

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Basket merupakan olahraga yang terdiri dari 2 tim sebagai pesertanya. Tujuannya adalah mencetak skor dengan memasukkan bola basket ke dalam ring lawan dan menghalangi tim lawan untuk mendapat skor dengan menghalau bola dari ring sehingga dibutuhkan kecepatan yang maksimal (Gunawan, Darmawan and Maskur, 2017).

Kecepatan merupakan gerak tubuh yang berpindah dengan cepat dalam waktu sesingkat-singkatnya (Hariyanto 2018). Pada permainan basket sangat dibutuhkan kecepatan berlari karena dalam permainan tersebut akan dihadapkan pada kondisi dimana seorang atlet harus berlari dengan cepat. Saat menyerang, seorang atlet harus cepat dalam berlari, cepat dalam menggiring bola (*dribble*), passing, dan gesit dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang atlet atau suatu tim memiliki kecepatan berlari yang baik agar unggul dalam suatu kompetisi olahraga. Jika kecepatan berlari tidak tepat sasaran, maka pihak lawan akan mudah merebut bola dribble, mengetahui strategi yang telah direncanakan dan dapat membendung penyerangan (Ilham, Sin and Yenes, 2019). Sehingga, kecepatan berlari menjadi faktor yang sangat penting dalam menentukan suatu prestasi olahraga basket (Mulyadi and Nikon, 2019).

Langkah untuk meningkatkan performa seorang pemain basket ialah dengan menggunakan program latihan yang disusun oleh tim pelatih yang terdapat fisioterapi dalam pembuatan program latihan tersebut. Optimalisasi kinerja atlet merupakan peran fisioterapi yang sangat penting. Dengan meningkatnya performa para atlet maka akan mengarah pada peningkatan prestasi sebagai goal akhir (Sari, 2009). Salah satu latihan yang diberikan fisioterapis untuk melatih kecepatan berlari pada pemain basket, ialah *Aquatic plyometric training*. Prinsip metode *Aquatic plyometric training* untuk meningkatkan kecepatan berlari adalah gerakan melompat-lompat terutama tipe lompat horizontal. Gerakan ini adalah komponen

yang dapat membantu dalam meningkatkan kecepatan (Saez de Villarreal, Requena and Cronini, 2010).

Media air dapat merehabilitasi cedera dan mengurangi tekanan pada system musculoskeletal karena air menyediakan daya apung yang mengurangi tekanan pada tungkai dan resistance yang dihasilkan dari viskositasnya sehingga dapat berlatih dengan beban yang lebih rendah tetapi memiliki waktu transisi yang lebih cepat yang diharapkan dapat meningkatkan performa pada atlet (Santriono Refki, 2019). Efek daya apung air menjadikan pelatihan akuatik sebagai lingkungan latihan yang ideal bagi para pemain dan individu karena mengurangi beban dan memungkinkan banyak latihan sekaligus mengurangi stres pada sendi (Kamalakkannan and Education, 2011).

Setelah dianalisa dari latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk melakukan *literature review* mengenai “Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Kecepatan Berlari Pada Pemain Bola Basket”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi, yaitu :

- a. *Aquatic plyometric training* belum banyak dilakukan di Indonesia
- b. Apakah *Aquatic plyometric training* mempunyai pengaruh terhadap kecepatan berlari pada pemain bola basket
- c. Pengaruh kecepatan berlari pada pemain bola basket.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan masalah dari *literature review* ialah “Adakah pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap kecepatan berlari pada pemain basket?”

## **I.4 Tujuan Penulisan**

- a. Tujuan Umum

Untuk mengkaji bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap kecepatan berlari pada pemain bola basket.

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap kecepatan berlari pada pemain bola basket.

## I.5 Manfaat Penulisan

a. Manfaat bagi Institusi

Untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap kecepatan berlari, mendapatkan informasi mengenai kemampuan fisik pemain bola basket guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapainya.

b. Manfaat bagi penulis

- 1) Untuk menambah pengetahuan mengenai bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap kecepatan berlari
- 2) Untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan jurusan D-III 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 cara meningkatkan kecepatan berlari terhadap pemain basket.

## I.6 Pertanyaan Review

Metode dalam menyusun pertanyaan review dilakukan menggunakan metode *Population Intervention Comparison Outcome* (PICO). 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 bola basket
- b. Intervention : *Aquatic Plyometric Training*
- c. Comparison : Tidak disebutkan
- d. Outcome : Meningkatkan kecepatan berlari

Sehingga pertanyaan review pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh intervensi Aquatic Plyometric Training terhadap kecepatan berlari pada pemain basket?