

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Penelitian**

Menurut Woollacott et al (1986) keseimbangan sangat penting untuk sebagian besar aktivitas kehidupan sehari-hari. Keseimbangan pada tubuh seseorang menjadi penting agar tidak terjatuh saat bergerak. Selain itu, kontrol keseimbangan statis dan dinamis yang memadai merupakan prasyarat penting bagi banyak olahraga, untuk gerakan efisien dan pencegahan cedera (Hrysomallis, 2007; Ricotti et al., 2013). Jika seseorang mempunyai keseimbangan yang buruk, maka resiko jatuh atau cedera lebih tinggi. Menurut Kaminski TW (2002) defisit pada kekuatan otot dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam kontraksi otot pergelangan kaki atau sendi lutut yang mengakibatkan kekakuan sendi selama aktivitas dinamis beban tinggi. Dengan demikian, masing-masing sendi rentan terhadap cedera. Keseimbangan yang buruk menghalangi kemampuan untuk melakukan beberapa aktivitas fisik bersamaan dengan aktivitas harian tertentu (Taube et al., 2008). Sejumlah penelitian telah menemukan bahwa kemampuan keseimbangan yang buruk secara signifikan terkait dengan peningkatan risiko cedera pergelangan kaki (Hrysomallis, C. 2007). Sementara keseimbangan yang tinggi dikaitkan secara positif dengan tingkat cedera yang lebih rendah (McGuine et al., 2000).

Cedera olahraga adalah efek samping yang tidak diinginkan pada partisipasi olahraga dan dengan demikian menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting. Menurut Survei Kesehatan Nasional Jerman, 5,6% orang dewasa yang terlibat dalam aktivitas fisik rekreasi reguler menerima perawatan medis untuk cedera olahraga non-fatal (Schneider et al., 2007). Keseleo pergelangan kaki adalah cedera muskuloskeletal paling umum yang terjadi pada atlet, dan memiliki dampak besar pada biaya dan sumber daya perawatan kesehatan (McGuine et al., 2006). Etiologi cedera olahraga bersifat multi-faktorial yang terdiri dari faktor risiko ekstrinsik / lingkungan (mis. Cuaca, peralatan olahraga, dll.) dan faktor risiko intrinsik / terkait subjek (Meeuwisse WH, 1994). Salah satu faktor risiko intrinsik penting adalah ketidakseimbangan tubuh

dan kelemahan otot (Willems et al., 2002). Oleh karena itu, program latihan pencegahan cedera harus fokus pada promosi keseimbangan dan kekuatan, untuk secara efektif mengurangi tingkat cedera olahraga (Emery et al., 2005). Pelatihan khusus keseimbangan memiliki peran penting dalam pencegahan keseleo pergelangan kaki (McGuine et al., 2006).

Secara tradisional, latihan keseimbangan telah digunakan sebagai bagian dari program rehabilitasi untuk cedera pergelangan kaki. Baru-baru ini, pelatihan keseimbangan telah diadopsi untuk mencoba dan mencegah cedera pada pergelangan kaki dan sendi lutut selama olahraga (Hrysomallis, 2007). Pelatihan keseimbangan telah banyak digunakan untuk meningkatkan keseimbangan serta dalam pencegahan dan rehabilitasi cedera olahraga (Lesinski, 2015). Menurut Hrysomallis (2007) studi yang termasuk pelatihan keseimbangan, baik sebagai intervensi tunggal atau bersama dengan latihan lain, juga menemukan penurunan kejadian dan kekambuhan cedera pergelangan kaki dan lutut. Latihan keseimbangan dapat efektif untuk perbaikan kontrol postural dan neuromuscular (Zech et al., 2010). Pelatihan keseimbangan digunakan dalam rehabilitasi setelah cedera terkait olahraga dan menjadi diakui sebagai elemen penting dalam pencegahan cedera dalam olahraga (Emery et al., 2005). Juga, latihan keseimbangan telah terbukti efektif di kalangan atlet remaja dan dewasa dalam mengurangi insiden beberapa cedera olahraga (DiStefano et al., 2009; Hrysomallis, 2007).

