

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Suatu aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik sekaligus dapat berpengaruh pada meningkatkan prestasi seseorang, yaitu aktifitas fisik atau olahraga. Olahraga termasuk kebutuhan sekunder bagi setiap orang. Olahraga yang digemari di lingkungan sekolah ataupun kalangan masyarakat salah satunya yaitu cabang bola basket, terbukti dengan banyaknya pertandingan antar sekolah, kelas amatir, maupun kelas profesional seperti pertandingan yang mempertemukan negara untuk berkompetisi.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang satu tim terdiri dari 12 pemain yang terdiri dari 5 pemain inti dan sisanya cadangan. Setiap regu berusaha mencetak angka ( PERBASI (2005:41) yang dikutip oleh Adzkar, Saichudin, & Hariyanto, 2015). bola basket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, maka setiap pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar untuk bermain dengan baik ( Hal Wissle 2000: 2 yang dikutip oleh Adzkar, Saichudin, & Hariyanto, 2015). *Basketball is a complex, dynamic and spectacular sport that combines cyclic and acyclic movement with and without the ball* (Erculj et al., 2007; Trninic, 2003). menurut terjemahan bebas oleh peneliti, Bola basket termasuk olahraga yang kompleks, dinamis dan spektakuler yang menggabungkan gerakan pengulangan dan gerakan tanpa pengulangan dengan dan tanpa bola.

Pada pemain bola basket diperlukan kemampuan biomotorik salah satunya yaitu *Speed* atau kecepatan. "Kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan untuk bergerak sangat cepat atau sesingkat mungkin. Kecepatan juga seperti kemampuan biomotorik lain, dapat dikembangkan menjadi beberapa tipe atau macam. Bisa berarti seluruh badan bergerak, dan kecepatan maksimal seperti dalam sprint" (Widodo, 2007 : 18 yang dikutip oleh Dwi Wahyu Santosa, 2015). Kemampuan untuk Bergeraknya atau berpindahnya anggota tubuh dari satu titik ke titik lainya dan mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta

berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya disebut dengan kecepatan gerak (Candra, 2016).

Suatu tenaga kesehatan yang dapat membantu para atlet dalam meningkatkan *Speed* ialah fisioterapi, Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada perorangan atau kelompok untuk memulihkan, mengembangkan dan memelihara gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics, elektroterapeutis* dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (PERMENKES RI NO 65, 2015).

Latihan fisik dibutuhkan Setiap cabang olahraga sebagai pondasi dasar untuk dapat mencapai prestasi maksimal. Metode pelatihan plyometric merupakan metode pelatihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan menggunakan beban diri sendiri (Nanda, 2018) Metode latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dengan bentuk kombinasi latihan isometrik dan isotonik (eksentrik-kosentrik) yang mempergunakan pembebanan dinamik ialah Latihan plyometric. (Adzkar et al., 2015) dan latihan pliometrik juga memungkinkan otot untuk mencapai kekuatan maksimal dalam waktu sangat singkat (Chu 1992 yang dikutip oleh Hanafi, 2010). latihan pliometrik menekankan pembakaran otot pada gerakan memanjang (eksentrik) dalam upaya meningkatkan prestasi gerakan memendek (konsentrik). (Kraner 1993 yang dikutip oleh Hanafi, 2010) 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 dengan diberikannya latihan ini diharapkan dapat meningkatkan *Speed* pada pemain bola basket putri.

Setelah dianalisa dari latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang "*Frontal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Right Lateral Shuffle Test* pada pemain bola basket putri Usia 15-16 tahun".

## I.2 Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan spesifik dalam meningkatkan kebugaran jasmani yang menggunakan beban diri sendiri.
2. Kurangnya kecepatan pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
3. Apakah olahraga mempengaruhi kondisi fisik

## I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalahnya yaitu:

1. Bagaimana karakteristik pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
2. Apa pengaruh *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *speed* dengan *Right Lateral Shuffle Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
3. Apa pengaruh *Frontal Plane Plyometric* terhadap *speed* dengan *Right Lateral Shuffle Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
4. Apakah *Frontal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Right Lateral Shuffle test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun ?

## I.4 Tujuan Penelitian

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

## I.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Bagi Peneliti
  - 1) Mengetahui *Frontal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Speed* dengan *Right Lateral Shuffle test*

pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun. Menambah pengetahuan tentang latihan dengan

- 2) metode Latihan *Sagittal plane plyometric and Frontal Plane Plyometric*.
- 3) Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *Speed* terhadap *Lateral Shuffle Test* pada pemain Bola basket putri usia 15-16 tahun.
- 4) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan jurusan D.III Fisioterapi.

b. Manfaat Bagi Institusi

- 1) Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric*.
- 2) Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik pemain bola basket putri usia 15-16 tahun guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

c. Manfaat Bagi Masyarakat

- 1) Menjadikan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric* sebagai salah satu program latihan.
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- 3) Mengetahui cara meningkatkan *Speed* terhadap *Lateral Shuffle Test* dengan menggunakan metode Latihan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric*.