

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menghentikan bola (*passing and catching*), menggiring bola *dribbling*, serta menembak *shooting*. Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan Bola Basket hidup dan bervariasi. Gerakan melompat sering digunakan dalam bola basket, seperti pada gerakan *Lay up*, *Shooting* dan *Slam dunk* (Faruq, 2009).

Gerakan lompatan dalam bola basket sangat penting, terlebih untuk gerakan mencetak skor, atau mengoper untuk menghindari blocking dari musuh, olahraga dalam pelaksanaan membutuhkan kesiapan fisik, kesiapan fisik ini untuk beradaptasi dengan sistem energi utama dari suatu cabang olahraga (Fox, 1988). Latihan plyometrik bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan, menurut Radcliff (1992) latihan plyometrik dapat dilakukan untuk mengembangkan power bisa dengan cara mengembangkan kecepatan memelihara kekuatan atau mengembangkan kekuatan dan memelihara kecepatan.

Menurut Nossek (2002) untuk meningkatkan kekuatan otot latihan harus dilakukan secara berulang-ulang. Terdapat latihan untuk menaikkan kekuatan otot salah satunya adalah latihan plyometrik. Latihan plyometrik bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan dan waktu reaksi. Dalam latihan plyometrik

gerakan dilakukan dengan kecepatan gerak tertentu yang melibatkan refleks regang, dimana otot sudah berada dalam keadaan siap untuk berkontraksi lagi sebelum ia berada dalam keadaan rileks. *Strengthening exercise* pada bagian ekstremitas bawah membantu dalam meningkatkan nilai kekuatan otot dalam pengambilan kecepatan saat melakukan gerakan melompat (Hanafi, 2010).

Vertical jump digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini, dilakukan dengan percobaan tiga kali dan diambil nilai terbaik yang dilakukan.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh pemberian latihan *plyometrik leg press training* terhadap tinggi lompatan pemain bola basket.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *plyometrik leg press training* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai tinggi lompatan pada pemain bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan di lakukannya penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh latihan *plyometrik leg press training* terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai tinggi lompatan pada pemain bola basket.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi dunia olahraga di masa yang akan datang, serta di akademik khususnya dalam membuat suatu penelitian dan analisa dalam meningkatkan nilai pencapaian dari suatu gerakan olahraga.

2. Bagi Masyarakat

Adapun secara umum di masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

- a Membantu memahami dan memperbaiki bagaimana cara agar pemain bola basket dapat meningkatkan tinggi lompatan dengan benar, dan memberika suatu alternatif bentuk latihan berupa leg-press training untuk meningkatkan tinggi lompatan.
- b Membantu memahami dan memperbaiki bagaimana cara agar pemain bola basket dapat meningkatkan tinggi lompatan dengan benar, dan memberika suatu alternatif bentuk latihan berupa leg-press training untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai.

3. Bagi Institusi

- a Memberikan referensi dan bahan pembanding dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan dunia olahraga.

- b Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam memberikan masukan untuk melakukan latihan *plyometrik leg press training* dengan latihan leg-press training untuk meningkatkan tinggi lompatan pada pemain bola basket.
- c Memberikan ruang sudut pandang fisioterapi dalam memberikan masukan untuk melakukan latihan *plyometrik leg press training* dengan latihan leg-press training untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai pada pemain bola basket.