

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang membutuhkan kinerja fisik dan keterampilan teknik. Olahraga tidak hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja tetapi juga bertujuan untuk berprestasi. Selain menyehatkan tubuh olahraga juga mempunyai beragam manfaat tidak hanya untuk tubuh namun juga pikiran. Olahraga bisa dimulai dari intensitas yang rendah ke tinggi. Untuk mencapai intensitas olahraga yang tinggi harus dimulai dari intensitas rendah terlebih dahulu dikarenakan olahraga juga memiliki resiko tersendiri salah satunya resiko terjadinya cedera olahraga. Cedera bisa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja, dari cedera ringan sampai cedera parah dengan beberapa faktor penyebab terjadinya cedera dalam olahraga diantaranya adalah faktor intrinsik yaitu faktor kondisi fisik dan keterampilan teknik (Puspitasari, 2019).

Manfaat olahraga yang akan dirasakan baik oleh seorang atlet ataupun non atlet berupa meningkatkan daya tahan tubuh serta meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh yang berguna untuk meningkatkan sistem imun, meningkatkan fungsi otak yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi, kreativitas, kesehatan, mengurangi stres sehingga lebih mudah untuk mengatasi emosi dan mengurangi kegelisahan sehingga mengurangi stres dalam dirinya., (Pane, 2015).

Atlet merupakan satu dari sekian banyak profesi yang diminati dewasa ini. Seorang atlet yang berprestasi dalam cabang olahraga tertentu akan mendapatkan keuntungan finansial. Untuk berprestasi seorang atlet harus memiliki modal berupa kebugaran fisik yang mendukung saat berkompetisi.

Atlet menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Atlet selain dituntut untuk sehat, mereka juga dituntut untuk mempunyai fisik yang bugar atau *physical fitness*.

Physical fitness yang merupakan aspek fisik dari *total fitness*. Ditinjau dari sisi fisiologis, kebugaran fisik adalah kesiapan dan kemampuan tubuh melakukan adaptasi terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya atau dari aktivitas dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan rasa kelelahan yang berlebihan (Iswadi,S 2019).

Kebugaran fisik yang optimal akan meningkatkan lancarnya aliran darah dan kerja jantung, daya tahan, kekuatan, kelenturan, kordinasi, keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan tubuh, selain itu akan berpengaruh terhadap terjadinya peningkatan kemampuan gerak secara tepat guna dan peningkatan proses pemulihan organ-organ tubuh setelah latihan serta meningkatnya kemampuan daya responsif tubuh. (Bryantara, 2017).

Umumnya, *plyometric training* jangka pendek (yaitu 2-3 sesi seminggu selama 4-16 minggu) meningkatkan performa lompatan, *sprint*, dan ketangkasan pada pemain olahraga tim. Literatur menunjukkan bahwa *plyometric training* singkat (<8 minggu) memiliki potensi untuk meningkatkan berbagai performa atletik (yaitu lompat, lari cepat, dan ketangkasan) pada anak-anak dan pemain amatir dewasa muda.,(Slimani *et al.*, 2016).

Plyometric adalah latihan yang dirancang untuk melahirkan gerakan yang cepat, gerakan yang bertenaga, dan meningkatkan fungsi sistem saraf, umumnya untuk meningkatkan performa dalam olahraga. Gerakan yang di mana terjadi peregangan dan kemudian dikontraksikan dengan cepat dan berurutan, guna meningkatkan kekuatan, elastisitas dan persarafan otot dan jaringan sekitarnya untuk melompat lebih tinggi, berlari lebih cepat, melempar lebih jauh, atau memukul lebih keras, relatif pada tujuan masing-masing pelatihan yang diinginkan. *Plyometrics* digunakan untuk meningkatkan kecepatan, kekuatan kontraksi otot. Seringkali dengan tujuan meningkatkan ketinggian lompatan.,(Raoul, Guerrier and Besch, 2020).

Beberapa jenis *plyometric training* yang di fokuskan untuk peningkatan performa lompatan adalah *Vertical Jump height*, *Horizontal Jump Length*, *Jump Peak Power*, dan *Reactive Strength Index* yang mana difokuskan dalam melatih peningkatan performa lompatan pada atlet (Oxfeldt *et al.*, 2019).

