

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan elemen penting untuk membuat seseorang semakin sehat, gerakan aktif yang mampu melancarkan metabolisme tubuh, mengurangi stres dan tentu masih banyak sekali manfaat dari olahraga. Salah satu olahraga yang banyak digemari di setiap kalangan usia yaitu olahraga basket. Permainan dengan menggunakan bola besar yang sangat mengasyikan. Permainan basket biasanya dimainkan dengan bola besar, terdiri dari dua tim pria ataupun wanita, muda atau tua pada setiap tim berjumlah 5 orang pemain.

Permainan ini memiliki tujuan mencetak angka/nilai sebanyak mungkin dengan menggiring bola basket masuk ke dalam keranjang basket lawan yang sudah pada tempatnya berupa lingkaran yang menggantung pada tiang tinggi dengan papan untuk mendapatkan gaya pantulan bola, serta membuat lawan gagal meraih nilai, pemain dapat mengarahkan bola menggunakan tangan, dengan cara melempar atau menggiring bola ke setiap sudut lapangan dalam permainan. Untuk bisa melakukan permainan bola dengan tepat dan baik dibutuhkan teknik gerakan secara tepat karena latihan yang teratur memperoleh efektivitas yang tepat juga.

Seorang pemain basket profesional untuk mencapai sebuah prestasi di dalam permainan bola basket selain latihan yang teratur dengan desain latihan yang terarah ada faktor internal juga yang menunjang yakni; 1.) mental (psikis), 2.) taktik dan strategi, 3.) kondisi fisik, 4.) teknik. Maka keempat faktor tersebut sangatlah penting untuk meningkatkan prestasi seorang pemain basket internasional lalu kondisi fisik tentu harus dalam keadaan baik untuk menunjang teknik-teknik yang ada (Goyena, 2019).

Bola basket modern periode kompetitif berlangsung hingga 8-9 bulan yang menuntut olahragawan tingkat fungsional tinggi kesiapsiagaan dan kapasitas kerja khusus (Artem & Gradusov, 2016).

Pemain basket tentu harus menguasai teknik-teknik dalam setiap komponen kemampuan dalam basket, 3 komponen penting dalam basket yakni; 1) sprint performance, 2) jumping ability, 3) agility. Tiga komponen diatas haruslah dikuasai oleh seluruh pemain basket internasional untuk meningkatkan prestasi dalam setiap pertandingan. Diketahui meningkatkan kecepatan berlari pada seorang pemain basket itu sangatlah penting. Dikarenakan seorang basket pemula harus memiliki kemampuan paling dasar yaitu berlari maka dari itu hal ini sangatlah penting untuk ditingkatkan, menjadi modal yang kuat untuk menjadi atlet basket profesional. Kalangan usia pada cabang olahraga ini pun beragam, tentu kemampuan dalam berlari juga berbeda-beda maka dari itu timbul banyak sekali latihan-latihan untuk meningkatkan kecepatan berlari seorang pemain basket. Tetapi jika latihan – latihan tersebut dilakukan dengan dosis yang tidak sesuai maka hal tersebut memiliki peluang mengalami cedera. Sehingga banyak hal yang wajib diperhitungkan dalam melakukan hal itu yakni seperti posture, tata cara latihan dengan benar, serta dosis latihan.

Meningkatkan kemampuan dan performa kondisi fisik atlet perlu menggunakan metode latihan yang sesuai. Metode latihan yang sesuai diharapkan memiliki variasi gerakan dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing atlet sehingga tujuan dari latihan dapat tercapai. Dalam olahraga, terdapat banyak metode latihan yang digunakan untuk melatih kemampuan kecepatan, *power*, dan kelincahan pada atlet seperti latihan *plyometric* (Purnomo et al.). Pelatihan plyometrik terdiri dari latihan dengan atau tanpa beban eksternal, sedangkan hasil yang diperoleh dapat bervariasi tergantung, jenis kelamin, usia, aktivitas olahraga, serta pada pengetahuan tentang praktik latihan plyometrik (Nikolic, 2018).

