

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang luar biasa kompleks. manusia merupakan paduan antara makhluk material dan makhluk spiritual. Dinamika manusia tidak tinggal diam karena manusia sebagai dinamika yang selalu mengaktivisasikan dirinya. Manusia adalah makhluk yang memerlukan gerak karena hampir setiap aktivitas manusia dalam hidupnya dilakukan dengan bergerak. Hal ini merupakan kebutuhan dasar manusia dan juga sebagai tuntutan lingkungan hidup terhadap dirinya, untuk dapat melakukan aktivitas dengan menggunakan kapasitas individu yang dimiliki antara lain kemampuan untuk melakukan gerak, aktivitas fungsional, aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan bentuk kegiatan yang melibatkan anggota tubuh untuk bergerak. Aktivitas fisik bisa diartikan dengan kegiatan yang dilakukan seseorang mulai dari bangun tidur sampai tidur kembali. Aktivitas fisik berarti menggunakan otot untuk menggerakkan tubuh. Aktivitas fisik sering identik dengan melakukan olahraga yang tujuannya untuk mendapatkan kesehatan. Dengan sering nya berolahraga maka akan mencerminkan gaya pola hidup seseorang.

Aktivitas fisik setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari dalam menunjang paradigma hidup sehat hendaknya dilakukan dengan kesadaran bahwa hal tersebut bagian dari olahraga atau latihan fisik untuk

mempertahankan dan meningkatkan kesegaran jasmani yang dilakukan dengan gembira, sadar tanpa paksaan serta menjadi suatu bagian dari kebutuhan hidup seseorang.

Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang telah sering dilakukan manusia sejak dulu. Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan perorangan atau individu sampai yang dilakukan oleh kelompok, mulai dari jenis olahraga yang murah dan mudah melakukannya sampai olahraga yang memerlukan biaya besar.

Dalam aktivitas olahraga tentu ada aspek positif dan negatifnya. Aspek positifnya yaitu; Mampu menggerakkan aktivitas sosial, ekonomi, dan politik : adanya interaksi antar manusia (individu dan kelompok), adanya kegiatan jasa, adanya penyerapan tenaga kerja. Mampu mengangkat harga diri pelaku olahraga, atlet, pelatih, pembina, organisasi, daerah dan bangsa, kesejahteraan pembina olahraga, dan martabat bangsa di mata dunia internasional.

Sedangkan aspek negatifnya antara lain seperti masih adanya kecenderungan dari banyak atlet dalam mengikuti suatu pertandingan menggunakan segala cara dalam upaya memenangkan pertandingan/perlombaan, misalnya tidak fair play, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar ketentuan (peraturan pertandingan/perlombaan), dan pemakaian doping.

Pada mata kuliah Fisioterapi olahraga dijelaskan bahwa “Olahraga adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan

aturan–aturan tertentu secara sistimatis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain–lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu”,

Di dalam melakukan aktivitas olahraga, setiap manusia memiliki tujuan yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan olahraga memiliki beberapa tujuan, Tujuan tersebut adalah sebagai berikut; olahraga profesi yaitu olahraga yang diselenggarakan untuk tujuan mata pencaharian, olahraga prestasi yaitu olahraga yang diselenggarakan untuk tujuan pencapaian prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga, merupakan olahraga pertandingan, olahraga kesehatan yaitu olahraga yang diselenggarakan untuk tujuan pemeliharaan dan atau peningkatan derajat kesehatan, olahraga pendidikan yaitu olahraga yang diselenggarakan untuk tujuan pendidikan.

Olahraga dapat menjadi sebuah media untuk mencapai kejayaan suatu Bangsa atau Negara. Hal ini karena dengan tingginya suatu prestasi olahraga suatu bangsa atau Negara akan memiliki nilai yang lebih di antara Negara–Negara lain. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membutuhkan latihan rutin dan kecepatan yang harus dijaga atau bahkan ditingkatkan.

Di indonesia olahraga yang sedang naik daun / yang sedang menjadi *favorite* masyarakat adalah olahraga futsal. Istilah *Futsal* berasal dari bahasa Spanyol yaitu *football* (sepak bola) dan *sala* (ruang), kalau diartikan Futsal adalah sepak bola dalam ruangan. Futsal adalah permainan

bola yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki, selain 5 pemain utama dalam 1 tim diizinkan memiliki pemain cadangan.

