

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar belakang

Olahraga mempunyai berbagai macam jenis dan tujuannya. Olahraga dengan tujuan kesegaran, olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai pendidikan dan olahraga untuk mencapai prestasi (Sajoto, 1995). Untuk mencapai sebuah prestasi dibutuhkan usaha yaitu latihan. Latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi (Bompa, 2009). Dalam mencapai performa atlet yang maksimal diperlukan perhatian dan latihan secara maksimal terhadap aspek – aspek seperti kondisi fisik, teknik, psikis, dan mental (Kristiyanto, 2006). Salah satu aspek yang mendasar yang diperhatikan untuk meningkatkan prestasi atau performa atlet adalah kondisi fisik.

Mansur (2016) menyatakan bahwa parameter kondisi fisik dapat dilihat pada kualitas komponen fisik atlet seperti kekuatan, daya tahan aerob, daya tahan anaerob, kecepatan, *power*, *agility*, *flexibility*, koordinasi, dan keseimbangan. Kondisi fisik mendasar yang perlu ditingkatkan pada atlet adalah keseimbangan. Keseimbangan berperan penting dalam mencegah terjadinya cedera (Kellie *et al*, 2013).

Kegiatan yang menyebabkan cedera olahraga adalah latihan (30%), kompetisi (35%), kelas penjaskes (20%), dan bermain informal (15%) (Hamidie, 2011). Thailand National Games (2008), mengumpulkan insiden cedera olahraga berdasarkan cabang olahraga yang dipertandingkan. Penelitian epidemiologi ini melaporkan insiden cedera olahraga sebesar 8,1% untuk cabang olahraga kontak penuh, sebesar 8,3% untuk cabang olahraga kontak terbatas dan hanya 1,8% untuk

cabang olahraga tanpa kontak. Penelitian lain menunjukkan tingkat cedera pada atlet perempuan berkisar dua hingga enam kali lipat dibandingkan dengan atlet laki – laki, tergantung pada olahraga yang diteliti.

Keseimbangan yang buruk dapat menyebabkan performa dan kualitas hidup atlet menurun sehingga dibutuhkan latihan yang rutin dan maksimal untuk meningkatkan keseimbangan. Tujuan diberikannya latihan keseimbangan adalah agar terhindar dari jatuh, cedera, dan agar aktivitas sehari-hari bisa terlaksana tanpa mengalami gangguan (Berbudi A, 2015). Ada beberapa model latihan yang dapat meningkatkan komponen fisik keseimbangan, salah satunya dengan menggunakan model latihan *core stability*. Latihan *core stability* adalah suatu model latihan yang meningkatkan kemampuan mengontrol posisi gerakan togok melalui pinggul dan kaki untuk memungkinkan produksi gerak yang optimal (Kibler and Sciascia, 2006).

## **1.2. Rumusan masalah**

Apakah latihan *core stability* berpengaruh terhadap nilai keseimbangan pada atlet ?

## **1.3. Tujuan penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Membuktikan pengaruh latihan *core stability* terhadap nilai keseimbangan pada atlet.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Membandingkan perbedaan nilai keseimbangan sebelum dan sesudah dilakukan latihan *core stability*.

#### **1.4. Manfaat penulisan**

##### 1.4.1. Manfaat bagi Subyek

Manfaat penelitian ini bagi subyek adalah untuk memberikan latihan yang mudah dilakukan untuk keseimbangan sehingga menurunkan resiko jatuh serta cedera akibat gangguan keseimbangan.

##### 1.4.2. Manfaat bagi Pengembangan Keilmuan

Manfaat penelitian ini bagi pengembangan keilmuan adalah untuk menambah pengetahuan dan pemahaman tentang pemberian latihan *core stability* untuk keseimbangan pada atlet.

##### 1.4.3. Manfaat bagi Masyarakat

Manfaat penelitian ini bagi masyarakat adalah untuk memberikan informasi tentang perlunya meningkatkan keseimbangan pada atlet dengan cara melakukan metode latihan *core stability* secara mandiri di rumah (*home exercise*) serta latihan rutin pada atlet.

#### **1.5. Resiko penelitian**

Resiko yang kemungkinan terjadi pada penelitian ini seperti resiko jatuh, cedera, serta kram akibat kelelahan. Pencegahan dari resiko tersebut yaitu dapat dilakukan pemanasan sebelum dilakukan latihan. Penanganan yang dapat dilakukan jika terjadi resiko jatuh dan cedera seperti menyediakan kotak P3K beserta isinya untuk penanganan awal. Resiko terjadinya kram dapat ditangani dengan memberikan *massase*, *stretching*, serta *pumping* untuk mengurangi ketegangan otot serta memperlancar peredaran darah.