

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin (Ks, 2013). Definisi olahraga ialah segala gerak badan yang dilakukan manusia dengan teknik tertentu untuk membentuk tubuh dengan intensitas, batas waktu dan tujuan tertentu (Palar Djon; Ticoalu, Shane H. R., 2015).

Dengan berolahraga sebagian besar organ dalam tubuh kita bekerja dan bergerak sehingga akan tercipta kondisi tubuh yang sehat jasmani maupun rohani dan sekaligus meningkatkan prestasi (Purnomo, Wijono, 2015). Olahraga merupakan kegiatan yang menarik dan menyenangkan, yang dapat memberi dampak terhadap peningkatan kesehatan, kondisi fisik, fisiologis dan juga psikologis, sehingga olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup manusia (Sugiharto, 2012:54 yang di kutip oleh Purbasari & Wahyudi, 2015)

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari di dunia, baik di Amerika Serikat, Eropa Selatan, Lithuania, maupun di Indonesia (Prayogi Setyo W., 2016). Pengertian permainan bola basket yaitu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau menciptakan angka/skor. Bola dapat dioper, atau dipantulkan/di-*dribble* ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku. (Nuril Ahmadi 2007:3 yang di kutip oleh Prayogi Setyo W., 2016).

Para pemain basket di tuntutan untuk memiliki performa fisik yang baik untuk memenangkan sebuah pertandingan basket. Tenaga medis yang dapat meningkatkan performa fisik medis adalah fisioterapi. Dalam KEPMENKES 1363 pasal 1 tahun 2001 pasal 1 ayat 2 bahwa: Fisioterapi sebagai suatu bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok dalam rangka untuk mengembangkan,

memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan, dengan menggunakan penanganan secara manual peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik, mekanik) pelatihan fungsi serta komunikasi (Hilmi Zadah Faidlullah, 2009).

Beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain basket adalah *power*. *Power* yang dapat dibentuk dari dalam diri atau pembawaan atau dari luar diri karena mampu mengkombinasikan dari semua teknik yang dimiliki (Dwi Wahyu Santosa, 2015).

*Power* adalah kekuatan sebuah otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh (Suharno HP, 1998:36 yang di kutip oleh RUSDIANA, 2018). *Power* yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Sajoto, 1995: 17 yang di kutip oleh RUSDIANA, 2018).

Untuk meningkatkan *power* salah satu caranya adalah dengan latihan. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (Depdiknas, 2003:32 yang di kutip oleh Purnomo, Wijono, 2015). *Plyometric training* adalah latihan yang dapat meningkatkan *power*.

*Plyometric training* ialah metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kekuatan dan *speed*. *Plyometric training* adalah salah satu latihan yang dapat meningkatkan *power*. Pola gerakan dalam *plyometric training* sebagian besar mengikuti konsep “*power chain*” (rantai *power*) dan sebagian besar menggunakan otot – otot bagian bawah untuk menghasilkan *power* (Purnomo, Wijono, 2015). Pemberian latihan *frontal and sagital plane 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 “Pengaruh *Frontal and Sagital plane plyometric* terhadap Peningkatan *Power* menggunakan *standing long jump* 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. apakah latihan *Frontal and Sagittal plane Plyometric* mempengaruhi *Power* menggunakan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun
- b. Apakah berolahraga dapat meningkatkan kondisi fisik pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- c. Apakah *power* menggunakan *standing long jump* berpengaruh terhadap permainan bolabasket putri usia 15-16 tahun

## I.3 Rumusan Masalah

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

- a. Bagaimana karakteristik sample pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- b. Bagaimana pengaruh *sagittal plane plyometrics* terhadap *power* dengan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- c. Bagaimana pengaruh *sagittal plane plyometrics* terhadap *power* dengan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- d. Apakah *sagittal plane plyometrics* lebih baik daripada *frontal plane plyometrics* terhadap *power* dengan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?

## I.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui karakteristik sample pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun
- b. Untuk mengetahui pengaruh *sagittal plane plyometric* terhadap *power* dengan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

- c. Untuk mengetahui pengaruh *frontal plane plyometric* terhadap *power* dengan *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

## **I.5 Manfaat Penelitian**

### **I.5.1 Manfaat Bagi Peneliti**

- a. Mengetahui pengaruh *frontal and sagittal plane plyometric* dalam peningkatan *Power* terhadap *standing long jump*
- b. Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *frontal and sagittal plane plyometric*.
- c. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Fisioterapi.
- d. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *power* terhadap *standing long jump* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun

### **I.5.2 Manfaat Bagi Institusi**

- a. Mendapat informasi mengenai kemampuan *power* menggunakan *standing long jump* pada pemain bola basket guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin di capai.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik pemain bola basket putri usia 15-16 tahun guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

### **I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

- a. Menjadikan *frontal and sagittal plane plyometric* sebagai salah satu program latihan.
- b. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- c. Mengetahui cara meningkatkan *power* dengan *standing long jump* menggunakan metode *sagittal plane plyometric and frontal plane plyometric*.