Dalam permainan olahraga futsal seorang pemain harus memiliki beberapa komponen teknik dasar yang harus diperhatikan seperti *passing*, *trapping*, *dribling*, *speed*, dan *kicking*. *Passing* yang bagus diperlukan karena dalam permainan olahraga futsal yang notaben memiliki lapangan yang lebih sempit dari pada sepakbola, maka dari pada itu *team work* atau kerjasama sebagai sebuah team sangat lah penting, oleh karena itu pergerakan dan *passing* antar pemain mutlak berjalan seirama dengan strategi team untuk memenangkan sebuah pertandingan.

Komponen lainnya yaitu Menahan bola (*trapping*) pada permainan futsal bertujuan untuk menerima umpan (*passing*). Menerima bola pada permainan futsal dilakukan pada saat bola mendarat (*ground balls*) atau bola lambung (*bouncing balls*). Menahan bola dapat dilakukan dengan kaki, paha, kepala, dan dada. Umumnya pada permainan futsal hampir secara keseluruhan seorang pemain menahan bola dengan kakinya. Hal ini dikarenakan dengan karakteristik permainan futsal sebagai olahraga yang mengutamakan *passing game*, yaitu permainan dengan operan-operan atau umpan-umpan pendek.

Dribling merupakan teknik paling dasar dari sepakbola dan futsal, oleh karena itu seorang pemain sepakbola usia dini atau pemain sepakbola

pemula harus menguasai teknik- teknik dalam *dribble* bola sebelum masuk kedalam latihan sebuah team sepakbola ataupun futsal.

Speed atau kecepatan merupakan pergerakan yang cepat untuk mengecoh lawan atau pun untuk membuka ruang sehingga terjadinya peluang untuk menciptakan gol. Bergerak dengan cepat cenderung lebih diutamakan ketika bermain sebagai tim. Saat menciptakan ruang, pertukaran posisi tentunya harus dilakukan secepat mungkin agar lawan sulit membaca pergerakan tanpa bola ataupun untuk memecah konsentrasi pemain bertahan lawan. Tanpa cara ini, akan sangat sukar membuka ruang tembak atau setidaknya membuat peluang untuk menciptakan gol kemenangan sebuah team.

Kicking atau menendang bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai seorang pemain futsal karena dalam pertandingan futsal semua pemain yang diturunkan dalam pertandingan termasuk kiper bisa menciptakan sebuah gol dengan melakukan *kicking* kearah gawang lawan. *Kicking* dalam permainan olahraga futsal adalah teknik dasar yang paling banyak dilakukan selain *passing*, oleh karena itu sebuah team futsal yang baik adalah suatu team futsal yang semua anggota team menguasai teknik *kicking* yang baik.

Menendang di dalam permainan futsal dilakukan untuk melakukan *passing* atau *kicking*. Ada berbagai macam pilihan teknik dalam menendang untuk mengatasi situasi permainan. Perbedaan paling jelas pada saat menendang bola diam atau bergerak.

Dalam melakukan sebuah *Kicking* dibutuhkan sebuah daya ledak atau *power explosive* hal ini terjadi karena situasi yang didapat untuk melakukan sebuah *kicking* didalam sebuah pertandingan terkadang didapat secara tiba-tiba, situasi ini biasa terjadi didalam permainan olahraga futsal karena lapangan yang digunakan dalam sebuah pertandingan futsal lebih kecil. Oleh karena itu dalam sebuah situasi yang tidak diduga di depan gawang musuh, pemain futsal harus bisa mengkonversi sebuah peluang sulit menjadi sebuah gol.

Power explosive atau daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mengeluarkan kemampuannya secara maksimal dengan waktu yang sangat singkat untuk mencapai gerakan yang diinginkan, dengan kata lain *power explosive* merupakan kombinasi kecepatan kontraksi otot dan kecepatan gerak tubuh. Kemampuan daya ledak yang baik sangat menentukan seseorang untuk mencapai prestasi optimal, terutama daya ledak otot tungkai, karena otot-otot tungkai merupakan pusat gerak yang utama bagi tubuh secara keseluruhan. Jika daya ledak otot tungkai lemah tidak memungkinkan seseorang dapat mencapai prestasi optimal.

Power atau daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas, dan sering juga diartikan *explosive power* yang mempunyai makna kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu relatif singkat.

Power otot tungkai merupakan faktor terpenting untuk mencapai kemampuan sudut tolakan terhadap nilai power. Tujuan dalam tolakan ini

adalah untuk mencapai hasil nilai power yang maksimal dalam sudut tolakan tertentu. Power otot dapat ditingkatkan dan dikembangkan melalui latihan fisik. Untuk meningkatkan power otot diperlukan peningkatan kekuatan dan kecepatan secara bersama-sama.

