

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keseimbangan adalah salah satu kemampuan koordinasi yang penting dibidang olahraga khususnya pada olahraga bola basket, yang memungkinkan pemain basket untuk mengendalikan tubuh baik dalam posisi statis maupun dinamis (Mahmoud, 2011). Menurut firman Allah dalam qur'an surat Al-Infitar ayat 7 yang berbunyi:

فَعَدَّلَكَ فُسْوَكَ خَلَقَكَ الَّذِي ۝

“Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang”. Ayat tersebut menjelaskan Allah menciptakan manusia dengan tubuh yang sempurna dan memiliki susunan tubuh yang seimbang.

Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga bola basket banyak memberikan manfaat kepada pelajar dan mahasiswa khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Bola basket adalah olahraga kontak fisik yang melibatkan kebugaran fisik, taktik tim, dan membutuhkan motivasi tinggi baik secara individu maupun kelompok (Lee and Kuang, 2016).

Keseimbangan merupakan salah satu keterampilan koordinasi yang paling penting dalam olahraga dan terlebih lagi olahraga bola basket. Sebuah studi

mengamati pentingnya keterampilan keseimbangan yang baik dalam meminimalkan risiko cedera. Dalam olahraga bola basket, perubahan arah yang tiba-tiba dan intens, lalu kontak fisik diantara pemain sangat bergantung pada keseimbangan dinamis. Keseimbangan yang baik memungkinkan pemain untuk mengendalikan tubuh mereka, untuk meminimalkan kesalahan, mengurangi resiko terjatuh ketika mereka mengubah arah dan bergerak secara cepat di dalam lapangan untuk mengimplementasikan keterampilan teknis secara efektif (Mc Leod *et al.*, 2009).

Seorang pemain basket dituntut agar menjadi pemain yang handal, dengan keseimbangan yang baik maka pemain mampu mempertahankan posisi tubuh ketika bergerak secara cepat dan intens tanpa terganggu akan terjatuh karena permainan bola basket yang begitu cepat pergerakannya dari posisi bertahan ke menyerang dan sebaliknya. Peluang sebuah tim basket untuk memenangkan pertandingan akan meningkat ketika para pemainnya mampu secara cepat berpindah posisi dari menyerang ke bertahan untuk menyulitkan tim lawan mencetak angka, dan dari posisi bertahan secara cepat berpindah posisi menyerang untuk mencetak lebih banyak angka (Christensen *et al.*, 2011).

Latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan menggunakan alat sederhana seperti *wobble board*. *Wobble board* telah diaplikasikan sebagai bagian dari program pelatihan neuromuskuler untuk meningkatkan keseimbangan. *Wobble board* termasuk dalam perangkat yang efektif untuk meningkatkan lama reaksi dan durasi daya ledak kekuatan otot ekstremitas bawah ketika mengalami gangguan untuk menyeimbangkan tubuh (Silva *et*

al., 2016). Otot pada ekstremitas bawah berperan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh. Latihan keseimbangan *wobble board* merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan kekuatan otot pada ekstremitas bawah (Ogaya *et al.*, 2011).

Unit bola basket Universitas Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu unit kegiatan mahasiswa untuk mengangkat prestasi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam olahraga bola basket, namun performa yang diberikan oleh tim putri unit bola basket Universitas Muhammadiyah Surakarta terlihat belum maksimal. Beberapa faktor dapat menjadi penyebab penurunan prestasi, salah satunya yaitu penurunan kondisi fisik pemain yang berakibat pada kesulitan pemain menstabilkan posisi tubuh melakukan pergerakan yang intens ketika dalam pertandingan. Kondisi fisik pemain sangat menunjang prestasi dalam tim, salah satu bagian penting dalam kondisi fisik pemain yang dimiliki dalam pertandingan adalah keseimbangan (Prasetyo, 2015). Keseimbangan akan berperan untuk mengendalikan organ syaraf dan otot ketika tubuh melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat (Sapulete, 2011). Adapun media alat untuk meningkatkan keseimbangan adalah *wobble board*. Latihan keseimbangan menggunakan *wobble board* dipilih karena media alat yang sederhana, mudah diaplikasikan untuk berlatih dan efektif dalam melatih proprioseptif pada ekstremitas bawah (Fusco *et al.*, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Keseimbangan Dengan *Wobble Board* Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Basket”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh latihan keseimbangan *wobble board* terhadap keseimbangan dinamis pada pemain basket?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh latihan keseimbangan dengan *wobble board* terhadap keseimbangan dinamis pada pemain basket.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui keseimbangan dinamis pemain basket sebelum pemberian latihan keseimbangan *wobble board*.
- b. Mengetahui keseimbangan dinamis pemain basket sesudah pemberian latihan *wobble board*.
- c. Mengetahui pengaruh pemberian latihan keseimbangan *wobble board* terhadap keseimbangan dinamis pemain basket.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap penelitian tentang latihan keseimbangan dengan *wobble board*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi masyarakat

- 1) Masyarakat mengetahui manfaat alat dan latihan keseimbangan yang digunakan untuk berlatih dan cara menggunakannya.
- 2) Memberikan edukasi kepada masyarakat bahwa keseimbangan merupakan aspek yang penting dalam olahraga.

b. Bagi Peneliti

Memberikan tambahan pengetahuan tentang manfaat latihan keseimbangan dengan *wobble board* sehingga dapat dijadikan bahan pembelajaran.

c. Bagi Pemain

Memberikan edukasi kepada pemain tentang pentingnya keseimbangan dalam permainan bola basket.