Parameter yang digunakan untuk mengukur performa lompatan dengan menggunakan *Horizontal Jump Length* yaitu melompat dengan mengayunkan lengan dan menekuk lutut untuk memberikan dorongan ke depan yang maksimal garis lepas landas digambar di tanah, diposisikan berdekatan dengan kotak pasir lompat. Pengukuran panjang lompatan ditentukan menggunakan pita pengukur metric atau meteran (Loturco *et al.*, 2015)

Upaya untuk mengoptimalkan *plyometric* dapat dilakukan oleh fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang memiliki pengetahuan tentang suatu latihan sederhana sebagai acuan, *plyometric training* yaitu tolak ukur tempat menganalisa atau menilai kekuatan *jumping performance* pada atlet, fisioterapi mempunyai jenis tindakan yang dapat membuat kebugara, kekuatan otot dan *jumping performance* baik.

Program latihan fisioterapi terhadap Atlet berupa *plyometric training*, jenis latihan ini berguna terhadap kebugaran, kekuatan otot adalah *Jumping performance*, *Sprint Performance* dan *muscle power* dari *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. Pelatihan *plyometric* tujuan modalitas pelatihan populering untuk meningkatkan kinerja fisik. *Plyometric* adalah dilakukan sebagai latihan lompat tanpa beban dengan kecepatan tinggi eksekusi yang melibatkan siklus pemendekan peregangan, cepat peregangan kompleks otot-tendon segera diikuti dengan pemendekan otot. *Plyometric* yang digunakan buntut menunjang *jumping performance*, *sprint performance* dan *muscle power*, pada atlet guna mengetahui fungsi untuk mengetahui pengaruh *Plyometric* terhadap *jumping performance* pada Atlet.

Berdasarkan dengan latar belakang yang dituliskan, peneliti tertarik malakukan penelitian tentang “*Pengaruh Plyometric Training terhadap Jumping Performance Pada Atlet*” studi literatur ini masih cukup sedikit, padahal fisioterapi mempunyai tugas begitu penting dari hal meningkatkan performa lompatan pada atlet , sehingga penelitian ini perlu dikembangkan lagi.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan oleh penulis, ada beberapa identifikasi masalah, yaitu :

- a. Apakah *plyometric training* berpengaruh pada kebugaran fisik atlet.
- b. Apakah *plyometric training* berpengaruh terhadap *jumping performance*.
- c. Faktor apa saja yang mempengaruhi pada *jumping performance*.

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang didapat pada penelitian ini adalah “Bagaimanakah Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap *Jumping Performance* pada atlet secara *literature review*?”.

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

- a. Diketuinya proses pengaruh *Plyometric Training* terhadap kebugaran fisik.
- b. Diketuinya pengaruh *Plyometric Training* terhadap *Jumping Performance* pada atlet.
- c. Diketuinya pengaruh *Vertical Jump* dan *Horizontal Jump* terhadap *Jumping Performance* pada atlet.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk menelaah secara *literature review* untuk menentukan bukti terbaik yang berkaitan dengan pengaruh *Plyometric Training* terhadap *Jumping Performance* pada atlet dengan menggunakan *Litterature review*.

I.5 Pertanyaan Review

Apakah *Plyometric Training* efektif terhadap peningkatan *Jumping Performance* pada atlet?

I.6 Manfaat Penelitian

I.6.1 Manfaat Bagi Fisioterapi

Syarat lulus dengan menyelesaikan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, menghasilkan tempat sarana pedoman belajar dan ilmu mengenai Pengaruh *Plyometric Training* terhadap *Jumping Performance* jadi meperlancar dalam penelitian dikemudian hari.

I.6.2 Manfaat Bagi Institusi

Tempat ilmu serta menambah wawasan Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap *Jumping Performance*.

I.6.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Sarana wawasan dengan masyarakat soal bisa menjadi salah satu program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

I.7 Pertanyaan Literature Review

Bagaimana *literature review* pengaruh *Plyometric Training* Terhadap *Jumping Performance*?