

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah sebuah negara besar dengan jumlah penduduk mencapai 234,2 juta jiwa³⁴. Dengan jumlah penduduk yang begitu besar potensi dalam bidang olahraga yang dimiliki Indonesia tentu juga besar. Namun ternyata potensi besar ini tidak berhasil dimanfaatkan dalam pencapaian prestasi olahraga yang membanggakan. Di kawasan regional asia tenggara prestasi olahraga Indonesia dapat dikatakan tertinggal. Ketertinggalan prestasi ini dapat dilihat dari hasil pesta olah raga dua tahunan antar negara di kawasan Asia Tenggara atau lebih dikenal dengan SEA Games. Pada SEA Games ke-25 yang dilaksanakan di Vientiane Laos pada Desember 2009, Indonesia menduduki peringkat ketiga di bawah Thailand dan Vietnam yang secara potensi penduduk jauh di bawah Indonesia.

Sepakbola adalah sebuah olahraga permainan yang sangat populer, bahkan bisa disebut yang paling populer dan paling banyak penggemarnya di Indonesia. Walaupun sangat populer dan mempunyai penggemar yang sangat banyak, seperti prestasi olahraga Indonesia secara keseluruhan, prestasi sepakbola Indonesia cukup memprihatinkan. Prestasi sepakbola yang memprihatinkan ini dapat dilihat bahwa dalam kurun waktu 20 tahun terakhir

³⁴Hasil sensus penduduk 2010, www.bps.go.id, diakses 14 Juli 2010, 23.17 WIB

hanya satu kali tim nasional Indonesia meraih juara yaitu di SEA Games Manila Philipina tahun 1992. Selain sekali juara SEA Games, selebihnya hanya satu kali finalis SEA Games, empat kali finalis piala ASEAN, empat kali peserta putaran final piala Asia tanpa pernah lolos babak I.

Sudah banyak tulisan yang mencoba mengulas keterpurukan sepakbola Indonesia. Dari begitu banyak tulisan, salah satu faktor penting yang sering dikedepankan terkait terpuruknya sepakbola Indonesia adalah lemahnya pembinaan pemain usia muda. Pembinaan pemain usia muda diyakini sebagai dasar pembibitan pesepakbola masa depan. Dengan pembinaan usia dini yang tersistem dengan baik diharapkan dihasilkan pesepakbola-pesepakbola yang berkualitas dengan teknik dasar yang baik, sehingga kedepan akan didapatkan skuad tim nasional sepakbola Indonesia yang tangguh.

Di lingkup yang lebih kecil, PS PDAM Bekasi adalah sebuah klub sepakbola amatir di bawah naungan Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Bekasi. PS PDAM mewadahi karyawan dan keluarga karyawan PDAM yang hobi sepakbola serta ditambah dengan warga masyarakat di sekitar Bekasi yang dinilai punya potensi sepakbola yang masih bisa dikembangkan lagi. Senada dengan prestasi tim nasional Indonesia, prestasi tim PS PDAM Bekasi juga tidak mengembirakan. Dalam ajang sepakbola tahunan antar PDAM se-Jabar, PS PDAM Bekasi belum pernah meraih hasil yang membanggakan. Walaupun hanya sebagai tim amatir, keadaan ini ternyata menjadikan keprihatinan manajemen PDAM.

Untuk dapat menjalani pertandingan dengan baik seorang pemain sepakbola perlu dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Diantara kesemuanya, menendang merupakan salah satu karakteristik sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang dalam sepakbola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke arah gawang (*shooting at the goal*) dan menghalau serangan lawan (*defending*). Keberhasilan dari sebuah tendangan yang dilakukan dapat dinilai dari keberhasilan mencapai tujuan. Tendangan yang ditujukan untuk mengumpan dinilai berhasil saat dapat mencapai lokasi yang dituju, baik berupa area atau pemain kawan. Tendangan yang ditujukan untuk menembak ke arah gawang dinilai berhasil saat bola mencapai gawang, terlepas tendangan tersebut menghasilkan gol ataupun tidak. Sementara tendangan yang ditujukan untuk menghalau serangan lawan dinilai berhasil saat gawang menjadi terbebas dari ancaman serangan lawan.

