

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling digemari di segala lapisan masyarakat Indonesia, dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki. Banyak laki-laki yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepak bola. Anak laki-laki secara psikologis akan lebih tertarik pada permainan yang memerlukan berbagai jenis gerakan karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan keterampilan gerakannya dalam berbagai situasi. Sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan sebelas orang (Nusufi, 2012).

Para pemain sepak bola membutuhkan unsur-unsur kemampuan fisik yang dapat memberikan pengaruh terhadap keterampilan pemain sepak bola. Kualitas keterampilan teknik dasar bermain setiap permainan tidak lepas dari faktor-faktor kondisi fisik, yaitu kecepatan, ketepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, koordinasi, dan reaksi. Sembilan komponen ini berhubungan dengan kualitas suatu teknik dalam sepak bola dari menggiring bola, menghentikan bola, menyundul bola, dan melempar bola (Jazi, 2014).

Keseimbangan adalah suatu komponen kondisi fisik yang berperan dalam menentukan kualitas teknik permainan sepak bola. Menurut Widiastuti dalam penelitian Jazi (2014), keseimbangan adalah kemampuan dalam mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static*

balance) atau saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Keseimbangan dinamis menjadi lebih menantang karena memerlukan kemampuan untuk menjaga keseimbangan selama transisi dari dinamis menjadi keadaan statis. Keseimbangan statis dan dinamis membutuhkan *integrasi visual, vestibular, dan input proprioceptive* untuk menghasilkan respon eferen untuk mengontrol tubuh terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal (Karadenizli, 2014).

Keseimbangan membantu anak lebih baik dalam melakukan keterampilan gerak dan menikmati gerakan (Lefebvre, 2010). Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Keseimbangan posisi saat berdiri, berlari, melompat maupun menendang bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Keseimbangan berfungsi untuk mengurangi risiko cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya menggiring bola, menghindari lawan, dan menendang jarak dekat maupun jarak jauh (Johan, 2012).

Terdapat banyak metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan, diantaranya adalah *Core Stability Exercise*. Daerah *core* adalah letak atau tempat dari pusat perkenaan gaya gravitasi dan tempat dari awal semua gerakan. Efisiensi dari pada *core* dimaksud untuk memelihara hubungan pemanjangan normal dari fungsi agonis dan antagonis yang mana akan meningkatkan hubungan dari kedua kekuatan pada daerah pada daerah *lumbo-pelvic hip kompleks* (Kibler, 2006).

Core Stability menggambarkan kemampuan untuk mengontrol posisi dan pergerakan bagian tengah tubuh. *Core Stability* ditargetkan pada otot-otot perut yang menghubungkan panggul, tulang belakang dan bahu yang membantu dalam pemeliharaan postur yang baik dan memberikan dasar untuk semua gerakan lengan dan kaki (Akuthota, 2007).

Keseimbangan dan stabilitas yang baik adalah ketika *center of mass* (COM) dan *center of gravity* (COG) dapat dipertahankan di atas *base of support* (BOS) (Kisner and Colby, 2007). Dilihat dari metode latihan tersebut penulis berminat untuk meneliti apakah ada pengaruh pemberian *core stability exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamik pada club sepak bola. Karena menurut penelitian keseimbangan dinamik sangat diperlukan pemain sepak bola untuk menentukan kualitas teknik permainan sepak bola. Dengan harapan mampu meningkatkan prestasi sepak bola di club tersebut.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh *Core stability* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada club sepak bola Putra Maospati di Kecamatan Maospati?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh *Core Stability* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik pada club sepak bola Putra Maospati di Kecamatan Maospati.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan tentang pemberian *core stability exercise* terhadap peningkatan keseimbangan dinamik club sepak bola Putra Maospati.
- 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* untuk meningkatkan keseimbangan dinamik terhadap club sepak bola Putra maospati.