

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk biopsikososial membutuhkan kondisi yang maksimal untuk dapat berinteraksi serta beradaptasi dengan lingkungannya. Hal ini merupakan kebutuhan dasar bagi manusia dan juga sebagai tuntutan lingkungan hidup yang terhadap pada dirinya, untuk dapat melakukan aktifitas dengan menggunakan kapasitas individu yang dimiliki antara lain kemampuan untuk melakukan gerak, aktifitas fungsional serta aktifitas fisik.

Aktifitas fisik seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dalam menunjang dirinya untuk bisa hidup lebih sehat, tetapi ini biasanya didasari dengan rasa kesadaran diri sendiri untuk bisa hidup sehat. Biasanya seseorang melakukan aktifitas fisik dengan cara berolahraga untuk meningkatkan serta mempertahankan kesegaran jasmaninya biasanya aktifitas olahraga bisa dilakukan dengan gembira, serta tanpa paksaan dan olahraga juga menjadi suatu kebutuhan hidup seseorang.

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik yang sudah pasti sering dilakukan oleh setiap manusia, karena olahraga tidak memerlukan biaya yang besar dan juga dapat dilakukan setiap saat serta setiap waktu, tetapi ada pula jenis olahraga yang tujuannya untuk prestasi, biasanya dalam proses latihannya memerlukan biaya yang tidak sedikit. Olahraga memiliki berbagai cabang jenis olahraga dari yang mudah sampai yang harus dilakukan oleh

orang yang sudah terlatih dan profesional. Dari yang dilakukannya individu sampai yang dilakukan oleh kelompok.

Dalam melakukan aktifitas olahraga pasti manusia memiliki tujuan yang berbeda-beda dari yang hanya dilakukan untuk menjaga kesehatan serta kebugarannya sampai yang dilakukan untuk mendapatkan prestasi. Olahraga prestasi dilakukan untuk mencapai suatu target prestasi yang diinginkan sesuai dengan cabang olahraga seorang atlet, yang biasanya dipertandingkan di dalam suatu pertandingan olahraga. Salah satu olahraga yang memerlukan latihan rutin ialah permainan futsal, Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi sepak bola dalam ruangan. Olahraga futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan teknik memanipulasi bola dengan menggunakan kaki (Rian, 2013).

Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima orang pemain pada setiap tim berbeda dengan sepak bola konvensional yang pemainnya berjumlah sebelas orang setiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bolanya pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepak bola lapangan rumput. Aturan permainan dalam olahraga futsal dibuat sedemikian ketat oleh FIFA agar permainan ini berjalan dengan *fair play* dan juga sekaligus untuk menghindari cedera yang terjadi. Ini disebabkan lapangan yang digunakan untuk pertandingan internasional bukan dari rumput, tetapi dari kayu atau *rubber/plastic* dengan ukuran lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain

yang lebih sedikit, permainan futsal cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat (Lhaksana, 2012).

Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya 2 perbedaan yang paling mendasar futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang lebih kecil pemain lawan akan mudah merebut bola (Inayat, 2012).

Futsal merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dalam olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kekuatan (*power*), daya ledak (*muscular power*) dan kelincahan dalam waktu yang *relative* lama. Sebab dalam olahraga futsal dibutuhkan suatu kekuatan untuk menendang pada anggota ekstremitas bawah sehingga diperlukan kekuatan untuk menendang. Dalam hal ini olahraga futsal memerlukan tendangan yang maksimal untuk mencapai suatu tujuan agar dapat menepati sasaran. Adapun gerakan/teknik yang harus terjadi dalam suatu olahraga futsal adalah mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*shooting*).

Shooting merupakan salah satu yang paling utama di dalam permainan futsal, didalam permainan futsal para pemain dituntut agar lebih bisa cermat dalam memainkan bola serta memanfaatkan peluang yang ada. Suatu

tendangan ke gawang harus memiliki ketepatan tendangan karena dimana suatu ketepatan tendangan itu dalam menentukan *shooting* masuk ke dalam gawang atau tidak dan serta dapat menambah poin untuk tim yang dapat mencetak gol. Menembak (*shooting*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik ini merupakan cara untuk menciptakan gol. Ini disebabkan seluruh pemain memiliki kesempatan untuk menciptakan gol.

