

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di setiap universitas di Indonesia, khususnya universitas di Jawa Tengah, hampir 80% memiliki UKM (unit kegiatan mahasiswa) resimen mahasiswa atau di singkat dengan Menwa. Resimen mahasiswa (Menwa) adalah rakyat terlatih yang merupakan salah satu perwujudan keikutsertaan mahasiswa dalam bela negara. Menwa memiliki peran serta dalam ketertiban di kampus. Selain bertugas dalam kegiatan-kegiatan yang ada di universitas, Menwa memiliki hubungan yang luas dengan Menwa di Jawa Tengah maupun di Indonesia. Pada hakekatnya setiap anggota Menwa seperti seorang atlet yang memiliki kecepatan, kekuatan, dan koordinasi atau keseimbangan dalam gerakan. Kelebihan Menwa dari atlet biasa adalah Menwa memiliki daya tahan (endurance) fisik maupun mental yang tinggi serta keberanian yang lebih. Kemampuan fisik tidak diperoleh begitu saja, diperlukan upaya pembinaan atau latihan yang teratur, terarah dan terus menerus (Yasin, 2008).

Menwa memiliki tugas kemahasiswaan baik di lingkungan kampus maupun dimasyarakat, Seperti pengamanan wisuda dan penanggulangan bencana alam. Selain itu juga Menwa memiliki latihan rutin berupa sit up, halang rintang, dan push up. Latihan Sit up bisa menyebabkan sakit punggung ketimbang mencegahnya. Gerakan ini cenderung menyebabkan ketidakseimbangan batang tubuh.

Banyak anggota Menwa mengalami cedera saat bertugas seperti penanggulangan bencana alam, karena ketidakstabilan tulang belakang dan kekuatan otot yang lemah.

Salah satu cara meningkatkan keseimbangan adalah dengan *Core Stability Exercise*. *Core Stability Exercise* adalah latihan khusus yang ditujukan untuk membantu meningkatkan otot-otot perut dan lumbopelvic. *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan setiap anggota Menwa, sehingga dalam menjalankan tugasnya Menwa dapat berjalan dengan baik tanpa, karena semakin stabil tulang belakang akan semakin kecil kemungkinan orang tersebut untuk cedera. Penelitian Kahle (2009) menyebutkan bahwa *Core Stability Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada orang dewasa muda dengan parameter *Star Excursion Balance Test* ditunjukkan dengan hasil yang signifikan pada kelompok perlakuan dari pada kelompok kontrol. Adapun tujuan dari *Core Stability Exercise* yaitu untuk mengkontraksikan otot-otot perut dan lumbopelvic yang menghubungkan dengan tulang belakang akan meningkatkan stabilitas Trunk. *Core Stability* dilakukan selama 6 minggu, seminggu dilakukan 3 kali latihan.

Hingga saat ini belum ada penelitian tentang pengaruh *Core Stability* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada Resimen Mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan pada Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta di Markas Komando Satuan 916 Sember Nyowo.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Core Stability* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *Core Stability* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan tentang pemberian *Core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Memberikan wawasan tentang *Core stability exercise*.

2. Manfaat Praktis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan serta acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya tentang *Core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik Resimen Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.