

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Basket merupakan bentuk aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan kondisi kebugaran sekaligus digemari di lingkungan sekolah ataupun kalangan masyarakat karena dapat berpengaruh pada meningkatkan prestasi. Prestasi olahraga bola basket Indonesia dibuktikan oleh Pelita Jaya Esia yang berhasil menduduki peringkat ke-15 pada 25th FIBA ASIA Championship for Men di Tianjin, Cina. (PERBASI, 2009). Prestasi ini didukung dengan kebugaran fisik salah satu faktor penopangnya yaitu kelincahan. Sehingga faktor kelincahan menjadi aspek penting agar seorang pemain basket dapat berprestasi.

Permainan bola basket sangat membutuhkan perpindahan dan perubahan arah (Dawes dan Rozen, 2012). Seseorang dianggap mempunyai kelincahan tinggi jika mampu melakukan gerakan perpindahan arah serta mengubah posisi tubuh secara cepat, dan mampu meliuk-liukan tubuhnya untuk menghindari sergapan lawan saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Peran kelincahan merupakan bagian dari unsur kondisi fisik yang penting terutama pada cabang olahraga permainan salah satunya yaitu cabang bola basket. Karena kelincahan mampu merubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. (Purwanto, 2016)

Upaya untuk meningkatkan kelincahan seorang pemain basket ialah dengan cara memberikan latihan *aquatic plyometrik*, karena latihan plyometrik terprogram untuk membantu meningkatkan kelincahan seseorang melalui peningkatan power pada otot tungkai. (Miller et al, 2006). Dan latihan ini dapat diberikan oleh seorang Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang menerapkan prinsip-prinsip olahraga untuk mengembangkan, memelihara dan mencegah cidera. (Nasution, 2005)

Pelatihan plyometrik biasanya memiliki gerakan berhenti, melompat - lompat dan mengubah arah secara eksplosif. Gerakan ini merupakan komponen yang dapat membantu meningkatkan kelincahan seseorang (Kryeziu *et al.*, 2019).

Media air dapat mengurangi tekanan pada sendi, otot dan tendon, dengan demikian berlatih dengan menggunakan media air dapat memberikan banyak keuntungan. (Darma, 2019). *Aquatic Plyometric Training* (APT) menyajikan konsep pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga berpotensi besar mengurangi nyeri otot dan cedera muskuloskeletal (Kryeziu *et al.*, 2019) Sifat air yang seimbang dan memiliki tekanan yang ringan terhadap persendian merupakan media yang aman untuk orang yang berlatih. (Layne, 2015).

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

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Beberapa masalah yang akan diidentifikasi, yaitu sebagai berikut :

- a. *Aquatic Plyometric Training* belum banyak dilakukan di Indonesia
- b. Apakah *Aquatic Plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap kelincahan pada pemain basket
- c. Pengaruh kelincahan pada pemain basket

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dapat dirumuskan masalah dari *literature review* ialah “Adakah Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Basket?”

## **I.4 Tujuan Penulisan**

- a. Tujuan umum

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

b. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Bola Basket.

## I.5 Manfaat Penulisan

a. Manfaat Bagi Institusi

Untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap kelincahan, 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 kelincahan.
- 2) Untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga.

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 kelincahan 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 indikator 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 bola basket
- b. *Intervention* : *Aquatic Plyometric Training*
- c. *Comparison* : Tidak disebutkan
- d. *Outcome* : Meningkatkan kelincahan

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