

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Olahraga memiliki peranan penting pada aktivitas manusia, Olahraga mempunyai kontribusi yang sangat besar, karena dapat memacu tubuh yang sehat serta meningkatkan perilaku, ketepatan dan kejujuran. Sehingga dapat terciptanya manusia yang unggul (Hunayani & Santoso, 2018). Olahraga adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara terus-menerus untuk bisa meningkatkan performa fisik agar bisa menjalankan aktifitas fisik pada kehidupan sehari-hari (Mariati dkk,2020). Salah satu olahraga yang populer yaitu bola basket.

Permainan bola basket ialah cabang olahraga yang sangat populer dan disukai oleh orang Indonesia (Lomboan, 2020). Bola basket adalah olahraga kelompok yang dimainkan oleh dua tim setiap tim terdiri dari lima orang pemain, sehingga bertujuan untuk mencetak angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan (Milia & Aziz, 2020). Pada cabang olahraga bola basket terdapat teknik dasar yang menjadi kunci utama dalam permainan bola basket, yaitu *dribble*, *passing*, dan *shooting* (Langga, 2016). Dalam teknik tersebut yang diperlukan untuk melompat yaitu *shooting* ialah berguna untuk memasukan bola ke dalam ring lawan. Kemampuan lompatan vertikal diperlukan pemain dalam mencetak skor yang maksimal.

*Vertical jump* ialah pengukuran kekuatan tubuh bagian bawah dalam bidang kekuatan (Montalvo et al., 2021). Terdapat beberapa faktor diantaranya kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan dan daya ledak yang akan mempengaruhi kesuksesan *vertical jump* (Pranawengrum, 2018).

Tes yang dapat digunakan untuk mengukur lompatan vertikal yaitu *Vertical Jump Test*. Tujuannya yaitu digunakan untuk mengukur daya ledak kaki pada atlet berpengalaman dalam melihat perkembangannya (Michelle Lovitt,2004,dalam Hasyim,2019). Dalam menentukan program latihan, pelatih dan atlet basket akan meminta saran dan membuat program latihan khusus sesuai dengan jenis

olahraganya. Salah satunya berasal dari tenaga ahli kesehatan yang berada dalam bidang olahraga yaitu fisioterapi.

Fisioterapi adalah petugas medis yang bergerak di bidang sport yang mempunyai tugas penting untuk meningkatkan dan merawat kesehatan jasmani (Amalia, 2019). Sehingga fisioterapi memiliki peranan penting dalam hal ini, salah satunya yaitu memberikan latihan dalam meningkatkan *vertical jump* pada atlet basket agar memiliki kemampuan lebih dalam melompat. Latihan yang digunakan ialah *plyometric*.

Latihan *Plyometric* yaitu teknik latihan populer yang digunakan oleh banyak orang saat ini. *Plyometric* adalah latihan yang melibatkan sebuah gerakan untuk digunakan dalam mengeratkan jaringan otot dan melatih sel saraf melakukan dorongan yaitu kontraksi otot sesuai dalam pola sebagai akibatnya otot-otot dapat memberikan kontraksi yang kuat dan singkat (Adzkar et al., 2015). *Plyometric* digunakan sebagai metode pengembangan daya ledak yang merupakan komponen paling penting pada penampilan atlet (McCormick et al., 2016).

Latihan *Plyometric* ini dapat digunakan untuk meningkatkan *vertical jump*. Hal ini dikarenakan *plyometric* ialah salah satu latihan yang membentuk daya ledak otot atau kemampuan *vertical jump* (Adhi & Gumantan, 2020). Daya ledak (*power*) yaitu kombinasi dari komponen fisik kekuatan dan kecepatan yang sangat dibutuhkan pada pemain basket. Sehingga untuk meningkatkan lompatan vertikal yang harus diamati ialah pelatihan pengembangan daya ledak dan keterampilan teknik yang baik dapat dipengaruhi oleh daya ledak (Bagaskara, Bayu Adhitya, 2019).

Berdasarkan latar belakang penulis sangat terdorong untuk mengkaji suatu *literature review*. *Literature review* adalah serangkaian kegiatan yang berhubungan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat dan mengelola bahan pengamatan. Oleh karena itu penulis memutuskan untuk membuat suatu penulisan yang berjudul “Pengaruh *Plyometric Training* Terhadap *Vertical Jump* Pada Pemain Basket”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

Okta Cutdelila Aini, 2021

*LITERATURE REVIEW : Pengaruh Plyometric Training Terhadap Vertical Jump Pada Pemain Basket*  
UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga  
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- a. *Plyometric Training* dapat digunakan sebagai intervensi terhadap *Vertical Jump* pada pemain basket.
- b. Prestasi basket dipengaruhi oleh teknik melompat pada pemain basket.
- c. *Vertical jump* memiliki peranan penting terhadap tinggi lompatan pemain basket.

### **I.3 Rumusan Masalah Penulisan**

Berdasarkan Identifikasi masalah di atas dirumuskan sebuah masalahnya yaitu : Adakah Pengaruh *Plyometric Training* terhadap *Vertical Jump* pada pemain basket secara *literature review* ?

### **I.4 Tujuan Penulisan**

Berdasarkan Rumusan masalah diatas tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini yaitu untuk menelaah dan menganalisa tentang pengaruh *plyometric training* terhadap *vertical jump* pada pemain basket setelah dilakukannya *literature review*.

### **I.5 Manfaat Penulisan**

#### **I.5.1 Bagi Penulis**

- a. Mengetahui bagaimana intervensi *plyometric training* terhadap *vertical jump* pada pemain basket.
- b. Meningkatkan pengetahuan tentang latihan *plyometric training*.

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

- a. Mendapat informasi mengenai bagaimana intervensi *plyometric training* terhadap *vertical jump*.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan tinggi lompatan pemain bola basket untuk membantu meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

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

- a. Menambah referensi dalam menyusun program latihan
- b. Menjadikan *plyometric training* sebagai salah satu program latihan untuk pemain bola basket.

c. Mengetahui cara meningkatkan *vertical Jump* terhadap pemain basket