Dalam sepakbola, dua tim yang bertanding bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan, disebut mencetak gol. Kesebelasan yang mencetak gol lebih banyak adalah yang memenangkan pertandingan. Karena itulah tendangan yang ditujukan untuk menembak ke arah gawang bernilai sangat penting dalam sebuah permainan sepakbola. Tendangan yang mempunyai akurasi lebih baik akan memberikan peluang lebih besar untuk

menghasilkan gol. Beberapa faktor yang terkait dengan akurasi tendangan adalah faktor teknik, fisik, mental dan juga lingkungan

Faktor fisik yang berpengaruh terhadap akurasi tendangan meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan, proprioepsi dan kelenturan, yang secara umum didominasi area trunk sampai dengan extremitas bawah. Salah satu hal yang sangat berpengaruh terhadap kapabilitas dan performa area trunk sampai extremitas 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.³⁵ Latihan core stability dilakukan untuk penguatan otot-otot perut dengan tujuan sebagai stabilisasi dan kontrol postur. Dengan meningkatnya stabilitas dan kontrol postur diharapkan stabilitas anggota gerak tubuh terutama anggota gerak bawah akan meningkat, sehingga akurasi tendangan juga akan meningkat.

Fisioterapi sebagai pemberi jasa kesehatan dalam bidang gerak dan fungsi dapat berperan aktif dalam pemberian latihan untuk peningkatan stabilitas dan kontrol postur melalui pemberian latihan core stability. Hal ini sesuai dengan KEPMENKES 1363 Tahun 2001. Pada BAB I, pasal 1, ayat 2 dicantumkan bahwa:

³⁵W. Ben Kibler, Joel Press, *The Role of Core Stability in Athletic Function*, Sport Med, 2006, h. 189-198

“Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis, dan mekanis), pelatihan fungsi dan komunikasi.”³⁶

Oleh karena itu, seorang fisioterapis sebagai tenaga kesehatan harus mempunyai kemampuan dan keterampilan untuk memaksimalkan potensi gerak yang berhubungan dengan mengembangkan, mencegah, mengobati dan mengembalikan gerak dan fungsi tubuh seorang klien/pasien.

Core stability merupakan komponen penting dalam memberikan kekuatan lokal dan keseimbangan untuk memaksimalkan aktivitas secara efisien. Aktivitas otot-otot core merupakan kerja integrasi sebelum adanya suatu gerakan *single joint* maupun *multiple joint*, untuk mempertahankan stabilitas dan gerakan. Kerja core stability memberikan suatu pola adanya stabilitas proksimal yang digunakan untuk mobilitas pada distal. Pola proksimal ke distal merupakan gerakan berkesinambungan yang melindungi sendi pada distal yang digunakan untuk mobilisasi saat bergerak. Saat bergerak otot-otot core meliputi trunk dan pelvic yang bertanggung jawab untuk memelihara stabilitas spine dan pelvic, sehingga membantu dalam aktivitas, disertai perpindahan energi dari bagian tubuh yang besar hingga kecil selama beraktivitas.³⁷

³⁶KEPMENKES NO.1363/ MENKES/ SK/ XII/ 2001, BAB I, PASAL 1 AYAT (2)

³⁷W. Ben Kibler, Loc Cit.

Selama aktivitas bagian muskuloskeletal dari *core of the body* yang bekerja meliputi dari spine, hip, dan pelvic, anggota gerak bawah proksimal dan struktur abdominal. Otot dan sendi pada hip, pelvic dan spine adalah pusat kemampuan untuk menjaga berbagai fungsi stabilitas dimana tubuh akan memerlukannya yang digunakan pada bagian distal (misal: anggota gerak) untuk melakukan fungsi spesifik suatu gerakan, stabilitas proksimal digunakan untuk mobilitas distal dan fungsi anggota gerak. Fungsi lokal dari core stability selama aktivitas termasuk diantaranya adalah gerakan menendang pada sepakbola. Aktivitas mobilisasi saat bergerak dalam core memiliki suatu evaluasi yang dilihat secara dinamis dan meliputi fungsi spesifik berupa kontrol trunk sampai anggota gerak. Terkait dengan latihan core stability maka dibutuhkan pengetahuan mengenai anatomi, topografi dan fisiologi yang berperan sangat besar guna mengetahui tujuan dan ketepatan pelaksanaannya sehingga bisa didapatkan hasil sesuai yang diharapkan.

Latihan core stability akan memberikan beberapa keuntungan pada atlet olahraga, diantaranya adalah: meningkatkan efisiensi gerak, meningkatkan kontrol tubuh dan keseimbangan, meningkatkan kekuatan otot-otot core dan otot-otot anggota gerak seperti bahu, lengan dan tungkai, menurunkan resiko cedera (kerja otot-otot core seperti peredam kejut saat gerak lompat, berbalik, dan sebagainya), meningkatkan keseimbangan dan stabilitas serta meningkatkan performa atlet olahraga.³⁸

³⁸Phil Davies, *Core Strength Training for Athletic Performance*, www.sport-fitness-advisor.com, diakses 23 juni 2010 22.41 WIB.

