

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu upaya kesehatan yang memanfaatkan latihan fisik untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga atau latihan fisik yang benar akan dicapai tingkat kebugaran jasmani yang baik dan merupakan modal penting dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia (Depkes RI, 1994). Olahraga yang memasyarakat sekaligus menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (*lifestyle*) akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang tangguh, sehat, dan bugar. Sekaligus akan semakin memperbanyak peluang lahirnya olahragawan yang berpotensi dan berkualitas tinggi dari tengah-tengah masyarakat.

Salah satu jenis olahraga yang digemari anak muda di Indonesia saat ini adalah Basket. Permainan bola basket di Indonesia saat ini mulai menunjukkan kemajuan yang pesat. Sekarang ini sudah mulai banyak dibangun lapangan bola basket di berbagai kota maupun di pelosok-pelosok tanah air, itu menandakan bahwa masyarakat tanah air ini mulai menyukai dan mengenal permainan bola basket. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen antar *club*, kejuaraan antar pelajar dari tingkat daerah sampai nasional (Utama, 2013).

Komponen kondisi fisik sangatlah penting bagi atlet untuk melalui waktu pertandingan, salah satunya adalah keseimbangan. Keseimbangan tubuh

tersebut adalah keseimbangan dinamis maupun statis. Pemain basket sangat memerlukan keseimbangan terutama saat posisi berdiri menyerang maupun berdiri bertahan (Wissel, 2000).

Keseimbangan juga berfungsi mengurangi peluang cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, menghindari lawan (Rafsanjani, 2012). Selanjutnya menurut Ismaryati (2006) bahwa keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan keadaan seimbang (tubuh) baik dalam keadaan diam maupun bergerak. Keseimbangan merupakan kemampuan yang penting karena digunakan dalam aktivitas sehari-hari, misalnya berjalan, berlari, sebagian terbesar olahraga dan permainan.

Keseimbangan statis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang tubuh dalam keadaan diam (Ismaryati, 2006). Keseimbangan dinamis adalah keseimbangan dalam kondisi bergerak atau bergerak dengan kecepatan konstan, Supriyanto (2006). Tujuan latihan keseimbangan adalah untuk mempertinggi perasaan keseimbangan dan perasaan kerja otot, dan mempunyai arti dan kegunaan yang besar dalam pembentukan sikap dan gerak (Suyati dan Agus Margono, 1996).

Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan atlet. Atlet yang mempunyai kondisi fisik yang baik dan prima akan cenderung mempunyai prestasi yang baik juga di setiap olahraga yang dilakukannya. Begitupun sebaliknya, atlet yang berada pada kondisi buruk akan sulit untuk mencapai performa yang diharapkan.

Keseimbangan dapat meningkat sesuai umur kronologis antara umur 11 dan 16 tahun (Agustini, 2007). Rentan umur ini merupakan fase dimana massa otot sangat baik dalam proses pencapaian puncaknya. Terutama sekali untuk atlet lokal yang masih bermain di bawah level professional. Contohnya di UBB UMS (Unit Bola-Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta). Masih sangat banyak pemain yang mempunyai skala keseimbangan di bawah rata – rata. Mereka hanya mampu bertahan selama 6 detik. Dari masalah tersebut penulis ingin mengambil judul penelitian “Pengaruh latihan keseimbangan dengan trampoline terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pemain bola basket unit bola basket Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

B. Rumusan masalah

Adakah pengaruh latihan keseimbangan dengan trampoline terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pemain basket di UBB UMS ?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dengan trampoline terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pemain basket di UBB UMS

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu pengetahuan

Menambah referensi ilmu pengetahuan terutama tentang latihan keseimbangan.

2. Bagi masyarakat

- a. Masyarakat mengetahui apa itu latihan keseimbangan, alat yang digunakan untuk latihan dan cara penggunaannya.
- b. Memberikan edukasi kepada masyarakat bahwa keseimbangan sangat penting dalam aspek latihan olahraga.

3. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan peneliti tentang latihan yang berhubungan dengan keseimbangan dengan menggunakan trampoline sehingga dapat dijadikan bahan pembelajaran.

4. Bagi pemain

Memberi edukasi kepada pemain tentang pentingnya latihan keseimbangan dalam bola basket.