

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Kinerja motor level yang tinggi harus dimiliki pemain basket, terutama kombinasi sprint, fleksibilitas, keseimbangan dan kekuatan untuk menghasilkan keterampilan basket seperti melakukan *jump shot*, *dribbling* cepat, geser posisi, *boxout* dan *rebound*, satu ke satu serangan dan gerakan pertahanan. Keberhasilan dalam suatu gerakan gabungan perubahan arah yang cepat mungkin memiliki hubungan yang kuat dengan fleksibilitas (Bavli, 2016).

Fleksibilitas merupakan faktor penting pada pemain basket terutama fleksibilitas otot hamstring karena otot hamstring yang berfungsi sebagai penggerak fleksi knee memiliki peluang terjadinya kerobekan jika tidak memiliki fleksibilitas yang baik dan Kemampuan fleksibilitas yang baik akan menurunkan resiko cedera (Wan *et al.*, 2017). Kemampuan fleksibilitas dapat diukur dengan *sit and reach test*, tes ini digunakan untuk mengukur kebugaran yang terkait dengan fleksibilitas. Test tersebut cukup valid untuk memperkirakan fleksibilitas pada hamstring (Dhayal *et al.*, 2019). Kemampuan fleksibilitas pemain basket dapat dilatih fisioterapi, peran fisioterapi pada fleksibilitas ialah Membuat program latihan menggunakan prinsip-prinsip olahraga dalam pencegahan cedera( *dynamic stretching*, *static stretching*) serta keseimbangan, stabilitas dan fleksibilitas.

Bentuk program latihan yang dapat diberikan adalah *aquatic plyometric training*. Biasanya *plyometric training* dilakukan di alas yang kasar atau keras seperti pada kayu dan rumput (Impellizzeri *et al.*, 2008). *Plyometric training* pada permukaan kasar dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan terjadinya kerusakan dan nyeri otot akut serta dapat menyebabkan cedera. Karena kemungkinan tersebut, *aquatic plyometric training* menjadi latihan pilihan lain agar dapat meningkatkan kemampuan atlet (Bavli, 2012). *Aquatic plyometric training* memiliki resiko cedera yang kecil dibandingkan dengan *plyometric* yang dilakukan di darat karena kecilnya gaya otot tungkai yang dihasilkan pada saat melakukan latihan (Donoghue,

Shimojo dan Takagi, 2011). Resiko kecil tersebut juga disebabkan karena adanya daya apung air yang dapat mengurangi gaya pada otot pada saat melakukan olahraga (Martel *et al.*, 2005).

Fase amortisasi pada plyometrik yang dilakukan di *Aquatic* juga lebih cepat (transisi yang lebih cepat dari aktivitas eksentrik ke konsentris) di banding di darat karena daya apung dalam air yang dapat menurunkan beban maka akan lebih aman serta air yang bersifat fluida dinamis memberikan perlawanan Untuk memperkuat otot pada segmen tubuh yang terendam air karena air mendorong naik atas sehingga memfasilitasi fase amortisasi, Oleh karena itu, *aquatic plyometric training* berlatih dengan beban yang lebih rendah tetapi memiliki waktu transisi yang lebih cepat (fase amortisasi yang lebih pendek ) yang akan dapat meningkatkan fleksibilitas (Miller *et al.*, 2002). Melalui latihan peregangan dinamis pada *aquatic plyometric training*, fleksibilitas otot hamstring akan meningkat serta jaringan pengikat sendi menjadi elastis sehingga kapasitas untuk melakukan Gerakan menjadi lebih luas (mobilitas) (Helly, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin melakukan *literature rivew* mengenai pengaruh *program aquatic plyometric* terhadap fleksibilitas Hamstring terutama pada pemain basket.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

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

- a. *Aquatic Plyometric Training* belum banyak di gunakan di Indonesia.
- b. *Aquatic Plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap fleksibilitas Hamstring pada pemain basket.
- c. Pengaruh fleksibilitas Hamstring pada pemain basket

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, yaitu sebagai berikut :

Adakah pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap fleksibilitas hamstring pada pemain basket?

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

a. Tujuan Umum :

Untuk mengkaji pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap fleksibilitas Hamstring pada pemain basket.

b. Tujuan Khusus :

Untuk mengetahui pengaruh *Aquatic Plyometric training* terhadap fleksibilitas Hamstring pada pemain basket.

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

Berdasarkan latar belakang diatas, manfaat penulisan yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat bagi institusi :

- 1) mendapatkan informasi mengenai Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap fleksibilitas Hamstring.
- 2) mendapatkan informasi mengenai kemampuan fisik pemain basket guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin di capainya.

b. Manfaat bagi Penulis :

- 1) Untuk menambah pengetahuan mengenai pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap Fleksibilitas Hamstring.
- 2) Untuk melengkapi / memenuhi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu kesehatan jurusan DIII Fisioterapi.

c. Manfaat Bagi Masyarakat :

- 1) Menambah referensi dalam menyusun program latihan untuk pemain basket.
- 2) Menjadikan *Aquatic Plyometric Training* sebagai salah satu program latihan untuk pemain basket.
- 3) Mengetahui pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap fleksibilitas Hamstring pada pemain basket.

## I.6 Pertanyaan Review

Metode dalam menyusun pertanyaan *review* dilakukan menggunakan metode *Population Intervention Comparison Outcome* (PICO), PICO merupakan metode pencarian informasi klinis yang merupakan akronim dari 4 komponen: . Dimana P merupakan *population* atau problem yang terkait dengan kondisi atau penyakit dan karakteristik pasien maupun klien. I yaitu *intervensi* atau indicator yang merupakan jenis pengobatan atau terapi yang diberikan. C yaitu *comparator* merupakan pembanding (jika ada), seperti standar perawatan, placebo, atau intervensi lain. O yaitu *outcome* merupakan hasil yang diharapkan dari intervensi yang diberikan. Adapun metode PICO yang digunakan dalam *literature review* ini adalah sebagai berikut :

- a. *Population* : Pemain basket
- b. *Intervention* : *Aquatic Plyometric Training*
- c. *Comparison* : Tidak disebutkan
- d. *Outcome* : Meningkatkan Fleksibilitas Hamstring

Sehingga pertanyaan *review* pada penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh intervensi *Aquatic Plyometric Training* terhadap Fleksibilitas Hamstring pada pemain basket