

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Basket merupakan olahraga yang membutuhkan *power* dalam permainannya, dikarenakan permainan basket bersifat efisien dan efektif (Education, 2019). *Power* pada basket berguna untuk kekuatan loncatan (*vertical jump*) yang digunakan untuk melawan gravitasi secara maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya (Fisioterapi, 2018). Pada pemain basket kemampuan melompat dan fisik tidak dapat dipisahkan. Gerakan pada *power* seperti teknik melompat, kekuatan dan lompatan tinggi atau yang disebut *vertical jump* menghasilkan tembakan yang akurat (Bruno, 2019).

Kekuatan yang dibutuhkan untuk melakukan *vertical jump* harus didukung dengan *power* yang kuat. Jika *power* yang dimiliki seseorang kuat maka akan sangat mempengaruhi ketinggian lompatan. Manfaat lompatan dalam permainan basket sebagai aspek pendukung tembakan dan lemparan agar berhasil mencetak skor yang sempurna (Kurniawati & Apreliani, 2016). Sehingga lompatan merupakan hal yang paling mendasar pada aktivitas olahraga seperti bola basket (Bruno, 2019).

Upaya dari pengoptimalan tembakan dan lemparan dilakukan fisioterapi karena fisioterapi memiliki latihan-latihan yang dapat di edukasikan ke para pemain basket. Fisioterapi dapat memberikan latihan sesuai dengan kemampuan seseorang. Jika latihan *plyometric* diberikan langsung oleh fisioterapi maka akan lebih efektif dalam menghasilkan penampilan yang maksimal. Fisioterapi dapat meningkatkan *power* dengan cara memberikan program *aquatic plyometric training* (Siwi, 2015). *Aquatic plyometric training* dapat meningkatkan *power* dengan cara *Vertical Jump. Aquatic Plyometric Training (APT)* lebih baik karena dapat meningkatkan *power*, stabilitas dan fungsi sendi serta dapat mengurangi insiden cedera yang cukup serius (Layne, 2015). *Aquatic plyometric training*

tersebut diberikan oleh fisioterapi agar dapat meningkatkan *power* pada pemain basket junior.

Setelah dilakukannya analisis dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan literature review tentang “Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap *Power* Pada Pemain 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 *power* pada pemain basket
- c. Pengaruh *power* pada pemain basket

## **I.3 Rumusan Masalah**

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

## **I.4 Tujuan Penulisan**

- a. Tujuan umum  
Untuk mengkaji bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *power* pada pemain bola basket.
- b. Tujuan Khusus  
Untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *power* pada pemain bola basket.

## **I.5 Manfaat Penulisan**

- a. Manfaat Bagi Institusi  
Untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap *power*, 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 *power*.
- 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 *power* terhadap pemain basket.

## I.6 Pertanyaan Review

Metode dalam menyusun pertanyaan review dilakukan menggunakan metode Population Intervention Comparison and Outcome. 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. Metode PICO yang digunakan pada literature review ini adalah sebagai berikut :

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

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