

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan serangkaian aktivitas fisik yang berfungsi untuk menjaga serta meningkatkan kesehatan baik fisik maupun rohani. Zaman modern ini, banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu, sepak bola. Sepak bola menjadi olahraga yang paling diminati masyarakat terutama sepak bola dalam ruangan atau *indoor* yang sekarang ini kita kenal dengan sebutan futsal. *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) mengatakan bahwa, 265 juta laki-laki dan perempuan di seluruh dunia yang telah terdaftar di Badan Nasional masing-masing negara, memilih sepak bola sebagai olahraga mereka. Data *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) menunjukkan bahwa, di tahun 2006 lebih dari 1 juta pemain futsal pria dan wanita. Futsal merupakan olahraga dengan jumlah pemain terbanyak di Brasil. Pemain futsal di Brasil saat ini mencapai lebih dari 12 juta orang (Baroni *et al.*, 2008:80; Moore *et al.*, 2014:109)

Bermain futsal memerlukan teknik dan taktik khusus, begitu pula dalam hal kondisi fisik yang menuntut kondisi prima bagi para pemainnya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan teknik serta strategi yang baik, namun, sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain futsal dengan baik yaitu, *balance* atau keseimbangan (Lhaksana, 2011:15).

Keseimbangan sangat penting bagi pemain futsal, terutama keseimbangan dinamis. Keseimbangan dinamis bagi pemain futsal penting untuk melakukan *shooting* dan *passing* di berbagai jarak, melompat atau berganti arah yang baik untuk mengeksekusi keterampilan dan pergerakan yang diinginkan serta menghindari ketidakstabilan dan teknik yang buruk (Paillard dalam Erkmen *et al.*, 2010:22). Mengacu pada literatur ilmiah, keadaan keseimbangan dicapai

melalui kombinasi beberapa mekanisme seperti, koordinasi otot dan organisasi sensorik tubuh yang merupakan dua komponen penting dari sistem saraf pusat serta koordinasi otot diperlukan untuk menyinkronkan kontraksi otot antara agonis dan antagonis pada ekstremitas bawah serta grup otot *trunk* (Chtara *et al.*, 2016:15)

Fisioterapi memiliki berbagai latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis, salah satunya melalui *core stability training*. Prinsip dari *core stability training* yaitu, mengontraksikan otot stabilisator *trunk* diikuti dengan kontraksi otot-otot perut dalam mempertahankan posisi panggul yang optimal, dengan memelihara *vertebra* agar tetap stabil dan kuat (Pavin dan Goncalves, 2010:53)

Suatu studi yang dilakukan oleh Dhvani dan Annamma “*Effect of Core Stability Training on Dynamic Balance in Healthy Young Adults-A Randomized Controlled Trial*” menjelaskan bahwa *core stability training* secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan dinamis (Shah and Varghese, 2014:187). Penelitian dalam jurnal yang berjudul “*Effect of Core Stabilization Training on Dynamic Balance in Professional Soccer Players*” juga menjelaskan bahwa *core stability training* secara signifikan dapat meningkatkan *core stability* dan keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola profesional (Kachanathu *et al.*, 2014:299).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai pelaksanaan *core stability training* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada pemain futsal khususnya pada pemain futsal di Surakarta karena futsal sangat digemari dan diminati oleh banyak orang, khususnya kalangan remaja dan anak muda masyarakat Surakarta (Handoko, 2011:16). Peneliti memilih di Unit Kegiatan Mahasiswa STIKES) ‘Aisyiyah Surakarta dan Klub Pemuda Rotan Surakarta, karena futsal menjadi olahraga yang paling diminati mahasiswa STIKES ‘Aisyiyah Surakarta dan remaja di organisasi muda-mudi pemuda rotan serta agar para pemain dapat meningkatkan komponen fisik dimana keseimbangan dinamis merupakan salah satu komponennya, sehingga prestasi pemain ikut meningkat. Penelitian ini berjudul “*Core Stability Training terhadap Keseimbangan*

Dinamis Pemain Futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES ‘Aisyiyah Surakarta’

