

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani yaitu kebutuhan fisik yang didamkan setiap orang agar bisa melakukan aktivitas setiap hari, yaitu dengan berolahraga. Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Dalam dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang- cabang olahraga salah satunya seperti bola basket, badminton, speakbola dll.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing regu ialah mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. (Perbasi, 2010 di kutip oleh Kurniawati & Apreliani, 2016)

Dalam mencetak angka dalam permainan bola basket salah satu factor yang perlu di kembangkan adalah Teknik dasar. Teknik dasar merupakan suatu faktor yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi. Dengan pemahaman Teknik dasar yang baik, memungkinkan untuk dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu. Teknik dasar meliputi: *body control* (mengontrol badan), *moving without the ball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching* (mengoper dan menangkap), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* (usaha mengambil bola sesaat setelah *shooting* tidak masuk) dan *shooting* (menembak). (kosasih danny, 2008 di kutip oleh Kurniawati & Apreliani, 2016)

Untuk mempunyai kemampuan Teknik dasar yang baik di perlukan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik. Para atlet olahraga bola basket diwajibkan untuk fokus ketika bertanding. ketika bertahan / menyerang. Agar fokus dalam bermain basket, membutuhkan latihan agar kondisi fisik meningkat. Karna fisik ialah faktor yang berpengaruh pada kesuksesan atlit. (Khairul, Abdurrahman, & Ifwandi, 2015)

Tujuan Pengolahan fisik ialah agar potensi tubuh atlet & agar biomotor mengembang sampai di atas rata-rata. Selain itu agar menyesuaikan pada inti pola kekuatan dari olahraga tertentu.(Fox, 1988 yang di kutip oleh Hanafi, 2010)

“Komponen kondisi fisik yang terkandung dalam permainan bola basket: (1) kecepatan (*speed*), (2) kekuatan (*strenght*), (3) daya ledak (*power*), (4) daya tahan (*endurance*), (5) kelentukan (*fleksibility*), (6) kelincahan (*agility*), (7) keseimbangan (*balance*), (8) ketepatan (*accuracy*), dan (9) koordinasi (*coordination*)”. (Akros Abidin (1999:71) yang di kutip oleh Khairul et al., 2015)

Dalam berbagai latihan fisik latihan daya ledak (*power*) sangat mempengaruhi kondisi otot tubuh. daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau kelompok otot untuk bekerja secara eksplosif.(Wahjoedi 2000, yang di kutip oleh Sukadarwanto & Utomo, 2014). Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek- pendeknya.(Sajoto ,1988 yang di kutip oleh Sukadarwanto & Utomo, 2014)

Untuk dapat meningkatkan *power* salah satu bentuk latihannya dengan menggunakan latihan pliometrik , pliometrik dapat meningkatkan *power* dengan mengembangkan kekuatan & memelihara kecepatan / mengembangkan kecepatan memelihara kekuatan.(menurut Brittenham, 1992 yang di kutip oleh Hanafi, 2010)

Agar daya tahan otot meningkat latihan sebaiknya dikerjakan terus menerus. Tujuan Latihan pliometrik ialah agar meningkat kecepatan dan waktu reaksi kekuatan meningkat. menggunakan refleks regang yang melibatkan kecepatan gerakan tertentu, menyiapkan otot agar berkontraksi lagi sebelum otot rileks.(Nossek 1982 yang di kutip oleh Hanafi, 2010)

Pemberian latihan *Sagittal Plane plyometric and frontal Plane plyometric* dilaksanakan dengan frekuensi 2 kali seminggu dengan lama latihan 6 minggu atau dilakukan selama 12 kali pertemuan dalam 6 minggu. Peneliti berharap dengan latihan *Sagital and Frontal plyometric* dapat meningkatkan *power*.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “*Frontal Plane Plyometric* lebih baik dari pada *Sagittal Plane Plyometric*

Terhadap *Power* Dengan *Right Lateral Hop Test* Pada Pemain Bola Basket Putri Usia 15-16 Tahun”.

I.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah berdasarkan latar belakang di atas ialah :

- a. Agar dapat fokus pada permainan basket harus memiliki fisik yang baik.
- b. Kondisi fisik yang harus di latih dalam permainan bola basket antara lain: kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya ledak, ketahanan, kelentukan, koordinasi keseimbangan, dan ketepatan.
- c. Dalam berbagai latihan fisik ,latihan daya ledak (*power*) sangat mempengaruhi kondisi otot tubuh
- d. Latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power*

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah penelitian yaitu sebagai berikut :

- a. Bagaimana karakteristik sample pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- b. apa pengaruh *Sagittal plane plyometric* terhadap *Power* dengan *Right Lateral hop Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- c. apa pengaruh *Frontal plane plyometric* terhadap *Power* dengan *Right Lateral hop Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?
- d. Apakah *Frontal plane plyometric* lebih baik dari pada *Sagittal plane plyometric* terhadap *Power* dengan *Right Lateral hop Test*?

I.4 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui ciri-ciri responden terhadap pembasket putri umur 15-16 tahun.
- b. Untuk mengetahui pengaruh *Sagittal plane plyometric* terhadap *Power* dengan *Lateral Hop Test* kepada pembasket putri umur 15-16 tahun.
- c. Untuk mengetahui pengaruh *Frontal plane plyometric* terhadap *Power* dengan *Lateral Hop Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun.

- d. Untuk mengetahui *Frontal plane plyometric* lebih baik dari pada *Sagittal plane plyometric* terhadap *Power* dengan *Right Lateral hop Test* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun?

I.5 Manfaat penelitian

I.5.1 manfaat bagi peneliti

- a. Mengetahui pengaruh latihan *Frontal* dan *Sagittal Plane Plyometrics* terhadap *power* dengan *right lateral hop* pada pemain bola basket putri usia 15-16 tahun
- b. Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *Frontal* dan *Sagittal Plane plyometric*.
- c. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *power* dengan *Right Lateral Hop Test* pada pemain bola basket.
- d. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D.III Fisioterapi.

I.5.2 manfaat bagi institusi

- a. Mendapatkan informasi mengenai kemampuan *Power* pemain bola basket guna membantu untuk meningkatkan prestasi yang ingin di capai.
- b. Dapat memberikan informasi dan ilmu pengetahuan untuk peran fisioterapi olahraga dalam meningkatkan prestasi tentang metode latihan *Sagittal Plane Plyometric and dan Frontal Plane Plyometric*

I.5.1 manfaat bagi masyarakat

- a. Menjadikan *Sagittal Plane Plyometric and Frontal Plane Plyometric* sebagai salah satu program latihan.
- b. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- c. Mengetahui cara meningkatkan *Power* menggunakan metode dan *Sagittal Plane Plyometric and dan Frontal Plane Plyometric*.