

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kegiatan olahraga adalah bagian dari kegiatan kehidupan manusia, bahkan dapat dikatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang merupakan kebutuhan hidup masing-masing individu (Adzkar, 2015). Kegiatan olahraga tidak dapat dipisahkan dari istilah tentang olahraga, yaitu berjalan, berlari, melompat, melompat, memukul, melempar. Olahraga berkembang dan tumbuh dalam berbagai bentuk dan bentuk implementasinya, untuk mencapai prestasi olahraga di masa kini tidak hanya sekedar berolahraga atau latihan, melainkan mencapai prestasi merupakan suatu proses yang menghabiskan waktu. Untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi maka seorang pelatih ataupun atlet harus menggunakan langkah-langkah dan cara-cara yang efektif serta efisien dalam proses latihan. (Sulistyo, 2016).

Prestasi adalah puncak dari pelatihan maksimum dan kondisi dukungan fisik. Kondisi fisik yang baik sangat menentukan tingkat pencapaian prestasi. Ini didukung oleh pendapat Sajoto (1998:57) yang mengatakan “kondisi fisik merupakan salah satu prasyarat yang diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai landasan titik tolak satu awalan olahraga prestasi” (Purba, 2012). Bempa (1999, p.54) jelaskan bahwa ada empat tahap yang harus dipertimbangkan dalam latihan, yaitu “*physical training, technical training, tactical training, psychological and mental training.*” saling berhubungan satu sama lain. Pelatihan fisik adalah dasar untuk persiapan lain karena kondisi fisik adalah kondisi organ tubuh untuk menerima dan melaksanakan kegiatan yang diperlukan. (Ismoko & Sukoco, 2013).

Dari sekian banyak olahraga yang saat ini sedang dikembangkan, salah satunya adalah menarik perhatian dan pembinaan adalah bola basket (Iqbal & Gushendra, 2016). Bola basket adalah olahraga intensitas tinggi yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan yang baik. Aktivitas bola basket adalah kombinasi dari aktivitas aerobik dan anaerob yang membutuhkan banyak energi. Bola basket membutuhkan keterampilan yang berkaitan dengan kebugaran fisik,

yaitu kekuatan otot, *power*, kecepatan dan fleksibilitas. *Power* otot adalah kemampuan otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang singkat. *Power* terpengaruhi oleh kekuatan, kecepatan, dan kontraksi otot (Ambarwati, Widiastuti, & Pradityana, 2017). *Power* adalah hasil pergabungan antara *power* dan *speed*. Oleh karena itu, daya ledak otot kaki adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan atau menggerakkan kakinya dengan kekuatan maksimum dalam waktu sesingkat mungkin (Rachman & Azima, 2018). “*To begin, understand that the vertical jump is basically just a measurement of power*” (Baggett, 2005) menurut terjemahan bebas oleh penulis, Untuk awalnya pengertian *vertical jump* adalah hal alat dasar untuk mengukur *power*. “*This is seen as a flexing of the hips, knees, and ankles of the athlete. The trunk tilts slightly forward, and the arms are pulled to a position behind the midline of the body. Before the vertical movement of the body, a rapid extension of the hips, knees, and ankles takes place, which is largely the result of force developed by the arms and legs.*” (Chu, 2013) menurut terjemahan bebas oleh penulis, ini terlihat dengan menekuk pinggul, lutut dan ankle atlet. Badan condong ke depan dan lengan ditarik kebelakang garis tubuh. Sebelum mulai meluruskan badan, segera ekstensikan pinggul, lutut, ankle. Gaya lompatan dapat dipengaruhi oleh ayunan lengan dan kaki.

“*Plyometrics training is one such training strategy to improve the performance of the basketball players as the training approximates their basic needs of agility and power; allows the muscle to reach exponential increase in the maximum strength and speed of movement in the shortest duration*” (Ramachandran & Pradhan, 2014). menurut terjemahan bebas oleh penulis, Pelatihan *plyometrics* adalah salah satu strategi pelatihan untuk meningkatkan kinerja pemain bola basket sebagai pelatihan yang merujuk pada kemampuan dasar mereka *agility* dan *power* mereka; memungkinkan otot untuk mencapai peningkatan signifikan dalam maksimum kekuatan dan kecepatan gerakan dalam durasi yang cepat. Pelatihan *plyometric* adalah latihan yang didasarkan pada adanya kontraksi otot maksimum dan meningkat ketika otot-otot aktif diregangkan dengan benar dan adanya lentingan yang terus menerus (Sulistyo, 2016).

## I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, yaitu sebagai berikut:

- a. Lemahnya lompatan pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- b. Lemahnya *Power* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

## I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana Karakteristik responden pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- b. Bagaimana pengaruh *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- c. Bagaimana pengaruh *Frontal Plane Plyometric* terhadap *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- d. Apakah *Sagittal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Frontal Plane Plyometric* terhadap *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?

## I.4 Tujuan Penelitian

- a. Tujuan Umum
  - 1) Untuk mengetahui karakteristik responden pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
  - 2) Untuk mengetahui kemampuan *Vertical Jump Test* pada kelompok *Plyometric Training*.
- b. Tujuan Khusus
  - 1) Untuk mengetahui pengaruh *Frontal plane plyometric* terhadap *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

- 2) Untuk mengetahui pengaruh *Sagittal plane plyometric* terhadap *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- 3) Untuk mengetahui perbedaan lebih baik latihan mana antara *Sagittal plane plyometric* dengan *Frontal plane plyometric* terhadap *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

## I.5 Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Bagi Peneliti

- 1) Mengetahui pengaruh *sagittal plane plyometric* dan *frontal plane plyometric* dalam meningkatkan *Power* terhadap *Vertical Jump Test*.
- 2) Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *sagittal plane plyometric* dan *frontal plane plyometric* sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *Power* menggunakan *Vertical Jump Test* pada pemain Bola basket.
- 3) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D.III Fisioterapi.

### b. Manfaat Bagi Institusi

- 1) Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *Plyometric Training*.
- 2) Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik siswa ekstrakurikuler bola basket guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

### c. Manfaat Bagi Masyarakat

- 1) Menjadikan *Plyometric Training* sebagai salah satu program latihan.
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.

Mengetahui cara meningkatkan *Power* terhadap *Vertical Jump Test* dengan menggunakan metode *Plyometric Training*