 pemain ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Klego Boyolali belum mendapatkan intervensi fisioterapi seperti *kinesio taping* dan latihan *dynamic stretching* sebagai *treatment* untuk meningkatkan *vertical jump* para pemain. Setelah diambil sampel 10 pemain basket didapatkan hasil *vertical jump test* sebagai berikut: 4 pemain basket (Cukup), 1 pemain basket (Sedang), 5 pemain basket (Kurang). Hasil observasi tersebut kemampuan *vertical jump* pemain basket masih kurang, sehingga perlu ditingkatkan agar mendapatkan hasil *vertical jump* yang maksimal, dari latar belakang di atas, penulis tertarik mengkaji lebih dalam mengenai: “Perbedaan Pengaruh *Kinesio Taping* dan *Dynamic Stretching* terhadap Peningkatan *Vertical Jump* pada Pemain Ekstrakurikuler Basket di SMA N 1 Klego Boyolali”.

## **B. PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh *kinesio taping* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali?
2. Adakah pengaruh *dynamic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali?

3. Adakah perbedaan pengaruh *kinesio taping* dan *dynamic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali?

### C. TUJUAN PENELITIAN

#### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *kinesio taping* dan *dynamic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump*.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui kemampuan *vertical jump* pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali sebelum dan sesudah *kinesio taping*.
- b. Untuk mengetahui kemampuan *vertical jump* pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali sebelum dan sesudah *dynamic stretching*.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh *kinesio taping* dan *dynamic stretching* terhadap peningkatan *vertical jump* pada pemain ekstrakurikuler basket di SMA N 1 Klego Boyolali.

### D. MANFAAT PENELITIAN

#### 1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mendapat khasanah ilmu pengetahuan dibidang olahraga khususnya basket mengenai pemakaian *kinesio taping* untuk meningkatkan *vertical jump* pada pemain basket.

#### 2. Kegunaan Praktisi

Sebagai bahan acuan bagi pelatih basket di SMA N 1 Klego Boyolali untuk meningkatkan *vertical jump* pada pemain basket dengan pemakaian *kinesio taping*.

### E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Huang *et al.*,(2011) melaporkan hasil penelitian dengan judul “*Effect of The Kinesio Tape to Muscle Activity and Vertical Jump Performance in Healthy Inactive People*”, hasil penelitian tersebut pada penggunaan *kinesio tape* dapat meningkatkan aktivitas otot *medial gastrocnemius* selama *vertical jump*. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian

yang akan saya lakukan yaitu menggunakan *treatment kinesio taping* untuk meningkatkan *vertical jump*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut menganalisa peningkatan aktivitas otot *medial gastrocnemius* saat *vertical jump* sedangkan penelitian saya menganalisa peningkatan *vertical jump*.

2. Gunadiet *al.*, (2017) melaporkan hasil penelitian dengan judul “*The Effect of Kinesio Taping on Quadriceps Femoris Muscle Power and Strength in Non-Athlete Adult Males*”, penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental design* dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha. Hasil penelitian tersebut penggunaan *kinesio taping* dapat meningkatkan daya ledak dan kekuatan otot *quadriceps femoris* setelah penggunaan 24 jam dibandingkan penggunaan setelah 20 menit. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan *treatment kinesio taping*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut mengukur *power* dan *strength quadriceps femoris* sedangkan penelitian yang akan saya lakukan mengukur *vertical jump*.
3. Gelen, E, (2010) melaporkan hasil penelitian dengan judul “*Acute Effects of Different Warm-up Methods on Sprint, Slalom Dribbling, and Penalty Kick Performance in Soccer Players*”, penelitian ini menggunakan metode *experimental*. Hasil penelitian tersebut pemain sepak bola dengan latihan *dynamic stretching* sebelum aktivitas olahraga dapat meningkatkan *power*. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan latihan *dynamic stretching*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut dengan subjek pemain bola sedangkan penelitian yang akan saya lakukan menggunakan subjek pemain basket.
4. Galazoulas, C, (2017) melaporkan hasil penelitian dengan judul “*Acute Effects of Static and Dynamic Stretching on The Sprint and Countermovement Jump of Basketball Players*”, hasil penelitian tersebut *dynamic stretching* lebih baik untuk peregangan otot saat pemanasan sebelum bermain basket, sesudah *dynamic stretching* terjadi adanya

peningkatan aktivitas *power* dan *jumping*. **Persamaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu menggunakan latihan *dynamic stretching*. **Perbedaan** penelitian tersebut dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu penelitian tersebut mengukur kecepatan lari dan loncatan sedangkan penelitian yang akan saya lakukan mengukur *vertical jump*.