

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang utuh dan unik, dikatakan utuh karena manusia terdiri dari bio, psiko, sosio, dan spiritual, dikatakan unik karena setiap manusia memiliki sifat yang berbeda-beda dengan manusia lain. Termasuk dalam memenuhi kebutuhannya manusia juga memiliki upaya yang berbeda. Untuk memenuhi kebutuhannya manusia harus mempunyai kesehatan yang optimal agar dapat berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan.

Kesehatan sangat penting bagi manusia untuk hidup. Untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari manusia harus memiliki kondisi tubuh yang sehat. Sehat merupakan suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental, dan sosial serta bebas dari penyakit. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, salah satu yang dapat dilakukan manusia yaitu dengan berolahraga.

Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani atau sebagai terapi untuk memperbaiki fungsi organ dan fungsi fisiologis tubuh (Mosby's Medical Dictionary, 2009).

Salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, terutama di Indonesia adalah basket. Basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding. Tujuan dari permainan basket adalah mencetak *point* dengan memasukkan bola ke *ring* lawan dan menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola.

Dalam permainan basket, salah satu keahlian yang sangat dibutuhkan yaitu *agility*. *Agility* dibutuhkan pada pemain basket pemula untuk dapat bergerak secara gesit dan lincah saat menangkap bola, melempar bola, memasukkan bola ke *ring*, serta dapat menghindari serangan dari lawan, dan pada saat menghadapi serangan dari lawan, pemain masih tetap stabil atau seimbang tanpa mengalami jatuh. Untuk memenangkan suatu pertandingan seorang pemain basket harus mempunyai *agility* yang bagus, terutama pada pemain basket pemula.

Pemula adalah seorang yang baru memulai melakukan sesuatu. Sebagai contoh seorang pemula dalam olahraga ski air, meluncur di permukaan air yang berombak akan terasa sangat sulit. Sama halnya dengan seorang pemula dalam olahraga basket. Pemain basket pemula merupakan seseorang yang tidak mempunyai jadwal tetap dalam bermain basket. Pemain pemula bisa disebut pemain amatir. Yang membedakan pemain basket pemula dengan pemain

basket professional adalah tehnik bermain basketnya dan *agility* nya juga berbeda.

“Pengertian *agility* merupakan kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi”. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil (Cholik, 2007).

Agility merupakan kombinasi dari kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, koordinasi neuromuscular, dan fleksibilitas. *Agility* diperlukan dalam permainan basket untuk seluruh posisi, seperti *forward*, *defense*, *playmaker*, *center*, *backcenter*, *shooter*, dan *point guard*. Sebagai salah satu contoh *forward* pemain ini biasanya lincah dan lebih cepat. Untuk menjadi *forward* sangat dibutuhkan *agility* yang bagus agar dapat mencetak *point* dan menghindari serangan dari lawan.

Dalam permainan basket, terdapat gerakan-gerakan khusus seperti mendribbling bola, melewati lawan, dan mencari ruang. Seorang pemain basket membutuhkan *agility* untuk mengubah gerakan dengan cepat, menerima operan, memasukkan bola ke *ring* tim lawan pada saat menyerang. Oleh karena itu, untuk mempunyai *agility* yang bagus diperlukan latihan. Latihan diperlukan untuk membantu seorang pemain atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan

mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Hadi, 2007).

Bentuk-bentuk latihan *agility* diantaranya *zigzag run*, *shuttle run*, *cone drill*, dan *ladder drill*. Semua latihan *agility* tersebut bertujuan untuk mengubah arah dengan secepat-cepatnya tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Agus, 2013).

Pada dasarnya, dalam permainan basket daya ledak (*power*) sangat dibutuhkan oleh setiap pemain basket. Untuk meningkatkan daya ledak diperlukan latihan yang tepat pada otot tungkai. Bentuk latihannya harus mengarah pada hasil belajar yang diinginkan yaitu sebuah penguasaan teknik yang benar dalam permainan basket dengan menggunakan keterampilan motorik yang terarah sesuai dengan metode-metode pelatihan tertentu (Kardiawan, 2013).

Sesuai dengan PERMENKES RI nomor 80 tahun 2013, pasal 1 ayat 2 tentang penyelenggaraan pekerjaan dan praktik fisioterapis dicantumkan bahwa : “Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik elektrotraupetik dan mekanik), pelatihan fungsi dan komunikasi”.

Bentuk penanganan yang dapat dilakukan oleh fisioterapis salah satunya adalah dengan memberikan suatu latihan olahraga yang dapat meningkatkan kemampuan *agility* yang bersifat teratur dan terarah. Metode latihan yang akan penulis terapkan adalah latihan *skipping* dan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.

Lompat tali dikenal dengan istilah *skipping rope*. Lompat tali adalah suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya (Bayu, 2010).

