

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan sesuatu yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan manusia. Tujuan dari olahraga adalah untuk pendidikan, rekreasi, dan prestasi. Hal ini sesuai dengan UU No. 3 th 2005 Pasal 1 Ayat 11, 12, dan 13 tentang system keolahragaan nasional, yaitu : olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan adalah olahraga jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Olahraga rekreasi adalah olahraga yang dilakukan masyarakat dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Futsal termasuk salah satu olahraga permainan. Olahraga futsal banyak dimainkan di mana-mana, baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan berbagai manusia dengan kesibukannya masing-masing. Penggemarnya pun mulai dari anak-anak, orang tua, pelajar, mahasiswa, eksekutif muda, selebriti, sampai dengan pejabat negara sangat menggemari olahraga futsal. Futsal merupakan cabang olahraga yang asal mulanya dari cabang olahraga sepak bola. Oleh karena itu teknik dasar permainan futsal sama dengan teknik dasar

permainan sepak bola. Banyak teknik dasar yang digunakan tidak beda jauh dengan sepak bola konvensional. Menurut Justinus dkk (2006) teknik dasar futsal yaitu mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*).

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan futsal adalah menendang. Kemampuan menendang dalam permainan futsal merupakan keterampilan yang sangat penting dikuasai oleh pemain futsal. Selain berfungsi sebagai alat penghubung antara seorang pemain dengan pemain lainnya, tendangan harus dilakukan secara tepat kepada teman se-tim agar dapat melakukan serangan ke daerah lawan.

Pengalaman di lapangan sering menunjukkan bahwa setiap pemain futsal mempunyai kelemahan dalam menendang ke arah gawang (*shooting*). *Shooting* merupakan satu hal yang sangat perlu dikuasai tekniknya, karena merupakan salah satu kunci dalam meraih kemenangan. Karena tujuan *shooting* itu sendiri adalah mencetak gol ke gawang lawan. *Shooting* yang baik harus memiliki akurasi atau ketepatan yang baik. Mengenai ketepatan, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan : tepat atau ketepatan adalah betul atau lurus, ketelitian, kejituan.

Pada pemain futsal, kelompok otot tertentu memiliki kecenderungan untuk menjadi berlebihan dan menyebabkan ketidakseimbangan otot. Ini termasuk otot *quadriceps* yang terlalu kuat, *hamstring* yang terlalu kuat atau mengalami pemendekan, *fleksor hip* yang ketat, betis yang terlalu lemah, *rectus abdominis* yang terlalu kuat, dan otot *core* yang lemah. Sebagian besar pemain juga mendukung satu kaki lebih kuat, menyebabkan ketidakseimbangan antara sisi

lainnya. Hasilnya *trunk* dan *pelvic* mengalami *instabilitas* dengan fleksibilitas tulang belakang yang buruk. Untuk mengatasi hal ini, peregangan pada olahraga yang spesifik harus dilakukan untuk membantu fleksibilitas dan latihan *core stability* harus dilakukan untuk membangun stabilitas dan mencegah terulangnya cedera. Spesifik *stretch* yang berguna yang dapat dilakukan pesepak bola termasuk quadriceps, hamstring fleksor hip, *calf* dan abdominis. Latihan *core stability* dapat meminimalkan kemungkinan cedera dan meningkatkan kinerja pada pemain futsal terutama efeknya terhadap akurasi tendangan.

Ada banyak faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan pada pemain futsal, diantaranya adalah faktor teknik, fisik, mental, dan juga lingkungan.

faktor teknik yang mempengaruhi akurasi tendangan adalah kurangnya latihan secara berkelanjutan dan sistematis sehingga keterampilan pun kurang baik. Faktor lain diantaranya kaki tumpu, kaki yang menendang, bagian bola yang ditendang, sikap badan, pandangan mata, dan bagian kaki yang menyentuh bola (Alwin, 2005).

Menendang bola merupakan suatu usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki (Saruempaet, 1992). Pemain yang memiliki teknik menendang bola dengan baik, akan dapat bermain secara efisien. Menendang bola dapat dilakukan dalam keadaan bola diam, menggelinding maupun melayang ke udara. Menurut Sucipto et al (1999), dilihat perkenaan dengan bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu menendang dengan bagian kaki bagian dalam (*Inside*), Kaki bagian luar (*Out Side*), punggung kaki (*Instep*), dan punggung kaki bagian dalam (*Inside of the instep*).

