

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Futsal merupakan cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia pada saat ini. Dalam perkembangannya, olahraga ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, dan juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Di lingkungan sekolah, ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati oleh siswa. Terdapat banyak siswa yang secara teratur memelihara kesehatan dan juga berprestasi di olahraga futsal. Ada berbagai macam jenis olahraga yang digemari siswa, salah satunya adalah olahraga futsal. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya dan lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya.

Setiap olahraga memiliki resiko cedera termasuk futsal, ketika melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga selalu dihadapkan dengan kemungkinan terjadinya cedera dan akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya akan

mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari. Ada beberapa faktor penyebab cedera olahraga diantaranya adalah usia, karakteristik pribadi, pengalaman, tingkat latihan fisik, masalah kesehatan dan keseimbangan nutrisi. Salah satu cara untuk mengurangi resiko cedera dalam olahraga futsal sendiri adalah dengan meningkatkan kondisi fisik pemain. Salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal dengan baik adalah keseimbangan. Dengan memiliki keseimbangan yang baik ketika bertanding maka resiko seseorang terjatuh dan mengakibatkan cedera akan berkurang.

Keseimbangan terbagi menjadi dua jenis yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk mempertahankan tubuh dalam posisi diam atau tanpa bergerak. Sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk menjaga keseimbangan pada saat melakukan gerakan atau aktivitas. Keseimbangan dinamis berperan penting untuk mencapai teknik dasar yang benar. Selain itu, keseimbangan dinamis juga dapat mengurangi resiko cedera karena latihan keseimbangan pada atlet telah terbukti dapat menurunkan resiko jatuh dan cedera. Program latihan keseimbangan yang baik dapat menurunkan resiko terjadinya cedera, sehingga atlet dapat menampilkan performa maksimal saat bertanding.

Core stability merupakan kemampuan untuk mengendalikan posisi dan gerak batang tubuh untuk menghasilkan gerak yang optimal didalam aktivitas. *Core stability* menjadi komponen penting untuk memaksimalkan fungsi atletik secara efisien. Salah satu latihan untuk meningkatkan keseimbangan dinamis

adalah *core stability exercise*. Manfaat memiliki *core* yang kuat yaitu meningkatkan kekuatan dan keseimbangan, menurunkan cedera punggung, dan memaksimalkan keseimbangan dan gerak dari ekstremitas atas dan bawah.

Ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang merupakan salah satu ekstrakurikuler yang paling berprestasi. Terdapat beberapa prestasi yang telah dicapai salah satunya adalah pernah menjadi juara antar sekolah yang diselenggarakan oleh Bupati Tangerang. Akan tetapi, pada proses latihannya masih banyak hal yang belum diperhatikan. Beberapa hal yang masih belum diperhatikan adalah masih kurangnya variasi latihan untuk keseimbangan dinamis dan belum adanya program latihan yang berfokus pada otot *core*, serta masih banyaknya pemain yang mudah sekali terjatuh ketika mendapat gangguan dari lawan dan mengakibatkan cedera, hal ini bisa disebabkan karena keseimbangan dinamis pemain yang masih rendah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan mengikuti latihan bersama dengan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang, belum adanya program latihan yang berfokus pada otot *core*, serta masih banyaknya pemain yang mudah sekali terjatuh ketika mendapat gangguan dari lawan dan mengakibatkan cedera, hal ini bisa disebabkan karena keseimbangan dinamis pemain yang masih rendah. Permasalahan yang telah dikemukakan diatas melatarbelakangi peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah yaitu:

1. Keseimbangan dinamis sangat diperlukan dalam pertandingan futsal karena perannya sangat penting.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan dinamis.
3. Masih banyak pemain yang mudah terjatuh ketika adanya gangguan eksternal
4. Resiko cedera pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang masih tinggi.
5. Teknik dasar anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang masih belum maksimal saat terjadi gangguan eksternal.
6. Belum diketahui nilai keseimbangan dinamis anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang
7. Belum diketahui pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis anggota ekstrakurikuler futsal SMAN19 Kabupaten Tangerang.

C. Pembatasan Masalah

Banyaknya permasalahan dan keterbatasan waktu untuk melakukan penelitian, peneliti memberikan batasan dari penelitian yang akan dilakukan. Pembatasan dalam penelitian yaitu pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini, Apakah terdapat pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi beberapa aspek seperti:

1. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi kajian ilmiah untuk atlet futsal pada khususnya.
2. Bagi pembina dan pelatih futsal dapat mengetahui keseimbangan dinamis atlet yang dilatihnya sehingga lebih siap dalam menyusun program latihan.
3. Bagi ekstrakurikuler futsal SMAN 19 Kabupaten Tangerang, penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan untuk menambah variasi latihan dan meningkatkan kualitas latihan.
4. Bagi anggota ekstrakurikuler futsal, penelitian ini dapat membantu meningkatkan keseimbangan dinamis pemain dan dapat membantu meningkatkan prestasi serta mencegah terjadinya cedera.