Fisioterapi sebagai bentuk pelayanan kesehatan dalam bidang gerak dan fungsi dapat berperan aktif dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam berolahraga, salah satunya atlet futsal. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada perorangan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik *elektroterapeutik* dan *mekanik*), pelatihan fungsi dan komunikasi (PERMENKES RI Nomor 80 tahun 2013 pasal 1 ayat 2 tentang penyelenggaraan pekerjaan dan praktik fisioterapi) untuk meningkatkan kekuatan tendangan atlet harus diberikan latihan penguatan otot-otot tungkai bawah dengan menggunakan latihan *leg press*.

Latihan *leg press* merupakan salah satu bentuk latihan untuk melatih otot-otot tungkai atas diantaranya *M.Quadriceps*, *M.Gluteus maximus*, *M.Soleus* dan *M.Gastrocnemius*. Latihan ini merupakan bagian dari latihan kaki membantu mengembangkan otot kaki bagian atas dan otot-otot panggul sampai batas tertentu. Latihan ini dilakukan dengan posisi tungkai *fleksi* dan

ekstensi knee, sehingga dapat menambah kekuatan otot atlet pada tungkai. Latihan yang diberikan sesuai dengan RM (*repetisi maksimal*) masing-masing. Hal yang harus diingat adalah jangan pernah mengangkat beban pada *leg press* terlalu berat melebihi kekuatan kita karena akan mengakibatkan cedera yang sangat fatal (Aji, 2012).

Latihan *leg press* memiliki kelebihan dan juga kekurangan diantaranya kekurangannya adalah alat ini sangat sulit untuk ditemukan, biasanya alat ini ditemukan di tempat *fitness centre/gym* karena alatnya yang sangat mahal serta biasanya alat ini digunakan hanya pada saat direkomendasikan untuk latihan tertentu serta harus didampingi oleh *personal trainer* yang sudah berpengalaman. Kelebihan alat tersebut ialah *personal trainer* dapat mengatur berat beban maksimal sesuai dengan *repetisi maksimal* sampel.

Latihan *Leg Press* merupakan salah satu latihan dengan menggunakan mesin untuk memperkuat *M.Gluteus Maximus*, *M.Soleus*, *M.Quadriceps* dan *M.Gastrocnemius*. Latihan ini diberikan dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai bawah.

Wobble board merupakan salah satu alat untuk latihan keseimbangan. Latihan dengan menggunakan *wobble board* dapat merangsang *propioceptif* pada *ankle*, terutama *mechanoreceptor*. Latihan ini menciptakan gerakan kesegala arah pada kaki ketika berdiri diatas *wobble board* dan jenis latihan dengan menggunakan *wobble board* bermacam-macam dari yang berdiri dengan satu kaki sampai latihannya dengan menggunakan alat bantu untuk dapat meningkatkan konsentrasi atlet yang sedang melakukan latihan tersebut sama seperti ketika berada pada posisi berjalan, berlari atau melompat.

Wobble board adalah suatu alat bantu untuk melakukan latihan yang digunakan untuk meningkatkan keseimbangan, kekuatan fungsional dan fokus mental (Killip, 2014).

Latihan dengan menggunakan *wobble board* digunakan pada bagian tungkai yang tidak stabil, dengan cara berdiri diatas papan keseimbangan (*wobble board*). Saat berdiri satu kaki tungkai bekerja dengan keras, dengan kata lain saat berdiri satu kaki melatih kekuatan otot tungkai (Abrams, 2010). Prinsip dari Latihan dengan menggunakan *wobble board* ialah meningkatkan fungsi dari pengontrol keseimbangan tubuh yaitu sistem *sensorik*, *central processing* dan *efektor* untuk bisa beradaptasi dengan perubahan lingkungan.