Sesuai dengan Kep Menkes nomer 517/MENKES/SK/VI/2008 tentang standar pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan , dicantumkan bahwa :

“Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan 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”.

Oleh sebab itu fisioterapi bertanggung jawab untuk mengembangkan explosive power atau daya ledak para pemain futsal agar terciptanya sebuah team futsal yang berkualitas.

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah, untuk meningkatkan kemampuan *explosive* power saya akan mencoba memberikan latihan *Plyometric* dan latihan *Core Stability*.

Plyometric, atau "plyos" untuk jangka pendek, adalah jenis latihan yang dirancang untuk menghasilkan gerakan cepat dan kuat. *Plyometric* umumnya digunakan oleh atlet untuk meningkatkan kinerja dalam olahraga, terutama mereka yang melibatkan kecepatan, kekuatan dan kekuatan. Selain itu, *plyometric* digunakan di bidang Kebugaran, tetapi

untuk tingkat yang jauh lebih rendah. Dengan demikian, *plyometric* latihan menggunakan gerakan eksplosif, bertindak cepat untuk mengembangkan kekuatan otot dan meningkatkan kecepatan secara keseluruhan. Dengan kata lain, itu adalah latihan yang memungkinkan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimum dalam jumlah waktu singkat.

Latihan *plyometric* akan menghasilkan pergerakan otot isometrik dan menyebabkan refleks regangan dalam otot. Latihan *plyometric* dilakukan serangkaian latihan power yang didesain secara khusus untuk membantu otot mencapai tingkat potensial maksimalnya. Latihan *plyometric* menunjukkan karakteristik kekuatan penuh dari kontraksi otot dengan respon yang sangat cepat.

Sedangkan latihan *core stability* atau *Core stability Exercise* merupakan suatu latihan yang menggunakan kemampuan dari trunk, lumbal spine, pelvic, hip, otot-otot perut, dan otot-otot kecil sepanjang spine. Otot-otot tersebut bekerja bersama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempartahankan spine sesuai dengan alignment tubuh yang simetri dan menjadi lebih stabil. Ketika spine kuat dan stabil, memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien. Ketika tubuh bergerak secara efektif dan efisien, hal ini dapat mengurangi risiko terjadinya cedera, meningkatkan kemampuan olahraga seperti kekuatan, kecepatan dan fungsional serta memberikan support pada tubuh ketika melakukan semua gerakan dinamik.

Pemberian *Core Stability Exercise* mempunyai kaitan antara *core stability* dengan hip, knee, dan ankle. Hal ini karena semua bagian pada

tubuh terhubung satu sama sama lain, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Selain itu juga sesuai dengan Teori Iradiasi, yaitu bila terdapat stimulus yang kuat pada satu regio tertentu, maka stimulus tersebut akan disebarkan ke regio lain (terutama regio yang berdekatan dengan regio yang terstimulus tersebut). Jika *core* kuat, maka otot-otot pada hip, knee, dan ankle juga akan menjadi kuat. Dengan adanya Kekuatan pada *core*, otot-otot hip, knee, dan ankle dapat meningkatkan kecepatan. “Kekuatan merupakan salah satu faktor selain power dan daya koordinasi yang mempengaruhi kecepatan bergerak atlet sehingga akurasi dapat tercapai, karena semakin tinggi kekuatan otot dan power, kecepatan bergerak dan akurasi semakin meningkat”

Pada *Core Stability Exercise*, selain terjadinya peningkatan kekuatan otot juga akan terjadi peningkatan fleksibilitas. Hal ini terjadi karena pada saat suatu otot berkontraksi, maka terjadi penguluran atau *stretch* pada otot-otot antagonisnya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis tertarik untuk mencoba mengkaji dan memahami *penambahan core stability exercise pada plyometric exercise lebih baik daripada hanya plyometric exercise terhadap peningkatan explosive power kicking pada pemain futsal.*

B. Identifikasi masalah

Dalam permainan olahraga futsal seorang pemain harus memiliki beberapa komponen tehnik dasar yang harus diperhatikan seperti *passing, trapping, dribbling, speed, dan kicking.* Dalam melakukan sebuah *Kicking* dibutuhkan sebuah daya ledak atau *power explosive* hal ini terjadi karena

situasi yang didapat untuk melakukan sebuah *kicking* didalam sebuah pertandingan terkadang didapat secara tiba-tiba, situasi ini biasa terjadi didalam permainan olahraga futsal karena lapangan yang digunakan dalam sebuah pertandingan futsal lebih kecil. Oleh karena itu dalam sebuah situasi yang tidak diduga di depan gawang musuh, pemain futsal harus bisa mengkonversi sebuah peluang sulit menjadi sebuah gol.

