

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga basket merupakan olahraga yang populer dan digemari banyak kalangan. Olahraga Basket menurut Ahmadi (2011), adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan baik (disiplin) untuk membentuk kerja sama dalam tim. Permainan ini juga menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling*, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya mencetak poin dari regu yang bertanding. Olahraga Basket eksistensinya sendiri bisa dilihat dari banyaknya event basket mulai dari tingkat remaja DBL (*Developmental Basket League*), tingkat mahasiswa LIMA (Liga Mahasiswa) dan tingkat profesional ada IBL (*Indonesian Basket League*) (Rahmat, 2017).

Basket merupakan olahraga yang banyak disukai mulai dari siswa SD sampai tingkat Mahasiswa. Olahraga juga merupakan kegiatan untuk merawat jasmani kita, seperti yang disabdakan oleh Rasulullah SAW dalam H.R Muslim yang artinya: “Mu’min yang kuat lebih aku cintai daripada mu’min yang lemah” (Asy syariah, 2016). Sehingga kita sebagai muslim harus pandai dalam merawat jasmani, kesehatan jasmani harus mendapat perhatian seorang muslim dan pencegahan dari penyakit jauh lebih utama daripada pengobatan. Guna menjaga jasmani terutama pada olahraga basket ada komponen fisik

yang harus dikuasai seorang pemain basket yang dikatakan Faruq (2009), komponen kondisi fisik yang termasuk dalam permainan bola basket adalah kelincahan (*agility*), kekuatan (*strenght*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed*), daya tahan (*endurance*), keseimbangan (*balance*), kelentukan (*flexibility*), dan koordinasi (*coordination*)

Komponen fisik kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi juga berhubungan dengan kontrol tubuh dimana Cofano (2017), mengatakan *core* mempunyai peran untuk mengontrol dan menstabilisasi daerah *lumbosacral* serta memberikan koneksi antara tubuh bagian atas dan tubuh bagian bawah, hal ini akan sangat membantu dalam kemampuan bermain basket. *Core* adalah sebuah nama grup otot pada bagian *Trunk*, *Spinal* dan *abdominal* otot *core* ini sangat berfungsi dalam keseimbangan tubuh (Akuthota, 2008). Karena keseimbangan tercapai ketika adanya stabilitas pada spinal dan ekstremitas dalam mempertahankan posisi (Liebenson, 2002). Sehingga *Core stability* dapat mengoreksi dan membentuk postur tubuh yang benar dalam berbagai kegiatan olahraga maupun dalam aktivitas sehari hari (Granacher *et. al*, 2014).

Core yang lemah akan mengakibatkan pemain basket mempunyai kemungkinan terjadi robek otot, cedera sendi, hingga resiko cedera yang lebih besar dan juga adanya penguasaan bola serta kemampuan tubuh dalam mempertahankan posisi yang kurang, sehingga fisioterapi menciptakan banyak program latihan untuk melatih kekuatan *core stability* salah satunya dengan *squat exercise*. Dalam penelitian Choenfeld (2010), *squat* adalah

salah satu teknik yang paling sering digunakan dan merupakan salah satu latihan yang terbaik dan efektif karena dapat mengaktifkan beberapa grup otot dalam satu kali manuver.

Pada latihan di bidang kekuatan dan pengkondisian, *squat* mampu melatih otot-otot agonis dan antagonis pada bagian otot *abdominal* dan *trunk* untuk dapat mempertahankan segmen spinal dengan membagi porsi beban yang diterima spinal dengan lutut dan juga *ankle joint* sehingga tercipta stabilitas yang maksimal. Dalam melakukan penelitian ini, sebelumnya penulis pernah mendampingi SMA 3 Negeri Surakarta dalam ajang event basket bergengsi DBL (*Developmental Basket league*). Saat itu penulis melihat banyak kemampuan pemain yang bagus dan dapat ditingkatkan, namun mereka memiliki kondisi fisik yang kurang terutama pada keseimbangan dan stabilitas tubuh, sehingga penulis ingin memperbaiki stabilitas mereka dengan penguatan *core stability* dengan metode *squat exercise* yang telah dimodifikasi dengan gerakan yang dapat mengembangkan kelincahan, kekuatan, koordinasi, serta fleksibilitas yang baik dalam bermain basket

Dari hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan tentang penambahan latihan *core stability* pada latihan *squat jump* untuk meningkatkan *power* otot tungkai. Metode tersebut memberikan dampak positif untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai dengan memberikan penambahan latihan *core stability* pada latihan *Squat Jump* (Sari, 2016)

Berdasar latar belakang diatas penulis bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan modifikasi *squat* terhadap penguatan *core stability* pada pemain basket SMA Negeri 3 Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan modifikasi *squat* terhadap penguatan *core stability* pada pemain basket SMA Negeri 3 Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh latihan modifikasi *squat* terhadap penguatan *core stability* pada pemain SMA Negeri 3 Surakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
 - a. Memberikan sebuah konsep baru tentang pengaruh modifikasi *squat*
 - b. Memberikan wawasan baru tentang perbedaan pemberian latihan modifikasi *squat* dalam meningkatkan kekuatan *core stability*
2. Praktis
 - a. Memberikan sebuah program latihan untuk meningkatkan kekuatan otot *core* agar mencapai stabilitas yang dikembangkan bagi fisioterapis di masa mendatang.
 - b. Memberikan sebuah referensi tambahan ajar dan pedoman untuk pelatih dalam melatih penguatan *core stability* pada pemain basket.