

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah kegiatan secara sistematis dalam membina dan mengembangkan potensi secara jasmani, rohani dan sosial seseorang. Salah satu olahraga yang populer dikalangan masyarakat tanpa mengeluarkan biaya yang mahal adalah sepak bola. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari sebelas pemain. Tugas dari masing-masing regu yaitu mempertahankan gawang sendiri dan memasukan bola ke gawang lawan (Atizen, 2014). Kemudahan dalam bermain sepak bola membuat banyak laki-laki yang menyalurkan hobinya.

Menurut Muchtar (1992:27) dijelaskan bahwa teknik sepak bola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain. Pemain yang memiliki fisik, teknik, mental dan keseimbangan berdampak pada gerakan yang terampil ketika melakukan permainan, maka pemain dapat memenuhi semua tantangan ini dengan menentukan penampilan di lapangan sepak bola.

Perubahan pola hidup yang tidak seimbang antara asupan makanan dengan aktivitas fisik menyebabkan terjadinya kurang bergerak dengan resiko kelebihan berat badan terutama lemak pada tubuh mengalami peningkatan (Popkin, B. 2006). Menurut (Wulandari et. al., 2016) kejadian obesitas dapat dilihat dari kemajuan teknologi yang semakin pesat maka ada gaya atau pola hidup yang berubah membuat remaja semakin malas berolahraga dikarenakan dari pola makan atau asupan yang berlebih dan terjadinya lemak tubuh yang

menumpuk. Berkenaan dengan faktor fisiologis, obesitas dapat dipengaruhi berupa pola makan, tingkat aktifitas fisik, kelebihan berat badan. Kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi perilaku konsumtif remaja sehingga dapat berpengaruh terhadap gaya hidup individu. Dampak lain dari lemak tubuh adalah *body balance* seseorang, jika *body balance* seseorang buruk maka menyebabkan individu tersebut akan mudah terjatuh.

Keseimbangan sebagai salah satu kondisi fisik yang tidak bisa dilepaskan dalam olahraga apapun termasuk sepak bola. Dalam permainan sepak bola, keseimbangan sangat berperan penting saat akan melakukan suatu gerakan dalam permainan sepak bola. Gerakan permainan sepak bola yaitu gerakan menendang, melempar mengoper, dan berlari. Menurut Widiastuti (2011:17) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara cepat pada saat berdiri (*static balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual dan vestibular. Oleh sebab itu, seseorang ketika melakukan suatu gerakan memerlukan keseimbangan secara tidak langsung yang berhubungan dengan anggota badan yang lainnya.

Gangguan *body balance* biasanya disebabkan oleh kelemahan otot *ekstremitas*, *stabilitas postural*, dan juga gangguan secara fisiologis dari salah satu indera (visual, vestibular, taktil, dan *proprioseptif*) yang ada dalam tubuh kita, selain itu faktor lain seperti obesitas juga turut mempengaruhi dari keseimbangan (Jonathan, C.K. 2012). Terdapat banyak metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan, diantaranya adalah *core strength*

training. Daerah *core* adalah pusat perkenaan gaya gravitasi dan tempat dari awal kemampuan untuk mengontrol posisi dan pergerakan bagian tengah tubuh. *Core strength* merupakan suatu bentuk latihan yang mengandalkan kemampuan yang ditargetkan pada otot-otot perut yang menghubungkan *ekstremitas* atas dan *ekstremitas* bawah. Otot-otot tersebut bekerja sama untuk membentuk kekuatan agar dapat mempertahankan tulang belakang dengan *alignment* tubuh yang simetris agar menjadi lebih stabil (Press et al., 2016). Jadi dapat disimpulkan bahwa *core strength training* dapat membantu mempertahankan postur keseimbangan dan kekuatan yang baik.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa nilai persentase lemak tubuh seseorang dapat menyebabkan berbagai masalah salah satunya dapat mempengaruhi tingkat kecepatan dari seseorang dalam bergerak, karena fungsi dari *core strength training* itu sendiri. Selain itu, pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ketika sedang bermain sepak bola ialah masih banyak pemain sepak bola ketika terjadi benturan dengan lawan tidak memiliki keseimbangan untuk mempertahankan tubuhnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah di sampaikan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian, Pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* dan presentase lemak tubuh pada pemain sepakbola gondrong *evolution junior*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Belum diketahui *core strength training* berpengaruh terhadap *body balance* pada pemain sepak bola gondrong *evolution junior*
2. Belum diketahui *core strength training* berpengaruh terhadap presentase lemak pada pemain sepak bola gondrong *evolution junior*
3. Apakah *core strength training* efektif dalam menjaga *body balance* dan presentase lemak tubuh

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak meluas, maka permasalahan penelitian ini hanya dibatasi tentang pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* dan presentase lemak tubuh pada pemain sepak bola Gondrong *Evolution Junior*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* pada pemain sepak bola Gondrong *Evolution Junior*?
2. Apakah terdapat pengaruh *core strength training* terhadap presentase lemak tubuh pemain sepak bola Gondrong *Evolution Junior*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Pada akhir penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Sebagai bahan informasi tentang *core strength training* terhadap *body balance* pada presentase lemak tubuh pada pemain sepak bola.

2. Dapat menjawab penelitian mengenai pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* dan presentase lemak tubuh pada pemian Gondrong *Evolution Junior*.
3. Memberikan wawasan bagi anggota klub Gondrong *Evolution Junior* khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh *core strength training* terhadap *body balance* pada presentase lemak tubuh pemain sepak bola Gondrong *Evolution Junior*.

