

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Tubuh membutuhkan Olahraga sebagai aktivitas yang harus dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan. Olahraga termasuk kebutuhan sekunder bagi masyarakat, tidak hanya untuk hiburan tetapi juga untuk menjaga kebugaran serta berprestasi.

Pada pemain bola basket remaja diperlukan pelatihan biomotorik yang salah satunya dengan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric*.

Bola basket yaitu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terbagi menjadi 12 pemain baik pemain inti dan cadangan. Setiap tim berusaha mencetak angka. Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari setiap tim ialah mencetak angka sebanyak mungkin (PERBASI, 2005, yang dikutip oleh (Adzkar, Saichudin, & Hariyanto, 2015). Pada pemain bola basket putri diperlukan kemampuan biomotorik yaitu *Speed*. Dalam meningkatkan *Speed* dapat menggunakan pelatihan seperti *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric*. Alat ukur yang digunakan dalam mengukur *Speed* yaitu *Lateral Shuffle Test*.

*Speed* ialah suatu kemampuan biomotorik yang dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga dan juga kecepatan laju gerakan otot, baik untuk bagian-bagian tubuh (lengan, tangan, dan tungkai) maupun untuk seluruh tubuh (Sukadiyanto, et al, 2011, yang dikutip oleh (Diputra, 2015).

Suatu tenaga kesehatan yang dapat membantu para atlet untuk meningkatkan *Speed* ialah Fisioterapi. Fisioterapi memiliki peran untuk meningkatkan *Speed*, sebagaimana tercantum dalam Permenkes No.65 Tahun 2015, yaitu: Fisioterapi merupakan suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada perorangan atau kelompok untuk memulihkan, mengembangkan, dan memelihara gerak fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan menggunakan

penanganan manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics*, elektrotherapeutis dan mekanis) fungsi, dan komunikasi.

Salah satu latihan yang digunakan ialah latihan *plyometric*. *Plyometric* adalah beberapa latihan yang dipakai untuk mengembangkan kekuatan otot saat melakukan lompatan dan juga gerak refleks serta keseimbangan tubuh pemain (A. Chu, 1992, yang dikutip oleh (Adzkar et al., 2015). Tipe latihan yang digunakan ialah peregangan awal otot secara cepat (Ngurah Nala, 1998, yang dikutip oleh (Adzkar et al., 2015). Pemberian latihan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric* dilaksanakan dengan frekuensi 2 kali seminggu dengan lama latihan 6 minggu atau dilakukan selama 12 kali pertemuan dalam 6 minggu. Diharapkan dengan diberikannya latihan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric* dapat meningkatkan *Speed* pada pemain bola basket putri.

Setelah dianalisa mengenai latarbelakang, maka peneliti memutuskan untuk mengambil judul tentang “*Frontal Plane Plyometric* Lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test* pada pemain Bola Basket putri usia 15-16 tahun”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi yaitu :

- a. Kurangnya gerak refleks, koordinasi dan keseimbangan tubuh.
- b. Kurangnya tinggi lompatan pemain.
- c. Lemahnya kecepatan para pemain.
- d. Kurangnya metode latihan spesifik pada usia remaja potensi untuk dikembangkan latihan kebugaran biomotorik

## **I.3 Rumusan Masalah**

rumusan masalah yaitu sebagai berikut :

- a. Bagaimana Karakteristik pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- b. Apa pengaruh *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test*?
- c. Apa pengaruh *Frontal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test*?

- d. Apakah *Frontal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test*?

#### **I.4 Tujuan Penelitian**

- a. Untuk mengetahui karakteristik pemain bola basket putri
- b. Untuk mengetahui pengaruh *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test* pada pemain bola basket putri
- c. Untuk mengetahui pengaruh *Frontal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- d. Untuk mengetahui *Frontal Plane Plyometric* Lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Left Lateral Shuffle Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

#### **I.5 Manfaat Penelitian**

- a. Manfaat Bagi Peneliti
  - 1) Mengetahui pengaruh *Frontal and Sagittal plane plyometric* dalam meningkatkan *Speed* terhadap *Lateral Shuffle Test*.
  - 2) Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *Frontal and Sagittal plane plyometri*.
  - 3) Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *Speed* terhadap *Lateral Shuffle Test* pada pemain Bola basket.
  - 4) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di FIKes progdi D3 Fisioterapi.
- b. Manfaat Bagi Institusi
  - 1) Mendapat informasi mengenai kemampuan *Speed* pemain bola basket guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.
  - 2) Dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan untuk peran fisioterapi olahraga dalam meningkatkan prestasi tentang metode latihan *SPP* dan *FPP*.

c. Manfaat Bagi Masyarakat

- 1) Menjadikan *SPP* dan *FPP* sebagai salah satu program latihan.
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- 3) Mengetahui cara meningkatkan *Speed* menggunakan metode *SPP* dan *FPP*