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas penulis tertarik untuk mengangkat topik diatas menjadi suatu bentuk penelitian dalam bentuk skripsi dengan judul “Efek pemberian latihan core stability terhadap peningkatan akurasi tendangan pesepakbola di PS PDAM Bekasi” sebagai tugas akhir guna menyelesaikan program pendidikan D4 Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Akurasi tendangan dalam sebuah permainan sepakbola sangat penting dan bernilai karena akan sangat berperan terhadap proses keberhasilan dari permainan sepakbola. Sedemikian pentingnya akurasi tendangan dalam sepakbola sehingga banyak usaha dilakukan untuk dapat meningkatkan tingkat akurasi tendangan. Latihan menendang ke arah target, latihan penguatan otot-otot tungkai, latihan penguatan otot-otot perut dilakukan. Latihan konvensional yang rutin dilakukan seperti tersebut diatas lebih bersifat latihan penguatan pada otot-otot fasic yang berperan terhadap gerakan/mobilitas. Dalam permainan sepakbola khususnya saat menendang seorang atlet melakukan gerakan yang dinamis dengan perubahan posisi badan dan penumpuan. Dengan adanya perubahan posisi badan dan penumpuan tersebut diperlukan kemampuan untuk mengontrol posisi dan gerak tubuh dengan baik.

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.³⁹ Dengan latihan core stability diharapkan kemampuan mengontrol posisi dan gerak dari trunk sampai pelvic menjadi lebih baik. Peningkatan kemampuan mengontrol posisi dan gerak ini akan dapat digunakan untuk dapat menghasilkan, memindahkan dan mengontrol kekuatan dan gerak sampai segmen akhir. Pada sepakbola hal ini bisa diartikan seorang atlet sepakbola dapat menghasilkan, memindahkan dan mengontrol kekuatan dan gerak untuk melakukan tendangan dengan lebih akurat.

C. Pembatasan Masalah

Seperti telah diuraikan di atas bahwa faktor yang terkait dengan akurasi tendangan adalah faktor teknik, fisik, mental dan juga lingkungan. Sesuai dengan obyek forma fisioterapi yang terkait dengan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional, maka penelitian ini hanya akan membahas faktor fisik sebagai faktor yang mempengaruhi akurasi tendangan.

Pembahasan mengenai akurasi tendangan pada sepakbola dan bentuk-bentuk latihan yang dilakukan sangatlah luas dan beragam. Oleh karena itu sehubungan dengan keterbatasan penulis terkait dengan khasanah ilmu, wawasan pengetahuan, pengalaman, waktu dan dana serta guna memudahkan pembahasan, maka penulis hanya akan membahas mengenai “Efek pemberian latihan core stability terhadap peningkatan akurasi tendangan pesepakbola di PS PDAM Bekasi”.

³⁹W. Ben Kibler, Joel Press, The Role of Core Stability in Athletic Function, Loc Cit.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah di jelaskan diatas, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai bahan kajian dan akan di uji dalam penelitian ini, yaitu "Adakah efek pemberian latihan core stability terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pesepakbola di PS PDAM Bekasi?"

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui efek latihan core stability terhadap peningkatan akurasi tendangan pada pesepakbola di PS PDAM Bekasi.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Sebagai kesempatan untuk mengaplikasikan keilmuan yang diperoleh selama masa pendidikan serta menambah khasanah pemahaman ilmu dan wawasan pengetahuan bagi penulis tentang teknik dan mekanisme latihan core stability serta efeknya terhadap peningkatan akurasi tendangan pada sepakbola.

2. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

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

bentuk-bentuk latihan core stability dan akurasi tendangan pada sepakbola

b. Dapat menambah khasanah ilmu kesehatan dalam dunia pendidikan pada khususnya

3. Bagi Pelayanan Fisioterapi Olahraga

Diharapkan dapat menjadi pengetahuan tambahan yang berguna bagi praktisi fisioterapi olahraga khususnya sepakbola dalam pemberian pelatihan yang terkait dengan akurasi tendangan.

4. Bagi Keilmuan Fisioterapi

Dapat memperkaya dan menambah khasanah keilmuan fisioterapi.