

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim terdiri dari 6 orang pemain. Bola voli olahraga yang mencakup gerakan yang kompleks (Bora & Dağlıoğlu, 2022). Gerakan kompleks mulai dari teknik dasar, taktik, mengatur serangan, dan bertahan saat bermain bola voli. Seorang atlet bola voli sangat perlu komponen biomotorik yang didukung dengan kondisi fisik yang baik untuk menunjang teknik-teknik dasar permainan bola voli seperti *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, *service*, dan *block*. Kondisi fisik merupakan unsur penting dan menjadi fondasi untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, atau strategi atlet (Sidik DZ. et al., 2019).

Fisik seorang atlet juga menentukan prestasi atlet, untuk mencapai prestasi tersebut banyak faktor yang mempengaruhinya salah satunya kemampuan fisik, serta memahami taktik dalam olahraga itu sendiri, khususnya dalam olahraga bola voli. Prestasi yang tinggi hanya dapat diraih oleh atlet yang berbakat serta berlatih secara teratur dan sistematis. Kondisi fisik diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet (HB. & Wahyuri, 2019). Komponen kondisi fisik yang dimaksud, ada 10 aspek yang perlu diperhatikan termasuk kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi dalam mempersiapkan kondisi fisik untuk meningkatkan kualitas teknik bermain bola voli. Keseimbangan juga mendukung kemampuan gerakan pemain bola voli, keseimbangan punya andil atau peran yang sangat diperlukan.

Keseimbangan melibatkan interaksi yang kompleks antara sistem sensorik seperti telinga, hidung, dan mata serta *musculoskeletal* yang terdiri dari sendi, otot dan tulang. Sistem ini dikendalikan atau dibentuk sedemikian rupa oleh otak yang menjadi respons pada perubahan keadaan internal maupun eksternal. Keseimbangan postural meliputi keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis yang di mana pemeliharaan keseimbangan tubuh ketika dalam posisi bergerak. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk mempertahankan stabilitas saat

bergerak atau saat bagian tubuh bergerak dari tempat satu ke tempat yang lain, dalam menjaga stabilitas (Sadeghi et al., 2013).

Dalam persiapan untuk mencapai prestasi dalam permainan bola voli faktor-faktor seperti kondisi fisik, mental, dan teknik berperan penting. Menyiapkan kondisi fisik dengan baik sangatlah penting untuk meningkatkan serta mengokohkan kualitas teknik permainan bola voli. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesuksesan seorang atlet bola voli, tetapi tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai, mencapai prestasi yang tinggi akan menjadi sulit. Komponen keseimbangan dalam kondisi fisik salah satunya yang sangat mempengaruhi dalam performa pemain bolavoli (Sadeghi et al., 2013). Karena keseimbangan dinamis ini menyebabkan pusat gravitasi bergerak yang menjadi respons pada aktivitas otot yang di mana cabang olahraga bola voli ini melibatkan aktivitas tubuh yang bergerak secara kompleks dan aktivitas ini dapat terjadi melalui gangguan eksternal dan internal.

Ketika *spine* atau tulang belakang kokoh dan seimbang akan menyederhanakan pergerakan tubuh agar bergerak dengan efektif dan efisien. Keseimbangan berasal dari inti yang kuat sama dengan keseimbangan yang baik (Faries & Greenwood, 2007). Demikian halnya untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mencapai *core stability* yang baik, diperlukan latihan secara sistematis dan berkelanjutan. Melalui latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, kemampuan dalam *core stability* dapat ditingkatkan secara signifikan.

Dalam penelitian yang penulis kaji terdapat bentuk latihan permainan bola voli yang diberikan, yaitu bentuk *core stability exercises* yang dapat mempengaruhi atau meningkatkan keseimbangan dinamis dalam tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas, tidak hanya untuk pemain bola voli saja tetapi juga berpengaruh untuk seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari. *Core stability exercises* adalah latihan yang bertujuan untuk menguatkan otot-otot inti yang melingkupi tulang belakang dan perut. Tujuannya adalah agar otot-otot ini mampu mengontrol posisi dan gerak batang efektif, sehingga memungkinkan untuk melakukan gerakan yang optimal saat beraktivitas, termasuk saat bermain bola voli. *Core stability* dapat menjadi penting dalam keseimbangan, aktivitas fisik, dan performa (Sadeghi et al., 2013). *Core* yang tidak stabil atau lemah juga dapat

menyebabkan cedera bagian tubuh bagian bawah dan lemahnya keseimbangan selama performa.

Dari penelitian terdahulu, penulis tertarik melakukan penelitian *core stability exercise* yang akan disesuaikan dengan cabang olahraga bola voli untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada pemain bola voli. Terdapat penelitian terdahulu Sadeghi et al., (2013) berjudul “Pengaruh latihan *Core stability* terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Bola Voli”. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode eksperimen yang menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan erat antara ketidakseimbangan dan cedera tubuh bagian bawah pada pemain bola voli. Hal yang ingin didapatkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *core stability* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli.

