

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Basket adalah olahraga yang kompleks yang mengaitkan beragam aspek kebugaran jasmani. Bola basket merupakan olahraga bola antara dua kelompok yang beranggotakan masing-masing lima orang. Setiap kelompok pemain berjuang mencetak keranjang lawan dengan diberi skor masing-masing bernilai 2 poin (Gabel and Redner, 2012). Saat pemain basket melakukan permainan terjalin kerjasama antara otot tubuh yang dibuktikan dengan koordinasi gerak, daya tahan (*endurance*) sistem cardiorespirasi, perubahan kekuatan otot, kecepatan reaksi, dan kelenturan otot (Ramadani, 2012).

Permainan basket sebagai salah satu olahraga yang paling dinamis dan membutuhkan kesehatan fisik yang baik serta daya tahan cardiorespirasi. Kemampuan sistem kardiovaskuler dan respirasi berkaitan pada daya tahan cardiorespirasi selama memerlukan oksigen dari otot-otot yang dipakai pada kegiatan fisik dan kekuatan otot untuk memperoleh energi yang dibutuhkan menggunakan sistem aerobik. Kapasitas aerobik maksimal sering disebut dengan konsumsi oksigen maksimal (*VO2Max*) (Dewi and Muliarta, 2016). *VO2Max* yaitu total maksimum oksigen yang disalurkan serta digunakan per menit ketika tubuh mengerjakan aktivitas fisik maksimal serta sebagai pengukur objektif pada daya tahan cardiorespirasi (Dewi and Muliarta, 2016).

Tes yang dapat mengukur *VO2Max* yaitu *bleep test* atau *multistage 20 m shuttle run test* (Kavcic *et al.*, 2012). Tujuan dari *multistage 20 m shuttle run test* adalah untuk mengukur daya tahan cardiorespirasi tiap individu serta jumlah ketersediaan oksigen. Test tersebut sangat populer dalam penelitian di lapangan serta cukup valid (Mexitalia *et al.*, 2012). Program peningkatan dan pengukuran *VO2Max* harus dilakukan oleh fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang bergerak dalam kebugaran dan meningkatkan derajat kesehatan salah satunya dengan metode latihan. Peran fisioterapi dalam hal ini untuk meningkatkan kapasitas daya tahan cardiorespirasi pemain basket.

Latihan *plyometric* yaitu latihan yang efektif untuk meningkatkan biomotor pada pemain basket. Latihan *plyometric* terjadi peregangan dan perpendekan otot yang kontraksi serta secara bersamaan dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan, dan daya tahan (Cooper, 2019). Biasanya dilakukan di landasan yang kasar seperti di landasan pasir yang dapat beresiko tinggi pada beban yang berlebihan di persendiaan. Karena hal tersebut, program *aquatic plyometric* sebagai latihan lain untuk meningkatkan kemampuan pemain basket. Program *aquatic plyometric* merupakan media yang aman untuk berlatih karena dilakukan di dalam air dengan sifat air yang seimbang memiliki tekanan yang ringan terhadap persendian dan dapat memberikan banyak keuntungan (Darma, 2017).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengkaji suatu *literature review* tentang “Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap *VO2Max* Pada Pemain Basket”.

I.2 Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

- a. *Aquatic Plyometric Training* belum populer digunakan di Indonesia.
- b. *Aquatic Plyometric Training* dapat digunakan sebagai intervensi terhadap *VO2Max* pada pemain basket.
- c. Pengaruh *VO2Max* pada pemain basket.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, rumusan masalahnya yaitu : Adakah pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *VO2Max* pada pemain basket?

I.4 Tujuan Penulisan

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, adalah :

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *VO2Max* pada pemain basket.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *VO2Max* pada pemain basket.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Bagi Penulis

- a. Mengetahui bagaimana intervensi *Aquatic Plyometric Training* terhadap *VO2Max* pada pemain basket.
- b. Menambah pengetahuan mengenai latihan dengan metode latihan *Plyometric*.

I.5.2 Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai bagaimana intervensi *Aquatic Plyometric Training* terhadap *VO2Max*.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan cardiorespirasi pemain bola basket untuk membantu meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

I.5.3 Bagi Masyarakat

- a. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- b. Menjadikan *Aquatic Plyometric Training* sebagai salah satu program latihan untuk pemain bola basket.
- c. Mengetahui cara meningkatkan *VO2Max* terhadap pemain basket.

I.6 Pertanyaan Review

Metode dalam menyusun pertanyaan review dilakukan menggunakan metode PICO. Dimana P merupakan *population* atau *problem* yang terkait dengan kondisi atau penyakit dan karakteristik pasien maupun klien. I yaitu *intervention* atau *indicator* yang merupakan jenis pengobatan atau terapi yang diberikan. C yaitu *comparator* merupakan pembandingan (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 *VO2Max*

Sehingga pertanyaan *review* pada penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *VO2Max* pada pemain basket.