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah di atas identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah “adakah pengaruh *core stability training* terhadap keseimbangan dinamis pemain futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES ‘Aisyiyah Surakarta?’”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *core stability training* terhadap keseimbangan dinamis pemain futsal di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik usia dan indeks massa tubuh responden penelitian.
- b. Untuk mengetahui nilai keseimbangan dinamis *pre* dan *post* perlakuan.
- c. Untuk menganalisa keseimbangan dinamis pemain futsal sebelum dan sesudah diberikan *core stability training* di Klub Pemuda Rotan dan UKM Futsal STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Pemain Futsal

Hasil penelitian ini untuk memberikan penyuluhan kepada pemain futsal khususnya di Klub Pemuda Rotan dan UKM STIKES ‘Aisyiyah Surakarta tentang keseimbangan dinamis setelah *core stability training*.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Sebagai referensi tambahan dan masukan informasi tentang fisioterapi pada olahraga bagi peneliti selanjutnya.

3. Bagi Peneliti

Merupakan kesempatan bagi peneliti untuk menambah wawasan dan pengalaman terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Adapun penelitian yang berkaitan dengan penelitian diatas adalah :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Iacono *et al.* 2014, yang berjudul *Core Stability Training Program (CSTP) Effects on Static and Dynamic Balance Abilities*, menyatakan bahwa *core stability training* secara signifikan dapat meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu pada variabel terikat (keseimbangan statis dan dinamis), jenis dan rancangan penelitian dimana penelitian ini menggunakan *simple pretest* dan *post-test* eksperimental, serta responden sebanyak 20 pemain sepak bola. Sedangkan variabel terikat penulis yaitu, keseimbangan dinamis, menggunakan metode *quasy experiment* dengan rancangan *time series design*, sampel sebanyak 40 pemain futsal di dua klub yang berbeda yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Persamaan dengan penelitian yang dilakukan penulis adalah responden dengan usia 18-21 tahun, penelitian dilakukan selama 4 minggu dengan dosis yang ditingkatkan setiap minggu, dan pengukuran keseimbangan dinamis menggunakan *Star Excursion Balance Test* (Iacono *et al.*, 2014:197)
2. Studi yang dilakukan Kachanathu *et al.* 2014, yang berjudul *Effect of Core Stabilization Training on Dynamic Balance in Professional Soccer Players*, menyatakan bahwa *core stability exercise* memiliki efek yang signifikan terhadap inti stabilitas dan keseimbangan dinamis. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu, jenis penelitian yang menggunakan eksperimental dengan rancangan *pretest* dan *post-test design*, subjek sebanyak 40 orang pemain sepak bola profesional berusia 18-20 tahun, menggunakan dua alat ukur yaitu, *Double Straight Limb Lowering Test* (DSLTL) sebagai alat ukur *core stability*, dan *Star Excursion Balance Test* (SEBT) yang digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis. Sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan *quasy experiment* dengan *time series design*, menggunakan satu alat ukur untuk mengukur keseimbangan dinamis, dan sampel sebanyak 40 pemain futsal yang berusia 18-21 tahun. Persamaan dengan

penelitian tersebut yaitu, pemilihan sampel dengan teknik *random sampling* yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu, 20 orang sebagai kelompok perlakuan dan 20 orang sebagai kelompok kontrol, serta alat ukur yang digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis yaitu, *Star Excursion Balance Test* (Kachanathu *et al.*, 2014:299)

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shah dan Varghese, 2014 yang berjudul *Effect of Core Stability Training on Dynamic Balance in Healthy Young Adults*, menyatakan bahwa *core stability* memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada remaja sehat. Penelitian tersebut dilakukan selama enam minggu, penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan *pretest* dan *post-test design*, dan dilakukan pada remaja sehat dengan sampel sebanyak 60 orang perempuan yang berusia 18-25 tahun. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis menggunakan *quasy experiment* dengan jenis rancangan *time series design*, sampel sebanyak 40 orang dan dilakukan selama 4 minggu. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu, teknik sampling yang digunakan *random sampling*, subjek dibagi menjadi dua grup yaitu, grup eksperimen dan grup kontrol, alat ukur yang digunakan (*Star Excursion Balance Test*) untuk mengukur keseimbangan dinamis (Shah and Varghese, 2014:187).