

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 yaitu permainan bola futsal. Hal ini dapat dilihat dari pencapaian prestasi Indonesia di bidang olahraga futsal dimana futsal pertama kali Indonesia main di Piala Asia Futsal pada 2002. Ketika bertindak sebagai tuan rumah, sehingga lolos otomatis. Prestasi terbaik itu datang pada 2010 saat Piala AFF Futsal diselenggarakan di Vietnam. Dalam pertandingan final Indonesia menang atas Malaysia.

Permainan bola futsal merupakan permainan bola tendang yang dimainkan oleh 2 regu yang dimana masing-masing regu beranggotakan 5 orang. Selain 5 pemain utama, setiap regu juga diizinkan untuk memiliki pemain cadangan. Istilah 'futsal' adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, football dan sala. Peraturan bermain futsal yaitu memiliki luas lapangan 25m x 15m, lama permainan 2x20 menit, lama istirahat 10 menit dan waktu pergantian babak maksimal 10 menit. Permainan bola futsal terdapat 4 peran yaitu: *kiper*, *anchor*, *flank* dan *pivot*. *Kiper* bertugas untuk menjaga gawang. Meskipun tugasnya menjaga gawang di belakang, kiper bisa maju untuk mencetak gol. *Anchor* sebagai pemain bertahan sekaligus pengatur serangan. *Flank* berjumlah 2 orang, berada di marjin kiri dan kanan lapangan. Ia tak hanya bertugas sebagai penyerang, tetapi juga penghubung *anchor* dan *pivot* (pemain depan). *Pivot* merupakan pemain depan atau penyerang dan bertugas membuat peluang menjadi skor. Teknik yang sangat menentukan skor pada permainan bola futsal yaitu *pivot*. *Pivot* memerlukan tendangan yang sangat kuat supaya bola bisa masuk ke gawang lawan. Supaya memiliki permainan yang baik pemain harus mempunyai *agility* yang baik.

Agility adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Ketidakmampuan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga disebabkan oleh adanya cedera yang dialaminya. Penderita cedera ankle dengan program latihan Provoking Ankle Strategy Terhadap Tingkat Kelincahan Pemain Futsal Pasca Cedera sprain Ankle. Sebanyak 39% pemain futsal mengalami cedera ankle, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kelincahan pemain futsal. Salah satu cara menangani cedera ankle yaitu provoking ankle strategy terhadap tingkat kelincahan pemain futsal pasca cedera sprain ankle. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif, cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga) (Atmanegara, 2021). *Agility* mengacu pada *plantar fleksi ankle* yang terdiri dari *otot gastrocnemius*, *otot soleus* dan *achilles tendon*. *Ankle* memiliki gerakan *plantar fleksi ankle*, *dorsal fleksi ankle*, *eversi ankle* dan *inversi ankle*. Memiliki *agility ankle* yang baik dapat memungkinkan para pemain untuk meningkatkan efisiensi gerakan. *Plantar fleksi ankle* adalah gerakan kaki yang bergerak dibidang *sagittal*. Dibidang ini gerakan yang spesifik yaitu *dorsal fleksi ankle* dan *plantar fleksi ankle*.

Dalam olahraga futsal, ada beberapa komponen kebugaran yang harus dimiliki oleh para pemain futsal itu sendiri yaitu daya tahan jantung, paru, kekuatan otot, fleksibilitas otot, komposisi tubuh, dan daya tahan otot. Pada saat kebugaran menjadi tujuan latihan olahraga, maka perlu diatur strategi latihan yang tepat sasaran dan sesuai dengan kondisi tubuh secara sistematis. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan ergosistem pada tubuh. Komponen kebugaran diatas yang nantinya akan meningkatkan keterampilan pemain futsal yaitu kecepatan, koordinasi, kecepatan reaksi, daya ledak, dan *agility*. Dapat dikatakan seseorang memiliki *agility* yaitu jika ia dapat bergerak dengan cepat sekaligus dapat merubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan pada keseimbangannya. Kegunaan *agility* sangat berperan penting dalam berolahraga terutama dalam permainan bola futsal yang memerlukan ketangkasan dalam bermain. Selain itu kegunaan dan manfaat langsung kelincahan meliputi koordinasi gerakan berganda (stimulasi), mempermudah 3 penguasaan teknik-teknik tinggi, dan mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Sendi dan ligament berperan sebagai stabilitator untuk melawan gaya dan menyesuaikan ketika aktivitas menahan beban agar tubuh stabil. Plantar fleksi tampak seperti tindakan sederhana, namun plantar fleksi membutuhkan seluruh kelompok otot dan tendon di tungkai dan kaki. Sebagian besar otot berpusat pada tibia (tulang kering) dan fibula, yang merupakan tulang tipis yang menopang tibia. Otot juga menempel di pergelangan kaki dan berbagai tulang di kaki. ROM (range of motion) dalam keadaan normal untuk *plantar fleksi ankle* yaitu 50° (Ghany et al., 2016). Otot penggerak plantar fleksi ankle yaitu *m. fleksor hallucis longus*, *m. gastrocnemius*, *m. plantaris* dan *m. soleus*. *Plantar fleksi ankle* bisa terjadi secara tiba-tiba saat kaki tidak menumpu dengan sempurna pada lantai atau tanah, di mana umumnya terjadi pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata.