Alat *wobble board* memiliki kekurangan serta kelebihan, diantaranya kekurangannya adalah selain harganya yang cukup mahal dan banyak diantaranya belum mengetahui apa itu *wobble board*. Kelebihan *wobble board* ialah alat ini lebih *fleksibel* jika dibawa kemana-mana karena memiliki ukuran yang tidak terlalu besar sehingga tidak menyulitkan penggunaanya.

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk mengkaji dan memahami perbedaan yang diberikan dalam latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board*. Sehingga lebih efektif dimana penanganan fisioterapi pada perbedaan latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* terhadap ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula.

B. Identifikasi Masalah

Pada pemain futsal ketepatan tendangan merupakan salah satu tolak ukur prestasi. Semakin banyak tendangan yang dihasilkan oleh pemain dan

melesat tepat di depan gawang semakin baik pula prestasi seorang pemain tersebut. Ketepatan tendangan merupakan suatu komponen terpenting di dalam permainan futsal. Komponen ketepatan tendangan diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, keseimbangan serta koordinasi gerak tubuh atlet tersebut.

Dengan ketidakseimbangan tubuh serta kurangnya kekuatan tungkai dan koordinasi tubuhnya dapat menyebabkan tendangan tersebut tidak tepat atau melesat masuk kedalam gawang. Dan semakin menurunnya performa seseorang atlet maka semakin menurun pula tingkat prestasi atlet tersebut.

Maka dari itu peran seorang fisioterapi ialah untuk membantu serta mengembalikan performa atlet tersebut agar terus meningkatkan prestasinya, peran seorang fisioterapi ialah dengan cara memberikan latihan yang tepat serta sesuai dengan kebutuhan seorang atlet.

Latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* diberikan agar dapat mengetahui hasil dari kedua latihan tersebut untuk dapat meningkatkan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula. Latihan *leg press* diberikan agar terjadi peningkatan kekuatan otot terutama otot pada ekstremitas bawah, dengan meningkatnya kekuatan otot maka meningkat pula kekuatan ototnya serta kekuatan tendangan pada seorang atlet.

Dan latihan dengan menggunakan *wobble board* diberikan untuk dapat meningkatkan keseimbangan serta koordinasi gerak tubuh agar dapat meningkat. Karena dengan keseimbangan gerakannya maka seorang atlet dapat

mengkoordinasikan gerakannya untuk dapat menendang bola kedalam gawang.

Setelah penelitian ini dilakukan diharapkan selain dapat melihat latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* juga dapat dilihat mana latihan yang lebih baik.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah latihan *leg press* dapat meningkatkan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula?
2. Apakah latihan dengan menggunakan *wobble board* dapat meningkatkan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula?
3. Apakah ada perbedaan latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* terhadap peningkatan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* terhadap peningkatan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui peningkatan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula dengan latihan *leg press*.

- b. Untuk mengetahui peningkatan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula dengan latihan menggunakan *wobble board*.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi pengembangan ilmu pengetahuan
 - a. Untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi fisioterapi sehubungan dengan manfaat pemberian latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* terhadap ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula.
 - b. Untuk mengetahui perbedaan pemberian latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* terhadap peningkatan ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula.
2. Bagi institusi pendidikan fisioterapi
 - a. Sebagai bahan masukan dalam meningkatkan informasi untuk program pelayanan fisioterapi.
 - b. Sebagai bahan perbandingan dalam penelitian selanjutnya.
3. Bagi institusi pelayanan fisioterapi
 - a. Sebagai *referensi* tambahan untuk mengetahui intervensi fisioterapi dengan menggunakan pemberian latihan *leg press* dan latihan dengan menggunakan *wobble board* terhadap ketepatan tendangan jarak dekat pada pemain futsal pemula.
 - b. Agar fisioterapis dapat memberikan pelayanan fisioterapi yang tepat berdasarkan ilmu pengetahuan fisioterapi.