Pelatihan Plyometric melibatkan *the stretch-shortening cycle (SSC)* yaitu siklus peregangan-pemendekan dari sistem musculetendinous. Penggunaan aksi otot *the stretch-shortening cycle (SSC)* selama pelatihan plyometric mungkin

meningkatkan kemampuan unit tendon otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat dan merangsang adaptasi fisiologis. Namun, pelatihan plyometrik biasanya telah diterapkan berdasarkan periode pelatihan atlet tim-olahraga muda, yang menghasilkan efek pelatihan yang berbeda. Peningkatan bertahap (mis., Perencanaan kelebihan beban) di jumlah pengulangan dan intensitas dalam pelatihan plyometric bisa menjadi pendekatan yang cocok untuk memaksimalkan kinerja adaptasi. Dalam hal ini, setahu kami, efek independen dari kelebihan volume berbasis program pelatihan plyometric pada intensitas maksimal latihan adaptasi pemain basket muda belum dibentuk, Sebagai atlet yang lebih kuat dapat mentoleransi lebih banyak intensitas selama pelatihan plyometric, menghasilkan kinerja yang lebih besar serta adaptasi telah dinyatakan bahwa latihan kekuatan sebelum pelatihan plyometrik perlu ditoleransi (Ramirez-Campillo et al., 2017).

Pelatihan plyometrik memberikan rangsangan yang diperlukan dan dapat meningkatkan ledakan kontraksi pada populasi pubertas dan prapubertas. Reaksi semacam itu alami bagi banyak olahraga, dan sangat tepat jika ada kebutuhan untuk mengembangkan gerakan dan seperti dalam atletik. Kekuatan peregangan yang terjadi selama gerakan, memunculkan kontraksi otot eksentrik dengan energi elastis yang dihasilkan, berkontribusi pada peningkatan kekuatan dalam kontraksi konsentris berikutnya. Mekanisme ini dikenal sebagai Siklus Peregangan-Pemendek, Kekhawatiran tentang keamanan pelatihan plyometrik untuk anak muda atlet dapat diminimalkan dengan menggabungkan teknik yang tepat dengan program progresif dan pengawasan ketat peserta (Fischetti 2018).

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikaji penulis cukup terpicat untuk bisa menelaah atau mereview topik ini “Efektivitas *Plyometric Training* Terhadap Kemampuan Kecepatan Pada Pemain Basket: *Literature Review*

## **I.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang dan identifikasi masalah diatas maka penulis merumuskan masalah selaku berikut :

“Apakah *plyometric training* efektif terhadap peningkatkan kecepatan pada pemain basket?”

## **I.3 Tujuan Penulisan**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ada, maka tujuan penulisan dari karya tulis ilmiah ini adalah: Untuk mengkaji secara sistematis dari penelitian yang ada pada artikel ilmiah untuk menentukan bukti terbaik yang berkaitan dengan adanya efektivitas pemberian *plyometric training* terhadap peningkatkan kecepatan pada pemain basket.

## **I.4 Manfaat Penulisan**

### **I.4.1 Bagi Penulis**

Bermanfaat dalam pembelajaran dan menambah kemampuan pengetahuan, mengidentifikasi, menganalisa serta bisa mengambil kesimpulan masalah, meningkatkan pemahaman penulis dalam mengetahui efektivitas *plyometric training* terhadap peningkatkan kecepatan pada pemain basket.

### **I.4.2 Bagi Penulis**

Berguna bagi institusi kesehatan dalam upaya memperluas ilmu pengetahuan dan kemampuan untuk mempelajari, menganalisa, dan mengambil suatu kesimpulan dari efektivitas *plyometric training* terhadap peningkatkan kecepatan pada pemain basket.

### **I.4.3 Bagi Masyarakat**

Bisa menyebar luaskan informasi kepada masyarakat luas dalam efektivitas *plyometric training* terhadap peningkatan kecepatan pada pemain basket dan juga menginformasikan peran fisioterapi dalam menangani kasus tersebut.