

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti bahwa sebagian besar orang lebih menyukai permainan futsal dibandingkan permainan yang lain, baik dimasyarakat perkotaan maupun masyarakat pedesaan (Noviada dkk, 2014).

Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Sehingga di dalam permainan futsal dibutuhkan *agility*. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. *Agility* merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular (Ismaryati, 2008). Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility* yaitu dengan *Core stability Exercise*.

Menurut Ahmed et al. (2014) mendefinisikan *core stability exercise* sebagai kapasitas untuk mengontrol posisi dan gerakan dari bagian tengah tubuh. Dengan kata lain *core stability* dapat memberikan kontrol atas posisi dan gerakan yang terpusat pada bagian tengah tubuh yang dibutuhkan untuk

mengontrol perubahan posisi baik saat merubah arah dan gerakan yang berpindah-pindah pada waktu atlet melakukan kelincahan. Dalam melakukan core stability exercise terdapat beberapa macam latihan, diantaranya adalah *plank position, oblique plank, the hip bridge exercise, lying spinal rotation* dan *abdominal cycling*.

Pada peningkatan *agility* diperlukan peningkatan faktor-faktor yang mempengaruhinya, yaitu kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular. *Core Stability Exercise* bertujuan untuk meningkatkan stabilitas dan keseimbangan, meningkatkan fungsi sensorimotor, dan memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien.

Di dalam permainan futsal latihan *agility* merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dengan cepat sambil merubah arah tanpa kehilangan keseimbangan tubuh. Contoh dari latihan untuk meningkatkan *agility* adalah latihan *plyometric*, lari bolak-balik (*shuttle run*), lari zig-zag, *squart trust*, lari rintangan, dan lain sebagainya. Dari berbagai bentuk latihan *agility* tersebut penulis hanya akan membahas *shuttle run*. *Shuttle run* adalah salah satu latihan *agility* yang dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari satu titik yang satu ke titik yang lainnya dengan jarak tertentu dengan cepat (Restu, 2012). Pada saat melakukan *shuttle run* terjadi pergerakan persendian lengan dan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan

kecepatan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memelihara keseimbangan. Fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan koordinasi adalah hal-hal yang diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan *agility*.

Observasi dan pengukuran *Agility T-Test* yang dilaksanakan sebelum penelitian dilakukan pada hari Selasa 3 Januari 2017 di Hatrick Futsal. Total populasi yaitu sebanyak 18 orang. Peneliti mendapatkan hasil dari 16 orang yang mengikuti tes, memperoleh hasil nilai rata-rata sebesar 13,99 detik. Menurut Miller (2006), nilai rata-rata tersebut termasuk dalam kategori *poor*.

Oleh karena itu berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menyusun penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Core Stability Exercise* dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Futsal”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh *core stability exercise* untuk meningkatkan *agility* pada pemain futsal ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* untuk meningkatkan *agility* pada pemain futsal ?
3. Apakah ada beda pengaruh *core stability exercise* dan latihan *shuttle run* untuk meningkatkan *agility* pada pemain futsal ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh *core stability exercise* dan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *core stability exercise* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.
- c. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh *core stability exercise* dan latihan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti dan Fisioterapis

- a. Untuk menambah wawasan mengenai manfaat *core stability exercise* dan *shuttle run* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi pendukung bagi mahasiswa yang membutuhkan dasar mengenai penanganan dan

intervensi untuk peningkatan *agility* pada pemain futsal serta pada olahraga pada khususnya.

- b. Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan dalam dunia pendidikan pada khususnya.