Saat menendang awalnya tubuh berperan sebagai *pivot*/sumbu untuk kaki yang menendang dan dalam posisi yang sangat kuat untuk gerak dalam bidang *sagital*. Saat menendang, kaki yang mengayun/menendang tidak menyentuh tanah. Otot-otot *fleksor* panggul dan ekstensor lutut akan terekrut secara maksimal untuk menempatkan kekuatan yang utama pada kaki ketika menendang. *Gluteus maximus*, *hamstring* dan *adduktor* harus bergerak secara lambat ketika kontak dengan bola (Christy Cael, 2010).

Oleh karenanya latihan menendang bola dengan intens, berkelanjutan, dan sistematis menggunakan program yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan teknik *shooting*, sehingga akurasi tendangan pada pemain futsal pun meningkat.

Sedangkan faktor fisik yang berpengaruh terhadap akurasi tendangan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, dan propriosepsi, yang secara umum didominasi area trunk sampai dengan ekstremitas bawah. Salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap kapabilitas dan performa area *trunk* sampai ekstremitas bawah adalah *core stability*. *Core stability* adalah kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak dari *trunk* sampai *pelvic* yang digunakan untuk dapat menghasilkan, memindahkan, dan mengontrol kekuatan dan gerak sampai dengan segmen akhir pada aktivitas yang terintegrasi. Latihan *core stability* dilakukan untuk penguatan otot-otot perut dengan tujuan sebagai stabilisasi dan *control postur*. Dengan meningkatnya stabilitas dan *control postur* diharapkan stabilitas anggota gerak tubuh terutama anggota gerak bawah akan meningkat, sehingga akurasi tendangan juga akan meningkat.

Dalam hal ini Fisioterapi berperan dalam meningkatkan akurasi tendangan pada pemain futsal. Fisioterapi ikut berperan melakukan intervensi profesi yang mencakup upaya-upaya (*promotif, preventif, kuratif, rehabilitative*) sebagai pelaksana, pengelola, pendidik, dan peneliti atau pengamat. Jadi Fisioterapi mempunyai peran dalam kemampuan gerak dan fungsi untuk hidup efektif dalam masyarakat sesuai kemampuannya.

Seperti yang tercantum dalam Kepmenkes 1363 pasal 1 ayat 2 tahun 2001 berbunyi :

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk memelihara, mengembangkan, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisis, elektroterapeutik, mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi.

*Core Stability* menjelaskan kepada kemampuan kontrol posisi dan pergerakan bagian pusat tubuh. Latihan *core stability* menargetkan otot jauh di dalam perut yang terhubung ke panggul, tulang belakang dan bahu, yang membantu dalam pemeliharaan postur yang baik dan memberikan fiksasi bagi semua gerakan lengan dan gerakan kaki.

*Core stability* yang baik dapat membantu memaksimalkan kinerja berjalan, berlari, melompat, menendang, dan mencegah cedera. Kekuatan berasal dari daerah *trunk* dan *core stability* yang bagus membantu mengendalikan kekuatan tersebut, memungkinkan untuk gerakan yang lebih halus, lebih efisien dan lebih terkoordinasi di anggota tubuh. Apalagi, kondisi *core stability* yang bagus membantu mengurangi risiko cedera akibat postur tubuh yang buruk. Kemampuan

untuk mempertahankan postur yang baik selama berolahraga dapat membantu melindungi *spine* dan struktur tulang dari berbagai gerakan ekstrim dan dari kekuatan yang berlebihan atau abnormal yang bekerja pada tubuh.

Latihan *core stability* akan memberikan beberapa keuntungan pada atlet olahraga, diantaranya adalah meningkatnya efisiensi gerak, meningkatkan *control* tubuh dan keseimbangan, meningkatkan otot-otot *core* dan otot-otot anggota gerak seperti bahu, lengan dan tungkai, menurunkan risiko cedera (kerja otot-otot *core* seperti peredam kejut saat gerakan melompat, berbalik, dan sebagainya), meningkatkan keseimbangan dan stabilitas serta meningkatkan performa atlet olahraga.

Adapun Latihan menendang yang dilakukan dalam penelitian ini adalah situasional dalam permainan futsal. Dengan tes menendang ke arah gawang dengan jarak 10 meter dan dilakukan sebanyak 3 kali tendangan.

