

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Pentingnya peran daya tahan otot dalam permainan basket, sehingga dibutuhkan suatu program latihan yang dapat mengoptimalkan peran daya tahan otot. Optimalisasi otot dapat dilakukan oleh fisioterapi sebagai tenaga kesehatan dapat memberikan latihan dengan menerapkan prinsip-prinsip olahraga untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan serta mencegah terjadinya cedera. Salah satunya pelatihan plyometrik yaitu bentuk pengkondisian fisik yang ditandai dengan plyometrik yang intens. Kontraksi otot eksentrik dan konsentris sehingga menghasilkan gerakan yang kuat dan eksplosif.

Pelatihan plyometrik aquatik merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan daya tahan. Peningkatan daya tahan otot dapat menjadi jenis latihan plyometrik yang digunakan yaitu latihan rangsangan yang dirancang dengan benar dan diawasi secara kompeten. Pelatihan ini tidak memberikan kelebihan beban pada otot rangka atlet muda yang dibuktikan dengan tidak adanya cedera selama program pelatihan. Para peserta tidak ada yang melewatkan latihan atau pertandingan bola basket karena cedera (Kamalakkannan, Azeem Dr. dan Arumugam, 2011).

Permainan bola basket memiliki ciri khas yaitu daya tahan anaerob pada saat gerakan yang eksplosif (Yudha Isnaini *et al.*, 2019). Hal ini dikarenakan pentingnya stabilisasi pada saat gerakan yang eksplosif, salah satu otot pendukung adalah transversus abdominis anterior, multifidus posterior dan otot dasar panggul terutama saat aktivitas fisik yang inten (Cengizhan *et al.*, 2019). Sehingga daya tahan otot digunakan untuk pengontrol kekuatan otot lain sehingga saat melakukan aktivitas gerakan jump shot atau rebound dalam permainan bola basket gerakan jumping dan landing menjadi stabil (Prayogi setyo, 2016).

Daya tahan otot sangat berpengaruh pada pemain basket. Bola basket sebuah yang membutuhkan suatu gerakan yang dinamis dan atraktif berkenaan dengan tiga cara dasar dalam menggerakkan bola basket yaitu dribbling, shooting,

passing(FIBA, 2006). Dalam melakukan gerakan tersebut, seorang pemain basket harus mempunyai daya tahan otot yang baik. Daya tahan adalah istilah luas yang mengacu pada kemampuan otot untuk berkontraksi berulang kali terhadap peningkatan beban, menghasilkan dan mempertahankan ketegangan untuk melakukan aktivitas berintensitas rendah, berulang, dan menahan kelelahan selama jangka waktu yang lama(Kisner dan Colby, 2012). Jadi, daya tahan otot sangat dibutuhkan sehingga para pemain dapat memberikan performa yang maksimal dalam setiap pertandingan.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa aqua-plyometric memiliki resiko cedera yang kecil dibandingkan dengan plyometric yang dilakukan di darat(Donoghue, Shimojo dan Takagi, 2011). *Aquatic Plyometric Training (APT)* menyajikan konsep pelatihan untuk meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga berpotensi besar mengurangi nyeri otot dan cedera muskuloskeletal yang berbeda dengan land plyometric training (LPT) (Kryeziu *et al.*, 2019). Suatu bentuk latihan, terutama karena memiliki resiko cedera yang kecil (Atanasković, Georgiev and Mutavdžić, 2015). Resiko yang kecil ini disebabkan adanya daya apung air yang dapat mengurangi gaya otot pada saat melakukan latihan(Martel *et al.*, 2005).

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang dibuat, penulis tertarik untuk mengkaji suatu *literature review* mengenai “Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket”.

I.2 Identifikasi Masalah

Menurut latar belakang diatas, terdapat identifikasi masalah antara lain:

- a. *Aquatic Plyometric Training* belum banyak di gunakan di Indonesia.
- b. *Aquatic Plyometric Training* mempunyai pengaruh terhadap daya tahan otot pada pemain basket.
- c. Pengaruh daya tahan otot pada pemain basket.

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalahnya yaitu :

Adakah Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket?

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji bagaimana Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bagaimana Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket.

I.5 Manfaat Penulisan

1.5.1 Manfaat bagi penulis

- a. Mendapatkan ilmu pengetahuan mengenai latihan menggunakan *Aquatic Plyometric Training*
- b. Mengetahui Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket.

1.5.2 Manfaat bagi Intitusi

- a. Mendapat informasi mengenai Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* terhadap daya tahan otot.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik pemain basket muda guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

1.5.3 Manfaat bagi masyarakat

- a. Memberikan informasi Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket.
- b. Menjadikan *Aquatic Plyometric Training* sebagai salah satu program latihan.

I.6 **Pertanyaan Review**

Metode dalam menyusun pertanyaan review dilakukan menggunakan metode *population intervention comparator outcome* (PICO). Dimana P adalah *population* atau *problem* terkait dengan karakteristik pasien/klien, penyakit atau kondisi pasien. I adalah *intervention* atau *indicator* yang merupakan jenis pengobatan atau terapi yang diberikan. C adalah *comparator* atau pembanding lain (jika ada), seperti standar perawatan, *placebo*, atau intervensi lain. Sedangkan O adalah *outcome* yang merupakan hasil yang diharapkan dari intervensi yang diberikan. Adapun metode PICO yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

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

Sehingga pertanyaan review pada penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh *Aquatic Plyometric Training* Terhadap Daya Tahan Otot Pada Pemain Basket.