

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skateboard merupakan salah satu olahraga ekstrim yang sedang populer (Kuleshov, 2010). *Skateboard* olahraga yang bisa dikatakan sebagai olahraga modern. *Skateboard* diklasifikasikan sebagai olahraga yang memerlukan keseimbangan yang tinggi (Welinder & Whitley, 2012). Dalam bermain *skateboard* keahlian yang dipertandingkan adalah melakukan trik. Ada beberapa trik dalam bermain *skateboard*, seperti *flip* (menendang bagian papan tertentu sehingga membentuk manufer tertentu), *grind* (berjalan pada besi atau *ledge* dengan *truck*), *slide* (berjalan pada tempat tertentu dengan bagian papan tertentu), dan *grap* (melompat dengan memegang papan dengan tangan pada fase terbang). Para pemain *skateboard* menyebut diri mereka dengan sebutan skaters atau *skateboarder*. Bermain *skateboard* memerlukan keseimbangan tubuh untuk dapat melakukan sebuah permainan dengan sempurna. Keseimbangan diperoleh dengan menyesuaikan pusat gravitasi (Welinder & Whitley, 2012).

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). Sedangkan menurut Knudson (2007), keseimbangan dinamis adalah keseimbangan dalam kondisi bergerak atau bergerak dengan kecepatan konstan.

Tingkat keseimbangan yang baik pada seseorang dapat menghasilkan gerak yang efektif dan efisien, serta sebaliknya, apabila tingkat keseimbangan buruk maka akan menimbulkan resiko jatuh yang lebih besar. Hal ini mendasari peneliti untuk memberikan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko cedera pada *skateboarder*. Resiko cedera pada *skateboarder* yaitu saat *landing* (mendarat) saat setelah melakukan trik dan yang paling sering terkena cedera adalah bagian *ankle*. Seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Al-Baqarah :201 menjelaskan bahwa:

وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

"Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka". (QS. Al-Baqarah :201)

Studi pendahuluan awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa 30 responden memiliki keseimbangan dibawah rata-rata. Pengaruh trampolin telah dibuktikan oleh (Miklitsch *et al.*, 2013) dengan menggunakan latihan trampolin terdapat peningkatan keseimbangan, mobilitas, aktivitas keseharian setelah stroke yang dilakukan selama 6 minggu. Dalam penelitian (Kalma, 2015), latihan trampolin dapat meningkatkan keseimbangan sebesar 87,19%. Alasan

menggunakan trampolin membantu membangun kekuatan ditubuh bagian bawah karena permukaan goyah konstan dan memaksa untuk bekerja lebih keras untuk menjaga keseimbangan. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh pemberian trampolin terhadap peningkatan keseimbangan pada pemain *skateboard* di sekitar kampus Universitas Muhammadiyah Surakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian yang telah dipaparkan penulis di latar belakang masalah, pokok masalah dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh latihan keseimbangan dengan trampolin terhadap peningkatan keseimbangan pada pemain *skateboard*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan keseimbangan dengan trampolin terhadap peningkatan keseimbangan pada pemain *skateboard*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dengan trampolin pada kelompok perlakuan.
- b. Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dengan trampolin pada kelompok kontrol.

- c. Menganalisis pengaruh latihan keseimbangan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan manfaat yang dapat diambil yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini secara teoritis adalah untuk menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan serta bahan dalam penerapan ilmu dengan metode penelitian mengenai latihan keseimbangan pada *skateboarder*.

2. Manfaat Praktisi

Manfaat praktisi, sebagai dasar atau landasan dalam memberikan promotif dan preventif kepada *skateboarder* tentang latihan-latihan yang dilakukan.