

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan fisik atau aktifitas fisik yang berguna untuk menjaga meningkatkan dan memelihara kebugaran fisik setiap individu. Olahraga adalah aktifitas yang bersifat overload yang ditandai dengan adanya peningkatan denyut nadi mencapai *target zone* (Lesmana, 2018). Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi jumlah pengulangan gerakan dan lain-lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu (Lesmana, 2012).

Salah satu olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah olahraga permainan bola voli. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian prestasi Indonesia di bidang olahraga voli dimana voli *indoor* putra meraih medali emas setelah mengalahkan tuan rumah Filipina pada ajang *sea games* 2019. Dan mencatatkan rekor impresif tidak pernah kehilangan satu set pun dalam seluruh laga yang dibukukan timnas voli putra di acara *sea games* 2019 tersebut.

Permainan bola voli dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari enam orang pemain yang area permainannya dibatasi oleh net. Suatu tim dikatakan menang setelah mendapatkan 25 *point* dalam satu babak. Permainan bola voliterdapat 4 peran dalam bermain yaitu: *tosser*, *spiker*, *libero*, dan *defender*. *Tosser* atau pengumpan bertugas untuk mengumpan bola voli dan mengatur permainan. *Spiker* bertugas untuk memukul bola dengan keras di area lawan. *Libero* pemain yang bertahan yang membantu *defender* untuk menahan serangan lawan dan tidak boleh melewati garis serang untuk men-*smash* bola, serta bebas keluar masuk dalam lapangan. *Defender* adalah pemain yang bertugas untuk menerima dan menahan serangan lawan. Oleh karena itu permainan bola voli membutuhkan banyak gerakan seperti melompat, mendarat dan berlari. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik yaitu *service* atas,

service bawah, *passing* atas, *passing* bawah, *spike* yang terdiri *open spike*, *semi spike*, *quick spike* dan *back attack* serta *blok*. Teknik sangat menentukan dalam permainan bola voli dan teknik yang paling dominan dalam menghasilkan *point* adalah *spike*. *Spike* memerlukan lompatan tinggi yang baik supaya bola voli bisa masuk di area lawan dengan cepat. Supaya memiliki permainan yang baik pemain harus mempunyai *mobility ankle* yang baik. mobilitas *ankle* mengacu pada *fleksibilitas ankle joint* yang terdiri dari *tibio fibularis distalis joint*, *talocrularis joint*, dan *subtalaris joint* serta otot, ligament, dan tendon yang berada di sekitarnya. mobilitas *ankle* memiliki beberapa gerakan yaitu *dorsofleksi ankle*, *plantar fleksi ankle*, *inversi*, dan *everssi ankle*. Yang dibentuk oleh mobilitas *ankle* juga sendi yang tanggam, sehingga bergerak ke *anterior* dan *posterior* dengan cara meluncur. Memiliki mobilitas *ankle* yang baik memungkinkan para pemain untuk meningkatkan efisiensi gerakan, seperti melompat dan mendarat mobilitas *ankle* bisa kita lihat dalam gerakan dorsifleksi *ankle* terbatas tidaknya pada saat melakukan gerakan tersebut. *Dorsofleksi ankle* adalah gerakan kaki yang bergerak dibidang *sagital*. Dibidang ini gerakan yang spesifik ialah *dorofleksi ankle* dan *flantar fleksi ankle*. Kemampuan gerak bagian atas kaki lebih dekat dengan tibia atau yang biasanya disebut tulang kering yaitu *dorsifleksi*.

Selain mempunyai mobilitas *ankle* yang baik pemain bola voli juga harus mempunyai tinggi lompatan untuk bisa melakukan *smash* atau *spike* yang bertujuan untuk mematahkan pertahanan lawan dan serangan lawan, sekaligus mencetak *point* pada permainan bola voli. Tinggi lompatan dapat diukur untuk melihat kemampuan pemain pada saat melakukan *vertical jump*. *Vertical jump* dimulai dari lompatan tegak tanpa awal dengan jangkauan lengan setinggi-tingginya. *vertical jump test* penting untuk kinerja atlet yang bagus, serta untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan tugas pekerjaan.

Hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli dimana saat akan melakukan tinggi lompatan diperlukan faktor pendukung *plantar-dorsifleksi ankle & fleksi knee*. Berdasarkan penelitian

sebelumnya yang dilakukan oleh (Godinho et al., 2019), hasil *countermovement test* berkorelasi positif dan signifikan tidak hanya *dorsiflexion test* tetapi juga *knee-to-wall* ($r=0,576$; $p=0,006$, $r=0,513$).

Peran fisioterapi olahraga dalam penelitian ini sebagai bidang profesional yang diakui dengan kompetensi lanjutan untuk mempromosikan partisipasi aktivitas fisik yang aman, pemberian saran, intervensi adaptasi rehabilitasi dan latihan dengan tujuan untuk mencegah cedera, mengembalikan fungsi optimal serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga atlet atau pemain dari segala usia dan kemampuan dengan menjamin standar profesionalitas yang tinggi dan praktik etis.

Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui tentang hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli. Dan fisioterapi olahraga mampu dalam mengembangkan dan meningkatkan gerak dan fungsi pada pemain bola voli. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli”

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas, bahwa untuk melakukan tinggi lompatan yang baik maka dibutuhkan mobilitas *ankle* yang baik pula. Jika mobilitas *ankle* terbatas maka akan berpengaruh kepada tinggi lompatan untuk melakukan *smash* dan *blocking* saat pertandingan bola voli. Kemampuan mobilitas *ankle* dapat kita lihat pada gerakan dorsifleksi *ankle* dengan alat ukur goniometer. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan tinggi lompatan pada pemain kita gunakan *sargent jump test*.

Oleh sebab itu suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli. Observasi juga menggambarkan segala sesuatu yang berhubungan dengan

objek penelitian, mengambil kesimpulan yang disusun menjadi sebuah laporan sehingga menjadi lebih relevan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu: apakah ada hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum
untuk mengetahui mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli.
2. Tujuan Khusus
 - a. untuk mengetahui gambaran mobilitas *ankle* pada pemain bola voli
 - b. untuk mengetahui gambaran tinggi lompatan pada pemain bola voli

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli.
2. Bagi Program Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam praktik klinis.

b. Menjadi dasar penelitian dan pengembangan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang

3. Bagi Institusi Pendidikan

Dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan mobilitas *ankle* dengan tinggi lompatan pada pemain bola voli sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.