

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga futsal merupakan kegiatan yang didasari pada beberapa teknik dasar, futsal juga memiliki tujuan tersendiri seperti pada olahraga lainnya dan tujuannya sama seperti olahraga sepakbola yaitu memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebagai syarat untuk mendapatkan skor. Olahraga futsal mendorong pemain harus siap menerima dan memberikan umpan balik dengan cepat sesuai kondisi pemain lawan. Karena pada olahraga futsal lapanganya lebih kecil dibandingkan dengan lapangan bola dan pemainnya lebih sedikit, olahraga futsal membutuhkan pemain yang dinamis (Aryanthi et al., 2019)

Kalimat futsal berasal dari istilah internasional yang berasal dari negara Spanyol atau Portugis *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruang). Jika diartikan menjadi sepak bola di dalam ruangan. Futsal dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1390-an oleh pelatih sepak bola asal Argentina yaitu Juan Carlos Ceriani. Saat ini olahraga berada di bawah perlindungan FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) dari Eropa melalui Amerika Tengah dan Utara hingga Afrika, Asia dan Oseania. Perkembangan Futsal tumbuh dengan baik di beberapa Negara. Di Brazil futsal berkembang sangat pesat. Pada tahun 1936 tercapai kesepakatan dan peraturan futsal yang ditetapkan. Pada Negara Eropa khususnya Italia, futsal mulai dipopulerkan pada tahun 1950-an, yang diperkenalkan oleh pemain sepak bola impor dari Amerika Latin yang bermain di Serie (Liga Italia). Apabila pertandingan sepak bola tidak ada, maka para pemain beralih ke olahraga futsal, sehingga futsal semakin populer.

Seiring dengan perkembangan futsal yang terus meningkat, futsal dapat memasuki ke arena pertunjukkan dengan berbagai kejuaraan, event dan turnamen yang biasanya diselenggarakan oleh instansi pemerintah yang menguasai olahraga futsal, selain lembaga pemerintah kejuaraan futsal juga diselenggarakan oleh perusahaan yang ingin menunjukkan eksistensinya.

Di Indonesia futsal mulai populer di tahun 1989, lalu mulai meruak antara tahun 1988 dan 1999 dan mulai populer sekitar tahun 2002. Pada saat itu, AFC (*Asian Football Confederation*) meminta Indonesia menjadi tuan rumah pada putaran terakhir pada Liga Asia kejuaraan futsal di Jakarta. AFC Futsal Championship 2002 merupakan event keempat sejak pertama kali diadakan di Malaysia pada tahun 1999. Pada saat itu semua pertandingan futsal

dimainkan di Istora Senayan Jakarta dan didominasi oleh Negara Iran. Sementara itu, dari empat pertandingan Indonesia bisa mendapatkan satu kemenangan dan satunya lagi mendapatkan hasil yang dimainkan, sehingga kalah pada saat penyisihan grup. (Rinaldi & Rohaedi Syawal Muhammad, 2020)

Setiap pemain atau atlet harus memiliki faktor kebugaran jasmani dan komponen motorik yang bertujuan untuk menunjang prestasinya. Saat proses motorik yaitu gerakan yang secara langsung melibatkan otot untuk bergerak, dan proses yang membutuhkan kemampuan seseorang untuk menggerakkan ekstremitasnya (tangan, kaki, dan anggota tubuh) (Sandika & Mahfud, 2021)

Berdasarkan penelitian di Indonesia cenderung memperlambat gerakan dan mengurangi kelenturan tubuh saat melakukan gerakan, sehingga mengganggu pergerakan sebesar 9,15%. Ketika berat badan ideal maka core stability lebih baik dari pada penambahan berat badan, karena dengan adanya kelebihan berat badan dapat menyebabkan ketidakseimbangan dan *core stability* yang buruk (Hussein et al., 2015)

Kebugaran jasmani memiliki perbedaan nilai berdasarkan wilayah negara, hal ini mampu mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dimana nilai tersebut juga berbeda dari satu daerah ke daerah lain, yang pada akhirnya mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan atlet (Singh Dhapola & Verma, 2017) .

Ketika IMT seseorang terlalu besar, maka dapat mengakibatkan berbagai macam masalah yang dimana terjadi peningkatan pada massa tubuh, dapat mempengaruhi kecepatan gerak seseorang atau pergerakan menjadi lambat, kurangnya fleksibel, dan mengalami penurunan kekuatan massa otot serta berbagai masalah kesehatan lainnya (Lestari, *et.all*, 2017)

Latihan core stability memiliki manfaat untuk meningkatkan kemampuan tubuh khususnya otot-otot core untuk melakukan control trunk sbagai respon terhadap gaya yang diterima. Hal ini terjadi dikarenakan biomekanik sensorik propriosertif otot, yang merupakan mekanisme sensorik utama yang terlibat dalam control motoric, menerima respon pelatihan berulang yaitu pelatihan otot-otot core sehingga mampu meningkatkan ambang batas. Ketika respon gaya yang dihasilkan oleh segmen tubuh mempengaruhi stabilitas tubuh, beberapa otot yang mendukung stabilitas tubuh (*trunk*) berkontraksi sebelum otot agonis segmen tubuh berkontraksi atau bergerak.

Core stability digambarkan sebagai kumpulan otot yang terletak dibagian depan perut, dibagian paraspinal, otot-otot pelvic, gluteus, serta diafragma. Otot- otot ini mampu menstabilkan tulang punggung, panggul,

pada gerakan yang bersifat fungsional. Saat gerakan fungsional terjadi core mendistribusikan gaya yang tepat untuk menghasilkan gaya maksimum untuk gerakan yang diinginkan. Hal ini sangat penting dalam gerakan olahraga, karena mampu memberikan prinsip stabilitas proksimal untuk memobilisasi bagian distal yaitu *trunk* dan *upper limbs*. (Christanto *et al.*, 2017)

Selanjutnya salah satu cara mengetahui postur tubuh yang ideal adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT), dimana indeks massa tubuh merupakan ukuran sederhana yang digunakan untuk melihat atau mengukur status gizi orang dewasa akibat kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan. Fisioterapi memiliki jenis program latihan yang dapat membantu pemain menjaga postur tubuh yang ideal, sehingga dapat meningkatkan keseimbangan dan kekuatan pada otot *trunk* (*torso*), *pelvic hip*, dan otot *abdominal*, yaitu latihan pada *core stability* yang dapat mendukung performa pada para pemain futsal. (Indra Lesmana *et al.*, 2017)

Tenaga medis yang aktif berperan mampu meningkatkan performa *core stability* seorang pemain futsal adalah fisioterapis. Fisioterapi memiliki peran sebagai promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitative. Lesman (2015) Fisioterapi ialah salah satu ilmu kesehatan yang berperan aktif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia, khususnya dibidang *impairment*, *functional limitation*, dan *disability*, pada berbagai kondisi pengelolannya. Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu atau kelompok yang bertujuan untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak fungsi tubuh manusia menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics*, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, atau komunikasi. (Kemenkes, 2013).

Pada fisioterapi, memiliki program latihan yaitu *core stability* yang mampu membantu para pemain atau atlet dapat mengandalkan kemampuan dari otot *trunk*, *lumbal spine*, *pelvic hip*, otot-otot *abdominal*, otot-otot kecil yang berperan sebagai pusat yang menghubungkan otot gerak atas dan bawah (Kibler *et al.*, 2006) Tulang belakang yang kuat dan stabil dapat memudahkan pergerakan tubuh secara cepat, efisien dan efektif sehingga mengurangi cedera yang tidak diinginkan (Anand *et al.*, 2017)

Berdasarkan latar belakang pada penelitian ini penulis ingin mengetahui tentang hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan *core stability* pada pemain futsal. Dan fisioterapi olahraga mampu dalam mengembangkan dan meningkatkan gerak dan fungsi kepada pemain futsal. oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui

proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Core Stability pada pemain futsal “

B. Identifikasi masalah

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas suatu observasi, bahwa untuk melakukan core stability yang baik maka dibutuhkan IMT dengan baik pula. Jika IMT terbatas maka akan berpengaruh kepada core stability untuk melakukan tendangan saat pertandingan futsal. Kemampuan IMT juga dapat kita lihat pada gerakan dorsi fleksi ankle dengan alat ukur Statute meter dan Timbangan berat badan, sedangkan untuk mengetahui kemampuan Core stability pada pemain kita juga menggunakan test plank.

Oleh sebab itu, suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Core Stability pada pemain futsal. Observasi juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dapat dirumuskan masalah yang diteliti yaitu: apakah ada hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan core stability terhadap pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan umum
yaitu untuk mengetahui hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan core stability pada pemain futsal
2. Tujuan khusus
 - a. yaitu untuk mengetahui gambaran tentang Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pemain futsal
 - b. yaitu untuk mengetahui gambaran core stability pada pemain futsal

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami mengenai hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan core stability pada pemain futsal.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan core stability pada pemain futsal.
2. Bagi Program Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan core stability pada pemain futsal sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam praktik klinis.
 - b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.
3. Bagi Institusi Pendidikan

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan core stability pada pemain futsal sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.