

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar belakang

Olahraga adalah aktivitas yang memiliki komponen penting serta cukup elusif sebagai salah satu hasil cipta karya manusia yang berhubungan dengan fisik. Olahraga dan eksistensi manusia memiliki keterkaitan yang erat dan kuat. Olahraga dapat di definisikan sebagai salah satu kegiatan yang meliputi aktifitas fisik serta psikis manusia yang berfungsi untuk merawat dan meningkatkan taraf hidup (Anitasari, Ratnawati, and Kusuma 2019).

Dengan beragam potensi dan kelebihan yang dimiliki oleh manusia berdasarkan hasil penelitian dan tinjauan yang sangat berkaitan dengan perilaku manusia maka didapatkan bermacam-macam bentuk kegiatan. Oleh karenanya olahraga perlu ditinjau dan dipelajari dalam rangka meningkatkan angka kesehatan jasmani dan mental serta kualitas manusia. Perwujudan dari upaya peningkatan kualitas ini melingkupi beberapa bidang seperti kesehatan, rekreasi, prestasi, dan pendidikan. Pada saat ini, olahraga prestasi merupakan tujuan yang paling menarik perhatian.

Permainan merupakan bentuk dari olahraga beregu yang terbagi menjadi dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang yang saling berlombalomba untuk mencetak poin. James Naismith adalah pencipta permainan bola basket yang sekarang sangat populer dan berkembang pesat sejak tanggal 15 Desember. Olahraga ini mengalami perkembangan yang pesat yang terjadi di seluruh penjuru dunia termasuk Indonesia. Pada tahun 1982 telah terselenggara Kompetensi Bola Basket Utama (KOBATAMA) yang merupakan kompetisi olahraga yang terkenal pada tahun 1980-2000 dengan harapan akan meningkatnya prestasi atlet bola basket nasional. KOBATAMA saat itu adalah kompetisi bola basket bergengsi di daerah yang diikuti oleh klub Jawa, Sumatra, Kalimantan dan Sulawesi. Olahraga berarti kompetisi, karena tanpa kompetisi yang berkelanjutan sangat sulit untuk mengharapkan peningkatan *performance* (Rahmawan 2017).

Permainan bola basket adalah satu dari banyaknya cabang olahraga yang banyak diminati dari berbagai kalangan usia. Angka peminat ini cukup tinggi dikarenakan permainan bola basket cukup mudah untuk dilakukan apabila dibandingkan dengan permainan bola voli ataupun permainan bola voli pantai walaupun peraturanperaturannya terbilang lebih kompleks pada permainan bola basket.

Permainan bola basket sendiri memiliki gerakan-gerakan yang cukup rumit seperti *spinning, turning back, sprint, dribbling, blocking, dan cross-over ball*. Agar semua gerakan tersebut dapat dilakukan dengan baik maka seorang atlet harus memiliki kemampuan fisik yang baik pula khususnya pada *agility*. Salah satu faktor yang mempengaruhi *agility* adalah sehat yang merupakan kebutuhan primer setiap manusia. Pada permainan bola basket ada beberapa faktor fisik yang mempengaruhi kita dalam bermain, salah satunya adalah *agility* (R. Hidayat and Tomoliyus 2019).

Agility adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah gerak atau bagian tubuh secara spontan dengan cepat, tepat, dan tanpa kehilangan keseimbangan (Fathurohman 2015). *Agility* atau kelincahan sangat mempengaruhi predikat seseorang dalam bermain bahkan mempengaruhi kredibilitas suatu club. Selain *agility* ada beberapa hal yang cukup mempengaruhi gerakan yaitu ketika kaki seseorang mampu menghindari lawan, keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh. Dalam permainan bola basket,

Beberapa pertandingan basket yang sudah diselenggarakan dan dengan berbagai tim bola basket yang professional, seorang atlet dituntut untuk bisa selalu dalam performa yang baik agar dapat membawa pulang piala dan medali. Performa yang baik ini didukung salah satunya dengan nilai *agility* yang memumpuni. *Agility* sendiri merupakan salah satu faktor penentu seorang pemain dapat dikatakan professional dan dalam performa yang atau tidak karena faktor ini sangat diperlukan pada permainan bola basket yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh. *Agility* juga berfungsi sekali dalam permainan bola basket karena merupakan syarat mutlak untuk efisiensi antara kerja sistem syaraf melalui fungsi kontrol otot (Fatouros et al. 2000).

Seorang pemain basket tentunya berambisi sekali mencetak poin yang banyak untuk kemenangan timnya. Biasanya, pemain basket akan menggiring bola sampai ke titik dimana ia

yakin untuk melempar bola ke dalam *ring* dan pada saat itulah mereka melakukan *jump* atau lompatan. Kemampuan melompat telah menjadi elemen penting dalam permainan bola basket.

Salah satu cara yang melegenda untuk meningkatkan *agility* dikalangan pemain basket amatir maupun professional adalah dengan melakukan program *plyometric training*. *Plyometric training* sendiri dapat diartikan sebagai latihan yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan dan kecepatan gerakan pada titik eksplosif-reaktif (Nikolic 2018).

Plyometric training biasa digunakan oleh pelatih untuk meningkatkan performa atlet pada kompetisi berikutnya dan juga digunakan untuk mengembalikan performa atlet yang cedera. *Plyometric training* juga mampu melatih otot untuk mencapai *explosive power* dalam waktu yang sesingkat mungkin (Fatouros et al. 2000). Pada permainan bola basket, *plyometric training* juga merupakan serangkaian latihan yang digunakan untuk meningkatkan *agility*, *reflex*, dan koordinasi yang *explosive* (Damasco and Greco 2020)

I.2 Rumusan Masalah

Apakah *plyometric training* efektif untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket ?

I.3 Tujuan penulisan

Untuk mengkaji intervensi *Plyometric Training* terhadap peningkatan *agility* pada pemain bola basket dengan metode *Literature Review*.

I.4 Manfaat Penulisan

I.4.1 Manfaat Bagi Penulis

- a. Mengetahui nilai *agility* yang baik pada pemain basket
- b. Sebagai syarat untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi

I.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Institusi dapat mengetahui informasi mengenai *agility* pada pemain bola basket dan juga mengetahui bagaimana cara meningkatkan performa pemain bola

basket.

I.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat mengetahui cara meningkatkan *agility* pada pemain basket