

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Di era modern ini manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, olahraga untuk meraih prestasi maupun untuk kebutuhan tubuh agar tetap sehat. Olahraga memiliki peran yang penting dalam kehidupan manusia. Olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin, sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas (Hunayani & Santoso, 2018)

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar. Olahraga juga aktivitas yang sangat menyenangkan (Kurniawan & Sudarso, 2014). Olahraga adalah aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga saat ini sudah menjadi bagian dari gaya hidup di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga juga bisa menjadi sarana pendidikan bahkan prestasi (Prakoso & Sugiyanto, 2017). Salah satu olahraga yang populer adalah Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang mengalami perkembangan yang cukup pesat. Karena jenis olahraga ini selain sebagai olahraga prestasi tetapi juga sebagai olahraga pendidikan maupun olahraga rekreasi. Bola basket juga semakin memasyarakat, apalagi dengan semakin banyaknya turnamen bola basket ditingkat sekolah maupun profesional (Kurniawan & Sudarso, 2014). Tujuan bermain bola basket adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam ring basket lawan dan mencegah pemain lawan mencetak angka. Memasukkan bola ke dalam ring dilakukan dengan cara menembak atau disebut juga dengan *shooting* (Gilang, 2006 yang dikutip oleh Ilham, 2011).

Olahraga basket juga memerlukan kondisi fisik yang sangat bagus agar bisa menunjang kemampuan atlet di lapangan. Beberapa komponen yang dapat menunjang kondisi fisik atlet saat di lapangan adalah *Power*.

Power adalah kemampuan membangkitkan energi yang cukup agar dapat mencapai suatu prestasi atau tugas spesifik dalam waktu yang sesingkat mungkin (NSCA, 2007 yang dikutip oleh Sakti & Irmansyah, 2016). Daya ledak merupakan suatu faktor yang sangat penting untuk menghasilkan seorang atlet, bagaimana seorang atlet dapat melempar lebih jauh, dapat melompat lebih tinggi dan dapat berlari lebih cepat, atau seorang perenang dapat berenang dengan cepat, semuanya itu memerlukan kemampuan power (daya ledak otot) (Roesdiyanto dan Budiwanto, 2008 yang dikutip oleh Sakti & Irmansyah, 2016). Salah satu tenaga kesehatan yang bisa meningkatkan *Power* adalah Fisioterapi.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan/ kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics*, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi (Permenkes RI No.65,2015 yang dikutip oleh Wijayantono, Putra, & Asnandra, 2018). Latihan yang bisa diberikan oleh Fisioterapi salah satunya adalah *Plyometrics*.

Plyometrics berasal dari bahasa Yunani “*plio*” serta “*metric*” yang memiliki arti “lebih banyak” dan “ukuran”. *Plyometrics* mengacu pada latihan yang ditandai dengan kontraksi otot yang kuat sebagai respon terhadap pembebanan yang cepat serta dinamis atau peregangan otot yang terlibat (Furqon dan Doewes, 2002 yang dikutip oleh Adhi et al., 2017) .

Plyometric adalah latihan yang digunakan atlet di semua jenis olahraga untuk meningkatkan kekuatan dan daya ledak (Chu & Myer, 2013 yang dikutip oleh Sakti & Irmansyah, 2016). Pemberian latihan *plyometric* dilaksanakan dengan frekuensi 2 kali seminggu dengan lama latihan 6 minggu atau dilakukan selama 12 kali pertemuan dalam 6 minggu.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui *Frontal Plane Plyometric* Lebih Baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Power* dengan *Left Lateral Hop* Pada Pemain Bola Basket Putri Usia 15-16 Tahun.

I.2 Identifikasi Masalah

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

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

I.3 Rumusan Masalah

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

- a. Bagaimana karakteristik sampel pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- b. Bagaimana pengaruh *Sagittal Plane Plyometrics* terhadap *Power* dengan *Left Lateral Hop* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- c. Bagaimana pengaruh *Frontal Plane Plyometrics* terhadap *Power* dengan *Left Lateral Hop* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- d. Apakah *Frontal Plane Plyometric* lebih baik daripada *Sagittal Plane Plyometric* terhadap *Power* dengan *Left Lateral Hop* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui karakteristik sampel pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *Frontal Plane Plyometrics* terhadap *Power* dengan *Left Lateral Hop Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- c. Untuk mengetahui pengaruh *Sagittal Plane Plyometrics* terhadap *Power* dengan *Left Lateral Hop 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 Plyometrics* terhadap peningkatan *Power* menggunakan parameter *Left Lateral Hop* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- 2) Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *Frontal and Sagittal Plane Plyometrics*.
- 3) Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *Power* terhadap *Left Lateral Hop* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.
- 4) Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D.III Fisioterapi.

b. Manfaat Bagi Institusi

- 1) Mendapat informasi mengenai kemampuan *Power* pemain bola basket, guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin di capai.
- 2) Dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan untuk peran fisioterapi olahraga dalam meningkatkan prestasi tentang metode latihan *Frontal and Sagittal Plane Plyometrics*

c. Manfaat Bagi Masyarakat

- 1) Menjadikan *Frontal and Sagittal Plane Plyometrics* sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan *Power*.
- 2) Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- 3) Mengetahui cara meningkatkan *Power* menggunakan parameter *Left Lateral Hop* dengan metode *Frontal and Sagittal Plane Plyometrics*