Jenis latihan keseimbangan tertentu, yang disebut pelatihan slackline, baru-baru ini berkembang menjadi program pelatihan yang memiliki potensi besar untuk meningkatkan kinerja keseimbangan dan kekuatan (Granacher et al., 2010). Pelatihan slackline telah disarankan untuk meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis serta kinerja neuromuskuler (Donath et al., 2017). Studi lain juga menemukan peningkatan stabilitas statis dan dinamis (Jäger, Kiefer, Werner, & Federolf, 2017; Keller dkk., 2012; Pfusterschmied, Buchecker dkk., 2013; Santos dkk., 2016; Thomas & Kalicinski, 2016). Pelatihan slackline adalah jenis pelatihan keseimbangan yang menantang dan memotivasi, dengan potensi kegunaan untuk pencegahan jatuh dan rehabilitasi keseimbangan (Giboin et al., 2018). Slacklining dapat digambarkan sebagai aktivitas

keseimbangan yang memanfaatkan anyaman nilon tubular yang direntangkan ketat di antara 2 objek (pohon, tiang, dll.) di berbagai ketinggian di atas tanah. Berdasarkan rentang gerakan yang diperbolehkan, pelatihan slackline juga dianggap lebih memotivasi daripada pelatihan keseimbangan tradisional, oleh karena itu akan cocok untuk atlet muda (Granacher et al., 2010; Volery et al., 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diperoleh gambaran bahwa keseimbangan sangat penting untuk sebagian besar aktivitas sehari-hari. Keseimbangan pada tubuh seseorang menjadi penting agar tidak terjatuh saat bergerak dan pencegahan terjadinya cedera. Banyak mahasiswa, khususnya mahasiswa olahraga yang pernah mengalami jatuh dan cedera pergelangan kaki pada saat beraktivitas sehari-hari maupun di perkuliahan. Sebagaimana disebutkan di atas bahwa salah satu faktor penyebab mudah jatuh dan cedera olahraga adalah kurangnya keseimbangan tubuh. Pelatihan slackline merupakan bentuk rekreasi alternatif dari pelatihan keseimbangan, yang telah mendapatkan kepopuleran dalam beberapa tahun terakhir (Santos et al., 2016). Telah banyak penelitian di luar negeri mengenai pelatihan slackline untuk meningkatkan keseimbangan tubuh. Namun tidak seperti di luar negeri, belum banyak ditemukan penelitian tentang pengaruh latihan slackline di Indonesia. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Slackline terhadap Keseimbangan pada Mahasiswa”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

- 1) Apakah terdapat pengaruh latihan slackline terhadap peningkatan keseimbangan pada mahasiswa ?
- 2) Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan slackline berdasarkan jenis keseimbangan pada mahasiswa ?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk menguji apakah terdapat pengaruh latihan slackline terhadap keseimbangan pada mahasiswa.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan slackline berdasarkan jenis keseimbangan pada mahasiswa.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Manfaat bagi peneliti, yaitu agar dapat memperoleh gambaran dan menambah wawasan mengenai latihan slackline dan tingkat keseimbangan tubuh mahasiswa.
- 2) Manfaat bagi sampel, yaitu dapat mengetahui tingkat keseimbangan tubuh dan diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan tubuh serta pencegahan terjadinya cedera olahraga.
- 3) Manfaat bagi lembaga, yaitu hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan mengenai latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

### **1.5. Struktur Organisasi Penelitian**

Dalam skripsi ini, penulis mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan secara singkat sebagai berikut:

Pada bab I Pendahuluan dijelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi penelitian. Adapun latar belakang penelitian yaitu pentingnya keseimbangan untuk sebagian besar aktivitas sehari-hari agar tidak terjatuh saat bergerak dan juga pencegahan terjadinya cedera. Rumusan masalah dan tujuan penelitian yaitu untuk

menguji apakah terdapat pengaruh latihan slackline terhadap keseimbangan pada mahasiswa. Manfaat dari penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan mengenai latihan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

Pada bab II Kajian Pustaka dijelaskan tentang teori-teori tentang topik yang akan dikaji, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, serta hipotesis penelitian. Adapun teori-teori yang diuraikan yaitu tentang olahraga slackline dan keseimbangan. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya peneliti berhipotesis bahwa terdapat pengaruh latihan slackline terhadap keseimbangan.

Pada bab III Metodologi Penelitian membahas tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan metode *one-grup pretest posttest*. Kemudian terdapat populasi penelitian yaitu mahasiswa aktif anggota UKM PAMOR yang berjumlah 72 orang. Setelah menentukan populasi dilakukan sampling dengan menggunakan teknik purposive sampling dan terpilihlah 15 orang yang menjadi sampel penelitian. Kemudian instrument yang digunakan peneliti adalah alat ukur untuk keseimbangan tubuh yaitu *Standing and Stork Balance Test* dan *Multiple Single Leg Hop Stabilization Test*. Analisis data menggunakan software SPSS dengan melakukan uji statistka *Paired Sample T-Test*. Kemudian dilakukan uji *independent sample t-test* untuk melihat perbedaan pengaruh latihan slackline terhadap keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.

Pada bab IV Temuan dan Pembahasan bertujuan untuk menjawab permasalahan yang dibuat melalui hasil analisis data. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan slackline terhadap keseimbangan.

Pada bab V dijelaskan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian.