

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang membutuhkan tenaga dan semangat untuk melakukannya. Dengan berolahraga tubuh menjadi sehat dan bugar sehingga terhindar dari berbagai penyakit, meningkatkan kualitas hidup dan prestasi akademis maupun prestasi dalam dunia olahraga.

Olahraga adalah kegiatan fisik yang bersifat kompetitif dalam suatu permainan. Olahraga juga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, Tidak hanya secara jasmani dan juga rohani. Olahraga mempunyai fungsi untuk menyehatkan badan, karena di dalam tubuh kuat terdapat jiwa yang sehat (Faidlullah *and* Kuswandari, 2009).

Seorang atlet untuk dapat berprestasi harus memenuhi faktor-faktor yang dapat menunjang prestasi atlet tersebut. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menunjang peningkatan prestasi atlet yaitu *physical fitness* yang prima karena *physical fitness* yang prima akan meningkatkan *performance* atlet saat bertanding dalam kejuaraan yang kompetitif sehingga menurunkan risiko cedera.

Physical fitness adalah kemampuan tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan suatu kelelahan yang sangat berarti. Tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti disini maksudnya adalah seseorang melakukan pekerjaannya, orang tersebut masih memiliki cukup semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun untuk keperluan mendadak lainnya (Wiarso, 2013:170).

Physical fitness terdiri dari beberapa komponen yaitu Daya Tahan Kardiovaskuler (*Cardiovascular Endurance*), Daya Tahan Otot (*Muscle Endurance*), Kekuatan Otot (*Muscle Strength*), Kelentukan (*Flexibility*), Komposisi Tubuh (*Body Composition*), Kecepatan Gerak (*Speed Of Movement*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*), Kecepatan Reaksi (*Reaction Time*) Dan Koordinasi (*Coordination*) (Sudarno (1992:56).

Komponen *physical fitness* untuk menunjang *performance* atlet saat pertandingan sepakbola adalah *balance*. *Balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika ditempatkan diberbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan, *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, *balance* adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statik atau dinamik, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. *Balance* juga diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*) (Juniardi, 2013).

Balance selain meningkatkan *performance* juga berfungsi mengurangi peluang cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, menghindari lawan (Swandari, 2015). Didalam permainan sepakbola, *balance* kinerja otot postural dibutuhkan untuk menjaga kestabilan tubuh untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang tim lain pada saat menyerang, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali ke posisi masing-masing serta menghindari gangguan pada lawan.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum laki-laki, mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Sepakbola adalah olahraga yang memiliki kemungkinan *body contact* sangat besar yang memungkinkan terjadi cedera baik saat latihan maupun pertandingan, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima (Nugroho, 2016).

Peningkatan *balance* dapat dilakukan dengan latihan fisik yang dilakukan mulai dari yang umum hingga yang khusus, sesuai dengan program latihan oleh tim kesehatan dalam suatu tim olahraga. Salah satu tim kesehatan yaitu fisioterapi. 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, elektroterapeutis, dan mekanis) pelatihan fungsi dan komunikasi (PMK Nomor 65 Tahun 2015).

Fisioterapi dapat membantu meningkatkan *physical fitness* atlet, salah satunya melalui intervensi latihan *plyometric training*. *Plyometric training* adalah latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan eksplosif, dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang kuat dan cepat, yaitu otot selalu berkontraksi baik saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*co-centric*) dalam waktu yang cepat, sehingga selama bekerja otot tidak ada waktu relaksasi (Davies *et al.*, 2015).

Plyometric training merupakan jenis latihan yang dibuat untuk menghasilkan kelincahan, gerakan yang kuat, dan meningkatkan fungsi pada sistem saraf manusia. Pada umumnya, hal ini bertujuan meningkatkan kinerja dalam olahraga tertentu. *Plyometric training* merupakan suatu bentuk latihan yang memungkinkan otot dapat mencapai kekuatan maksimal dalam waktu yang cepat (Kumar, 2013).

Plyometric training untuk meningkatkan *balance* dapat melalui aktivitas refleks spinal, sehingga *feedback* dari proprioceptor lebih baik. Dengan demikian, *plyometric training* dapat meningkatkan kontrol *dynamic balance* (Piirainen *et al.*, 2014). Kemampuan *balance* pada *plyometric training* dapat diukur dengan *Star Excursion Balance Test* (Phillip A. Gribble, PhD, *et al.*, 2014). *Star Excursion Balance Test (SEBT)* adalah tes yang relatif sederhana namun agak intensif, yang digunakan untuk mengukur keseimbangan dinamis, atau dikenal sebagai kontrol postural dinamis (Nelson, Brian D, 2012). Test ini mengukur keseimbangan dinamis dengan menantang atlet untuk menyeimbangkan satu kaki dan mencapai sejauh mungkin dalam delapan arah yang berbeda (Gribble PA, *et al.*, 2013).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *balance* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta”.

I.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka terdapat beberapa identifikasi masalah diantaranya:

- a. *Plyometric training* mempunyai pengaruh terhadap peningkatan *balance* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.
- b. Belum diketahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *balance* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

“Bagaimana pengaruh *plyometric training* untuk meningkatkan *balance* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta?”

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *balance* pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji karakteristik Responden.
- b. Untuk mengkaji perubahan kemampuan *balance* pada kelompok *non intervensi* Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.
- c. Untuk mengkaji perubahan *balance* pada kelompok intervensi Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Bagi Peneliti

- a. Mengetahui pengaruh *plyometric training* terhadap peningkatan *balance*.
- b. Menambah pengetahuan tentang latihan dengan metode *plyometric training*.
- c. Sebagai bahan penelitian menggunakan metode eksperimen dalam mengukur *balance* pada pemain sepakbola.
- d. Sebagai penelitian untuk melengkapi salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.5.2 Bagi Institusi

- a. Mendapat informasi mengenai program latihan dengan menggunakan *plyometric training*.
- b. Mendapat informasi mengenai kemampuan fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Umat Islam Jakarta guna membantu mengembangkan teknik dan taktik dalam bermain dan untuk meningkatkan prestasi yang ingin dicapai.

I.5.3 Bagi Masyarakat

- a. Menjadikan *plyometric training* sebagai salah satu latihan.
- b. Menambah referensi dalam menyusun program latihan.
- c. Mengetahui cara meningkatkan *balance* dengan menggunakan metode latihan *plyometric training*.