Menurut Chrissie Gallagher (2006) latihan *skipping* adalah suatu bentuk latihan CV (kardiovaskuler) yang sangat baik karena dapat menjadikan sebuah latihan yang sangat berat dan dapat meningkatkan daya tahan dan kecepatan.

Latihan *skipping* ini melibatkan otot-otot *gluteus*, *hamstrings*, *quadriceps*, *gastrocnemius*, *fleksor* pinggul, *abductor* paha, *stabilizer* lutut, dan *ankle*, serta melatih beberapa persendian (Furqon, 2002). Tujuan dari latihan *skipping* adalah untuk meningkatkan kelincahan kaki serta kemampuan koordinasi antar anggota badan, memperkuat sistem kardiovaskular dan stamina, melatih otot betis, paha, *abdominal*, punggung, dada, dan bahu.

Sedangkan latihan *ladder drill* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel di lantai.

Pada latihan *ladder drill* mempunyai tiga konsep aplikasi yaitu *Jumping on the ladder* yaitu latihan yang berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan menguatkan stabilitas lutut. *Stepping on the ladder* yaitu berfungsi untuk melatih keseimbangan dan stabilitas lutut. *Bouncing on the ladder* yaitu berfungsi untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan, dan stabilitas lutut dengan menggunakan teknik seorang pemain basket lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, kemudian lanjut kembali melompat tiga kotak kedepan.

Tujuan dari latihan *ladder drill* adalah untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan pada kaki bagian bawah. Untuk membuat hantaran bola yang efektif, pemain-pemain memerlukan koordinasi mata, otak, dan tubuh yang baik. Latihan *ladder drill* merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemahiran motor (Shah, 2011).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mencoba mengkaji dan memahami mengenai penanganan fisioterapi untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula dengan memberikan latihan *skipping* dan latihan *ladder drill*.

B. Identifikasi Masalah

Agility merupakan suatu komponen yang diperlukan semua kegiatan untuk perubahan kecepatan posisi tubuh dan untuk meningkatkan keterampilan motorik dalam teknik olahraga. Komponen yang harus terdapat pada pemain basket pemula adalah kekuatan otot, daya tahan otot, dan fleksibilitas otot.

Faktor tersebut akan memudahkan pemain basket pemula dalam mencapai beberapa keterampilan fisik pada umumnya yaitu, koordinasi, kecepatan, kecepatan reaksi, dan daya ledak.

Agility diperlukan dalam permainan basket untuk mengubah gerakan dengan cepat, menerima operan, memasukkan bola ke ring tim lawan pada saat menyerang. Masalah yang sering di alami pada pemain basket pemula yaitu penurunan *agility* yang dipengaruhi oleh gangguan dan kelemahan dari faktor kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan kondisi *neuromuscular*. Oleh karena itu, untuk mempunyai *agility* yang bagus diperlukan latihan. Metode latihan yang akan penulis terapkan adalah penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.

Latihan *skipping* merupakan suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dengan kedua tangan lalu diayunkan melewati kepala sampai kaki sambil melompatinya (Bayu, 2010).

Secara umum, latihan *skipping* memiliki manfaat untuk melatih kemampuan visual motor, meningkatkan kemampuan motor *planning* (perencanaan gerak), meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kemampuan gerak fisik melompat, yang bermanfaat untuk kekuatan tubuh dan juga keterampilan dalam olahraga, melatih kekuatan kontrol mata (Kardiawan, 2013).

Latihan *ladder drill* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk tangga yang menempel dilantai. Pada latihan *ladder drill* lebih menggunakan otot-otot tungkai atas dan bawah. Saat berlatih di area *ladder drill* diperlukan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi, koordinasi, dan adaptasi *neuromuscular* yang baik.

Tujuan dari latihan *ladder drill* adalah untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan *reflex*, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain itu, latihan *ladder drill* akan membantu meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot tungkai. Latihan *ladder drill* sangat efektif untuk melatih kemampuan atau *skill* dalam waktu bersamaan, karena latihan ini dapat digabungkan dengan pola latihan yang diinginkan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis dapat merumuskan masalah yang akan diteliti adalah :

1. Apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula?
2. Apakah penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula?
3. Apakah ada perbedaan penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.
- b) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti dan fisioterapis

- a) Untuk menambah pengetahuan apakah latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula
- b) Untuk mengetahui apakah penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* dapat meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.
- c) Untuk mengetahui apakah ada perbedaan penambahan latihan *skipping* pada latihan *ladder drill* untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a) Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk diteliti lebih dalam sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula
- b) Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan khususnya di ilmu kebugaran tubuh dan dalam dunia pendidikan.

3. Bagi Institusi lain

Sebagai tambahan referensi mengenai penanganan dan intervensi fisioterapi yang digunakan untuk meningkatkan *agility* pada pemain basket pemula.