Berdasarkan uraian yang sudah di paparkan pada latar belakang di atas maka penulis ingin meneliti dan memaparkan dalam judul skripsi "Penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang lebih baik terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pemain futsal".

## **B. Identifikasi Masalah**

Fisioterapi mempunyai peranan penting pada peningkatan akurasi tendangan pemain futsal mulai dari melakukan *assessment*, *diagnose*, perencanaan, intervensi sampai evaluasi yang di mana nantinya fisioterapi dalam mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi. Berbagai metode dapat diterapkan oleh fisioterapi untuk meningkatkan kemampuan akurasi

tendangan antara lain *leg press*, *leg curl*, *leg extension*, dan diantaranya adalah latihan menendang dan *core stability exercise*.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan kemampuan menendang dengan tepat sasaran untuk menciptakan gol.

Masalah-masalah yang ditimbulkan oleh pemain futsal pun sangat kompleks. Seperti terbatasnya kemampuan kapasitas paru, *endurance*, keterampilan teknik dasar sepak bola seperti mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Salah satu kemampuan fungsional yang mengalami gangguan adalah akurasi dalam menembak (*shooting*).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi lemahnya akurasi tendangan pada pemain futsal, diantaranya adalah faktor teknik, fisik, mental, dan juga lingkungan.

Salah satu faktor teknik menendang adalah dengan menggunakan punggung kaki. Biasanya teknik ini digunakan untuk mengarahkan bola ke target yang akan dituju. Dengan latihan menendang bola dengan menggunakan target yang dilakukan secara intens dan terprogram, diharapkan para pemain futsal dapat meningkatkan keterampilan teknik sehingga dapat meningkat pula akurasi tendangannya.

Sedangkan faktor fisik yang berpengaruh terhadap akurasi tendangan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan koordinasi, keseimbangan, kecepatan, kelenturan, dan proprioseptif, yang secara umum didominasi area *trunk* sampai dengan ekstremitas bawah. Salah satu hal yang

sangat berpengaruh terhadap kapabilitas dan performa area *trunk* sampai ekstremitas bawah adalah *core stability*.

*Core stability* adalah kemampuan untuk mengatur dan mengontrol posisi gerak dari *trunk* sampai *pelvic* yang digunakan untuk dapat memindahkan, menghasilkan, dan mengontrol kekuatan dan gerak sampai dengan segmen akhir pada aktivitas yang terintegrasi.

Dengan latihan *core stability* diharapkan kemampuan mengontrol posisi dari *trunk* sampai *pelvic* menjadi lebih baik sehingga atlet dapat memindahkan, menghasilkan, dan mengontrol kekuatan dan gerak untuk melakukan tendangan yang lebih akurat.

### **C. Perumusan Masalah**

Agar tujuan penelitian ini lebih terarah dan mencapai sasaran yang diinginkan maka penulis perlu merumuskan masalah-masalah yang akan dibahas pada skripsi ini, adapun masalah yang akan penulis bahas adalah:

1. Apakah ada efek latihan menendang terhadap akurasi tendangan pada pemain futsal?
2. Apakah ada efek latihan menendang dan latihan *core stability* terhadap akurasi tendangan pada pemain futsal?
3. Apakah ada beda efek antara latihan menendang dengan penambahan latihan *core stability* terhadap akurasi tendangan pada pemain futsal?

#### **D. Tujuan Penelitian**

##### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui dan memahami lebih dalam perbedaan efek penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang lebih baik terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pemain futsal.

##### 2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui efek akurasi tendangan terhadap keberhasilan mencetak gol pada permainan futsal.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Bagi penulis

Membuktikan apakah ada perbedaan efek Penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang lebih baik terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pemain futsal.

##### 2. Bagi fisioterapis

- a. Memberikan bukti empiris tentang penambahan latihan *core stability* pada latihan menendang lebih baik terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pemain futsal sehingga nantinya dapat digunakan dan diterapkan dalam praktik klinis sehari-hari
- b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi terutama bidang fisioterapi olahraga di masa akan datang.

##### 3. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan informasi bagi profesi kesehatan lain dalam meningkatkan pengetahuan khususnya yang berkaitan erat dengan fisioterapi dan olahraga terutama futsal.