

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan QS. al-Qashash: 26 yang artinya “*Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya*”. Dalam ayat ini Al-Quran menjelaskan bahwa lebih baik memilih seseorang yang mempunyai fisik kuat dan dapat dipercaya untuk bekerja sama. Cara agar memiliki kekuatan fisik yang baik adalah olahraga secara rutin dan teratur. Berolahraga secara rutin dan teratur memiliki banyak manfaat pada tubuh antara lain dapat mengontrol berat badan, memperkuat tulang dan otot dan membuat tubuh menjadi aktif. Berdasarkan manfaat dari olahraga diyakini dapat membentuk kekuatan fisik. Salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan manfaat seperti diatas adalah basket, karena didalam permainan basket terdapat gerakan berjalan, berlari, melompat, melempar dan menangkap. Melalui gerakan – gerakan kompleks yang dilakukan dapat melatih kekuatan tubuh secara menyeluruh.

Bola basket adalah salah satu aktivitas fisik yang populer dan banyak dimainkan di seluruh dunia. Menurut *Fédération Internationale de Basketball Amateur* (FIBA) terdapat 450 juta orang mulai dari pemain berlisensi hingga amatir yang bermain basket di seluruh dunia (Ziv and Lidor, 2009). Bola basket merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara beregu mempertemukan lima lawan lima orang dengan lama permainan selama 4 x 10

menit. Secara garis besar permainan bola basket dipengaruhi oleh lima teknik dasar yaitu gerakan kaki melayang dan bertahan (*footwork*), penguasaan bola (*ball handling*), mendribling bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*) (Suryadi Yusuf, 2017). Untuk menciptakan pemain yang dinamis membutuhkan koordinasi gerakan yang kompleks dari seorang pemain. Salah satu contohnya adalah seorang pemain dalam pertandingan akan dituntut untuk dapat menggiring bola sambil berlari kemudian saat sampai didekan *ring*, ia harus mampu menembak tepat sasaran untuk mencetak *score*. Berdasarkan contoh dari gerakan tersebut menunjukkan bahwa permainan basket memerlukan gerakan yang kompleks dan mempunyai risiko untuk terjadi cedera.

Permainan basket yang dilakukan dengan gerakan yang cepat dan lincah menuntut agar setiap pemainnya memiliki kontrol postural dan stabilitas yang baik. Hal ini dibutuhkan untuk mengurangi risiko cedera pada pemain, terutama cedera pada ekstremitas bawah seperti cedera knee dan ankle. Pada pemain basket keseimbangan dapat dipengaruhi oleh faktor anatomi, biomechanical alignment dan fleksibilitas otot (Drakos *et al.*, 2010). Secara khusus pada pemain basket wanita lebih berisiko 2 sampai 8 kali lebih besar terkena cedera ACL dibandingkan dengan pria (Chang and Lai, 2014). Hal ini disebabkan karena ada perbedaan struktur anatomi tubuh wanita dan pria. Pada pemain wanita juga memiliki stabilitas dan kontrol postural yang lebih rendah dibandingkan pria hal ini juga yang membuat wanita lebih berisiko mengalami cedera.

Pencegahan cedera merupakan hal yang perlu diperhatikan oleh setiap atlet. Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa kemampuan proprioseptif dan neuromuscular secara khusus dapat meningkatkan keseimbangan. Neuromuscular dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi tubuh dalam basis dukungannya yang berpengaruh dalam keseimbangan statis dan dinamis (Benis, Bonato and La Torre, 2016). Hal ini berhubungan dengan kemampuan tubuh dalam mengontrol posisi tubuh. Seorang atlet mempunyai kemampuan proprioseptif yang baik dapat mengontrol gerakan yang dilakukan dengan baik pula sehingga risiko terjadi cedera lebih kecil. Pada tim basket di SMA 1 Jekulo yang terdiri dari 20 orang pemain putri dan 12 orang pemain putra, mereka melakukan latihan secara rutin 3 kali dalam seminggu. Latihan yang mereka lakukan bertujuan untuk mempersiapkan diri mengikuti kejuaraan basket tingkat kabupaten dan provinsi. Pada tim basket putra maupun putri SMA 1 Jekulo saat melakukan pertandingan sering kali terjadi cedera mulai dari cedera ringan hingga berat. Pada kejuaraan yang dilaksanakan 5 bulan lalu ada salah satu pemain tim basket putri yang mengalami cedera pada knee, ia mengalami ruptur pada ligamen ACL. Diakibatkan dari cedera tersebut ia diharuskan mendapatkan perawatan yang serius dan memerlukan masa pemulihan yang cukup lama. Setelah melalui masa pemulihan gejala sisa dari cedera itu masih ada terlihat dari pola jalanya yang masih pincang. Keadaan tersebut membuat performa pemain menjadi menurun, dilihat dari kemampuan berlarnya juga berubah. Melihat dari keadaan tersebut dirasa perlu untuk melakukan

penelitian tentang latihan yang tepat untuk meningkatkan kontrol postural dan stabilitas pada pemain basket di SMA 1 Jekulo. Berdasarkan keadaan tersebut peningkatan keseimbangan diperlukan untuk meningkatkan performa pemain saat bertanding dan mencegah cedera. Pencegahan ini dapat dilakukan dengan memilih latihan yang tepat untuk meningkatkan keseimbangan pemain saat pertandingan. Salah satu latihan yang dapat dipilih untuk meningkatkan keseimbangan yaitu neuromuscular training. Latihan neuromuscular training yang akan dilakukan merupakan gabungan dari latihan plyometric dan core stability. Latihan ini dianggap dapat meningkatkan kemampuan neuromuscular proprioseptif yang nantinya juga akan berpengaruh terhadap keseimbangan pada pemain basket. Sehingga pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas neuromuscular training terhadap keseimbangan pemain basket yang dilakukan di SMA 1 Jekulo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapatkan rumusan masalah, apakah ada pengaruh pemberian neuromuscular training pada latihan standar terhadap keseimbangan dinamis pada tim basket di SMA 1 Jekulo ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh dari latihan neuromuscular training terhadap keseimbangan dinamis pada tim basket di SMA 1 Jekulo.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui efektifitas neuromuscular training terhadap terhadap keseimbangan dinamis pada tim basket di SMA 1 Jekulo.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat diambil berbagai manfaat antara lain :

1. Manfaat teoritis

- a. Menambah wawasan fisioterapis dan mahasiswa fisioterapi tentang efektifitas neuromuscular training dalam peningkatan keseimbangan pada pemain basket.
- b. Sebagai bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Digunakan sebagai acuan oleh fisioterapi dalam memilih latihan yang tepat untuk meningkatkan keseimbangan pada pemain basket.