Explosive power dalam sebuah *kicking* sering kali dianggap sebelah mata hal ini dikarenakan pola pikir seseorang dalam melakukan sebuah *kicking* adalah hal yang sangat mudah. Mudah dalam arti kata adalah *kicking* yang dilakukan disaat pertandingan tidak berlangsung atau pada saat melakukan latihan bebas, akan tetapi *kicking* akan sangat sulit dilakukan apa bila dilakukan pada saat pertandingan berlangsung dikarenakan dalam sebuah pertandingan ketika pemain akan melakukan sebuah *kicking* pasti akan mendapat gangguan dari pemain lawan selain itu *kicking* akan sangat sulit dilakukan pada saat pemain yang akan melakukan *kicking* kearah gawang mendapat bola disaat pemain tersebut tidak berada di *comfort zone* nya sedangkan bola yang didapat seharusnya bisa dilakukan sebuah *kicking* kearah gawang lawan, maka dalam hal ini seorang pemain futsal harus memiliki *power explosive* yang sangat bagus dalam mengatasi masalah tersebut.

Untuk meningkatkan *explosive power kicking* peneliti akan memberikan latihan *plyometric* dan latihan *core stability*, dalam latihan *plyometric* mekanisme peningkatan *explosive power* terjadi karena dalam melakukan latihan *plyometric* akan meningkatkan kecepatan dan kekuatan

otot tungkai yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan *explosive power*.

S Roopchand-Martin dan P Lue-Chin melakukan penelitian pada tahun 2010 tentang “*Plyometric Training Improves Power and Agility in Jamaica’s National Netball Team*” dari hasil penelitian tersebut didapat bahwa terdapat peningkatan yang *significant* dalam peningkatan *power* dan *agility* selama 3 minggu latihan plyometric.

Sedangkan mekanisme peningkatan *explosive power* pada latihan *core stability* meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan dan kecepatan reaksi. Selain itu, pemberian *Core Stability Exercise* mempunyai kaitan antara *core stability* dengan *hip*, *knee*, dan *ankle*. Hal ini karena semua bagian pada tubuh terhubung satu sama sama lain, baik secara langsung ataupun tidak langsung. Selain itu juga sesuai dengan Teori Iradiasi, yaitu bila terdapat stimulus yang kuat pada satu regio tertentu, maka stimulus tersebut akan disebarkan ke regio lain (terutama regio yang berdekatan dengan regio yang terstimulus tersebut). Jika otot *core* kuat, maka otot-otot pada *hip*, *knee*, dan *ankle* juga akan menjadi kuat. Dengan adanya Kekuatan pada *core*, otot-otot *hip*, *knee*, dan *ankle* dapat meningkatkan kecepatan.

Pada tahun 2007 Jeffrey M. Willardson dalam jurnal yang berjudul “*Core Stability Training: Applications to Sports Conditioning Programs*” mengatakan bahwa *core stability exercise* merupakan latihan yang sangat berpengaruh dalam setiap olahraga karena otot-otot *core* merupakan penghubung antara *upper* dan *lower extremity*. Selain sebagai penghubung

antara *upper* dan *lower extremity*, *core stability* juga berpengaruh dalam meminimalisir terjadinya cedera olahraga.

C. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah tersebut di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah *plyometric exercise* dapat meningkatkan *explosive power kicking* pada pemain futsal?
2. Apakah penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* dapat meningkatkan *explosive power kicking* pada pemain futsal?
3. Apakah penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* lebih baik daripada hanya *plyometric exercise* terhadap peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bahwa penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* lebih baik daripada hanya *plyometric exercise* terhadap peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui bahwa pemberian *plyometric exercise* dapat meningkatkan *explosive power kicking* pada pemain futsal.

- b. Untuk mengetahui bahwa penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* dapat meningkatkan *explosive power kicking* pada pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti dan Fisioterapis
 - a. Untuk menambah wawasan mengenai pemberian *plyometric exercise* terhadap peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal.
 - b. Untuk menambah wawasan mengenai penambahan *core stability exercise* pada *plyometric exercise* terhadap peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal.
2. Bagi Institusi Pendidikan
 - a. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang membutuhkan pengetahuan lebih lanjut mengenai penanganan dan intervensi untuk peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal.
 - b. Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan dalam dunia pendidikan pada khususnya.
3. Bagi Institusi lain

Sebagai referensi tambahan mengenai penanganan dan intervensi fisioterapi yang digunakan untuk peningkatan *explosive power kicking* pada pemain futsal.