Salah satu pelatih *Volleyclub* Wicitrawirya, Muhammad Fahrizal yang atletnya akan menjadi sampel pada penelitian ini, menyampaikan dalam sesi wawancara terkait performa atlet yang akan berhubungan dengan komponen keseimbangan dinamis yang diperlukan atlet, menyampaikan bahwa performa tim bola voli sebenarnya secara keseluruhan bergantung pada banyak faktor, di mana keterampilan itu mengarah pada menang atau kalah yang dianggap menentukan keberhasilan tim. Performa atlet sendiri menentukan langsung yang mengarah pada menang atau kalahnya pada sebuah pertandingan, misalnya dimulai pada saat pelaksanaan *service*, pelaksanaan serangan maupun menghentikan serangan, *passing*, *block* atau pertahanan, dan efektivitas serangan. Persepsi pelatih menganggap bola voli sebagai olahraga yang kompleks karena berhubungan langsung dengan teknis, taktis, dan fisiknya.

Bahwa performa dalam bola voli bergantung pada banyak faktor eksternal dan tidak dapat diprediksi, dengan kontrol dan modifikasi yang diterapkan untuk mencapai kesuksesan, dan para pemain atau atlet itu sendiri memiliki kebutuhan untuk melacak atau mengetahui cara apa yang harus mereka tingkatkan khususnya untuk performa. Dalam pengembangan *gameplay* kita dapat membedakan kompleks permainan itu terdiri dari aksi-aksi yang dilakukan tim untuk menetralkan kesalahan yang terjadi pada saat pertandingan dan pada saat serangan, *block*, pertahanan, set, dan lonjakan. Latihan *core* akhir-akhir ini banyak digunakan oleh para pelatih untuk meningkatkan performa permainan pemain bola voli.

Sebenarnya latihan *core* untuk atlet sudah menjadi perhatian yang luar biasa dalam beberapa bulan ini dan telah menjadi elemen utama dari rencana pelatihan sehingga, latihan kekuatan inti diharapkan juga memberi manfaat pada keseimbangan dinamis atlet, otot *core* sangat penting dalam peningkatan pada keseimbangan dan dapat mengefesiesikan gerak fungsi tubuh atlet pada pemain bola voli muda.

Core stability adalah kontrol motorik dan kapasitas otot dari kompleks *lumbopelvic-hip*. Kompleks *lumbopelvic-hip* adalah ruang dengan batas otot: diafragma, otot perut, otot *gluteas*, dan pinggul. Stabilisasi otot perut, tulang belakang, dan otot *gluteus* mengarah pada stabilitas dan kontrol yang lebih baik (Carpes F. P., Reinehr F. B., 2008). Otot yang mengencang satu demi satu menghasilkan gerakan yang diinginkan dan dikontraskan untuk membantu menghasilkan gerakan, keseimbangan, dan stabilisasi tulang belakang. Setiap sendi dan otot merasakan posisi dan berhubungan dengan sendi dan otot untuk bereaksi membangun tubuh sebagai satu kesatuan. Kuncinya adalah mengendalikan pusat gravitasi tubuh, titik di mana keseimbangan tubuh paling sempurna. Dengan mempertahankan pusat gravitasi di antara dasar penyangga, atlet dapat lebih mudah mengubah arah. Atlet hebat di hampir setiap olahraga memiliki kendali yang sangat baik atas pusat gravitasi dan karenanya mencapai keseimbangan dinamis yang unggul (Roetert, 2001). Dari hasil observasi penulis tertarik memperbaharui penelitian mengenai pengaruh *core stability exercises* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis ingin mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *core stability exercises* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan Rumusan Masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh dari *core stability exercises* terhadap keseimbangan dinamis pemain bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan pendahuluan di atas, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis, yang dipaparkan sebagai berikut:

- 1.4.1 Secara teoritis, sebagai referensi bacaan bagi para pelatih serta atlet olahraga bola voli dan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dari pengetahuan untuk mahasiswa, peneliti lain dan pihak yang berkompeten terhadap pelatihan cabang olahraga bola voli.
- 1.4.2 Secara praktis, dapat digunakan sebagai program latihan peningkatan komponen kondisi fisik keseimbangan dinamis atlet bola voli. Dapat dijadikan acuan untuk pelatih dan pembina olahraga untuk meningkatkan komponen kondisi fisik keseimbangan dinamis atlet bola voli.

1.5 Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi dalam penelitian ini mengacu pada Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia, 2021 yang terdiri dari lima BAB, yaitu: BAB I Pendahuluan: berisikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penelitian. BAB II Tinjauan pustaka: berisikan tinjauan-tinjauan terkait bola voli, *core stability exercises*, keseimbangan, kerangka berfikir, dan hipotesis. BAB III Metode Penelitian: berisikan metode penelitian, desain penelitian, prosedur penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian, perlakuan/treatment, dan analisis data. BAB IV Temuan dan pembahasan: berisikan temuan – temuan dan pembahasan terkait hasil penelitian. BAB V: Simpulan, implikasi, dan rekomendasi: berisikan simpulan, implikasi dan rekomendasi atas hasil penelitian yang telah dilakukan.