

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (*UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan*, 2005). Olahraga penting untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan serta banyak manfaat untuk jasmani dan rohani. Olahraga mengutamakan kemampuan fisik yang sistematis serta memiliki gerakan yang berulang. Melakukan kegiatan olahraga secara benar dan rutin dapat meningkatkan kecakapan fisik serta menjalani aktivitas sehari-hari dalam keadaan bugar.

Olahraga menjadi suatu kegiatan yang semakin populer di kalangan masyarakat, bahkan saat ini olahraga menjadi bagian dari gaya hidup, rutinitas, hiburan dan pekerjaan tetap. Seiring berjalannya waktu, olahraga mengalami banyak perkembangan dengan semakin banyaknya cabang olahraga di dunia. Di Indonesia terdapat banyak cabang olahraga yang berkembang dikalangan masyarakat umum dan lingkungan pendidikan, diantaranya adalah atletik, senam, olahraga permainan, olahraga bela diri, olahraga air dan olahraga rekreasi. Olahraga permainan disukai dan diminati oleh banyak orang dan para pelajar di lingkungan pendidikan. Olahraga permainan juga memiliki banyak cabang seperti badminton, sepakbola, bola voli, dan tenis meja (Abdul Majid et al., 2015). Cabang olahraga permainan yang lainnya seperti futsal, sepak takraw, basket, bola tangan, tenis, *baseball*, *softball*, hockey dan lain-lain.

Olahraga membutuhkan kebugaran jasmani yang baik. Kebugaran jasmani merupakan kecakapan individu untuk menjalankan aktivitas secara efisien tanpa merasakan letih yang berarti, artinya masih terdapat cadangan energi dalam tubuh. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu usia, asupan makanan, jenis kelamin waktu tidur dan istirahat serta genetik atau keturunan. Beberapa komponen kebugaran jasmani adalah : Kecepatan, Kelincahan, Daya ledak, Keseimbangan, Koordinasi, Kecepatan reaksi (Prakoso & Hartoto, 2015)

Komponen kebugaran jasmani yang berperan penting dalam kualitas olahraga salah satunya adalah keseimbangan. Keseimbangan wajib dimiliki setiap individu untuk melakukan kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, bangkit dari posisi duduk ke berdiri maupun berolahraga memerlukan keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang menjaga kesetimbangan tubuhnya dalam posisi beragam. Keseimbangan merupakan kecakapan seseorang mengontrol pusat massa tubuh atau pusat gravitasi pada bidang tumpu (Juniardi, 2013 dalam Mekayanti, Indrayani, & Dewi, 2015). Keseimbangan dapat diartikan pula kemampuan bereaksi dengan cepat dan efisien agar stabilitas postural terjaga.

Keseimbangan menjadi hal yang sangat penting untuk menjaga posisi baik ketika diam atau bergerak. Terdapat dua jenis keseimbangan yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kemampuan menjaga posisi dengan tidak bergerak dan selama waktu tertentu, sementara keseimbangan dinamis merupakan keseimbangan ketika tubuh bergerak dan melibatkan kontrol tubuh (Sugiarto 2005 dalam Tauhidman & Ramadan, 2018). Sehingga semakin baik keseimbangan maka akan semakin baik orang tersebut melakukan aktivitas.

Keseimbangan juga berperan penting dalam mencegah terjadinya cedera. Dibutuhkan usaha untuk dapat meningkatkan keseimbangan, salah satunya dengan melakukan latihan. Tujuan dari latihan fisik yang utama yaitu untuk mengembangkan kemampuan biomotor ke tingkat paling tinggi agar dapat optimal melakukan gerakan dan mengoptimalkan pencapaian prestasi. Latihan keseimbangan juga dapat menurunkan resiko jatuh serta cedera pada seseorang. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan antara lain *core stability exercise* dan pilates. *Core stability exercise* dapat meningkatkan kekuatan dan keseimbangan, serta memaksimalkan gerak dari ekstremitas atas dan bawah. *Core stability exercise* juga dapat berguna untuk program pencegahan cedera serta terapi latihan rehabilitasi cedera (Kibler dkk, 2006:190 dalam Agung Muladi & Kushartanti, 2018). Sedangkan pilates adalah latihan yang menghubungkan fokus pada pikiran dan tubuh untuk meningkatkan kekuatan tubuh secara menyeluruh. Oleh karena itu salah satu Tenaga kesehatan yang dapat membantu atlet untuk meningkatkan kebugaran jasmani ialah fisioterapi.

Pilates bukan hanya olahraga saja, pilates juga merupakan latihan pengkodisian fisik dan mental yang dapat meningkatkan kekuatan fisik, fleksibilitas dan koordinasi serta mengurangi stres, meningkatkan fokus dan mental. Pilates juga dapat dilakukan oleh siapa saja. Pilates juga bermanfaat dalam pembentukan memori tubuh dengan gerakan yang tepat dan sesuai. Membantu membangun kekuatan otot, fleksibilitas, ketahanan pada perut, kaki, pinggul sehingga koordinasi dan konsentrasi tubuh meningkat (Emerya, 2010 dalam oktriana Sari Murti, 2016). Konsep latihan pilates untuk memperkuat otot-otot tubuh sangat penting untuk stabilisasi dalam pergerakan, artinya dapat membuat tubuh bergerak lebih seimbang.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang “Efek Pilates Terhadap Keseimbangan pada Pemain Atlet”.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yaitu ”Bagaimana Efek Pilates Terhadap Keseimbangan Pada Atlet Olahraga Permainan”.

I.3 Tujuan Penulisan

Untuk mengkaji efek Pilates terhadap keseimbangan pada atlet olahraga permainan dengan metode literature review.

I.5 Manfaat Review

I.5.1 Manfaat Bagi Penulis

Manfaat bagi penulis untuk menambah pengetahuan di bidang kesehatan khususnya Fisioterapi, mengenai latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan, mengetahui efek Pilates terhadap keseimbangan pada Atlet olahraga permainan serta sebagai salah satu syarat kelulusan di Fakultas Ilmu Kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.5.2 Manfaat Bagi Institusi

Manfaat bagi institusi untuk mendapat informasi dan ilmu pengetahuan mengenai efek Pilates terhadap keseimbangan pada Atlet olahraga permainan serta dapat mengembangkan teknik dan taktik dalam meningkatkan prestasi dibidangnya.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Manfaat bagi masyarakat untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai tentang efek Pilates terhadap keseimbangan pada Atlet olahraga permainan serta menambah referensi latihan.