

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Aktifitas olahraga sudah dikenal sejak jaman dulu kala. Olahraga memiliki sekumpulan peraturan, kebiasaan, sampai aktifitas tubuh yang sudah diatur sedemikian rupa. Seiring dengan berkembangnya aktivitas olahraga, ada banyak jenis olahraga yang dapat dilakukan, salah satunya yaitu sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga favorit yang ada diseluruh dunia, salah satunya yaitu Indonesia. Mulai dari usia anak-anak hingga orang tua menyukai olahraga ini, cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang (Rieskyana, 2011).

Banyak anak 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 ketrampilan gerakanya dalam berbagai situasi (Nusufi, 2012). Seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen penting dalam kondisi fisik pada permainan sepak bola meliputi: kekuatan, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, daya ledak, ketepatan dan reaksi. Salah satu yang diperlukan dalam permainan sepak bola adalah keseimbangan (Imanudin, 2008).

Seorang pemain sepak bola harus memiliki keseimbangan yang bagus, dengan didukung keseimbangan baik maka akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila keseimbangannya baik maka pemain tidak akan mudah terjatuh dalam perebutan bola saat pertandingan maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan (Miller, 2004). Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dari sistem sensorik (*vestibular, visual* dan *propioseptor*), *muskuloskeletal*, serta dalam otak (kontrol motorik, sensorik, *basal ganglia, cerebellum* dan area asosiasi) sebagai respon terhadap perubahan kondisi internal dan eksternal. Menurut Choudhury dan Bose (2006), keseimbangan terbagi menjadi 2 yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan adalah fenomena dinamis yang melibatkan kombinasi dari stabilitas dan mobilitas. Keseimbangan bergantung pada integrasi dari input *sensoris exteroceptors, propioceptors* dan *sensory spinal* seperti mata, *vestibular* dan juga integrasi dari sistem motorik dan dasar refleks postural.

Keseimbangan merupakan kombinasi antara kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, koordinasi *neuromuscular* dan kecepatan reaksi. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf, seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi satu keposisi yang lainnya atau posisi yang berbeda dalam kondisi dan kemampuan gerak yang baik berarti memiliki tingkat keseimbangan yang cukup baik (Imaningsih, 2015).

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 semua gerakan (Kibler, 2006). *Core Strength* menggambarkan kemampuan untuk mengontrol posisi dan pergerakan bagian tengah tubuh. *Core strength* ditargetkan pada otot-otot perut yang menghubungkan panggul, tulang belakang dan bahu yang membantu mempertahankan postur yang baik. Keseimbangan dan kekuatan yang baik adalah ketika *center of mass* (COM) dan *center of gravity* (COG) dapat dipertahankan diatas *Base of support* (BOS) (Akuthota, 2008).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti, di Sekolah Sepak Bola Madya Pemda, Surakarta bahwa anak usia 10-13 tahun yang mengikuti sekolah sepak bola belum diberikan latihan untuk meningkatkan keseimbangan secara signifikan yang dapat meningkatkan prestasi diarena pertandingan, dengan didukung otot *core* yang kuat, maka tubuh akan lebih seimbang. Apabila seorang pemain sepak bola mempunyai keseimbangan yang baik, maka dapat memperbaiki prestasi pemain tersebut dalam pertandingan baik di tingkat daerah maupun provinsi. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan *core strength training* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada anak usia 10 sampai 13 tahun di Sekolah Sepak Bola Madya Pemda, Surakarta.

**B. Rumusan masalah**

Apakah ada pengaruh *core strenght training* terhadap keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola usia 10-13 tahun di Sekolah Sepak Bola Madya Pemda Surakarta.

**C. Tujuan penulisan**

## 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *core strenght training* terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada pemain sepak bola di Sekolah Sepak Bola Madya Pemda, Surakarta.

**D. Manfaat Penelitian**

## 1. Manfaat teoritis

## a. bagi penulis

Dapat menambah pengetahuan tentang *core strenght training* dapat meningkatkan keseimbangan.

## b. Bagi Masyarakat

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang *core strenght training* dapat meningkatkan keseimbangan dalam permainan sepak bola.

## 2. Manfaat Praktisi

### a. Bagi pelatih

Dapat dijadikan salah satu metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan pada anak didiknya.

### b. Bagi Siswa

Dapat menjadi tolak ukur kemampuan dalam bermain sepak bola dan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan keseimbangan.

### c. Bagi Ilmu Pengetahuan

Dapat menambah pengetahuan dan wawasan, bahwa *core strenght training* merupakan salah satu metode latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan keseimbangan.