Hubungan *plantar fleksi ankle* dengan *agility* pada pemain futsal yaitu dimana saat melakukan tendangan bola ke gawang lawan diperlukan faktor pendukung *plantar fleksi ankle*, *dorsal fleksi ankle* dan *ekstensi hip*. Otot-otot yang bekerja dalam berlari antara lain; *m. Iliopsoas*, *m. Sartorius*, *m.tensor facialata*, *m.gluteus maximus*, *m.quadriceps femoris*, *m.hamstring*, *m. Tibialis anterior*, dan yang paling utama adalah *m. Gastrocnemius*. Otot *gastrocnemius* berfungsi sebagai mekanisme penggerak pada bagian ekstremitas bawah khususnya ketika berjalan dan berlari (*plantar fleksi*). *Plantar fleksi* merupakan gerakan yang sangat penting baik pada akselerasi awal maupun saat berlari kencang. Terlebih pada olahraga futsal kekuatan otot tungkai merupakan komponen yang penting. Karena dengan adanya kekuatan otot yang memadai seseorang akan terhindar dari kemungkinan cedera, selain itu juga dapat membantu kecepatan seseorang dalam melakukan suatu gerakan. Hubungan antara kelincahan, kekuatan tungkai bawah dan durasi pengalaman bulutangkis dievaluasi menggunakan analisis korelasi (korelasi coefficient = r). Selain itu, hubungan antara kelincahan dan kekuatan tungkai bawah dievaluasi oleh analisis korelasi parsial, menyesuaikan dengan efek pengalaman bulutangkis. Signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$. (Sonoda et al., 2018).

Peran fisioterapi olahraga dalam penelitian ini yaitu pemberian saran, memberikan intervensi atau rehabilitas latihan dengan tujuan yaitu mencegah agar tidak terjadinya cedera dan mengembalikan fungsi optimal gerak serta berkontribusi dalam meningkatkan performa olahraga dari segala usia baik usia muda maupun dewasa. Pada penelitian ini penulis ingin mengetahui tentang hubungan *plantar fleksi ankle* dengan *agility* pada pemain futsal. Dan fisioterapi olahraga mampu dalam meningkatkan dan

mengembangkan gerak dan fungsi pada pemain futsal. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian. Proses penelitian dapat dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas, bahwa untuk melakukan tendangan bola kegawang lawan untuk mendapatkan skor dibutuhkan *agility ankle* yang baik. Jika *agility ankle* memiliki kendala maka akan sangat berpengaruh terhadap tendangan bola tersebut. Kemampuan *agility ankle* dapat dilihat pada gerakan *plantar fleksi ankle* dengan menggunakan alat ukur goniometer. Sedangkan untuk mengetahui hubungan plantar fleksi ankle dengan agility yaitu untuk menyelidiki hubungan antara kelincahan dengan performance dalam bermain bola futsal, dan kekuatan otot tungkai bawah, dan untuk memeriksa otot manakah yang mempengaruhi kelincahan pada pemain futsal. Hubungan antara kelincahan, kekuatan tungkai bawah dan durasi pengalaman bulutangkis dievaluasi menggunakan analisis korelasi (korelasi coefficient = r). Selain itu, hubungan antara kelincahan dan kekuatan tungkai bawah dievaluasi oleh analisis korelasi parsial, menyesuaikan dengan efek pengalaman bulutangkis. Signifikansi statistik ditetapkan pada $p < 0,05$. Studi ini menunjukkan bahwa jumlah pengalaman bulutangkis dan skor side-shuffle berkorelasi. Studi ini juga menunjukkan bahwa pemain bulutangkis dengan kelincahan keseluruhan terbaik memiliki ekstensi pinggul yang lebih besar dan kekuatan fleksi ankle plantar. (Sonoda et al., 2018).

Oleh sebab itu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan peneliti untuk melanjutkan suatu penelitian secara langsung yang bertujuan seberapa besar hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu: apakah ada hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Tujuan Umum
 - a. Mengetahui hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui gambaran agility ankle pada pemain futsal.
 - b. Mengetahui plantar fleksi ankle pada pemain futsal.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal.
 - b. Membuktikan apakah adanya hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal.
2. Bagi program studi fisioterapi
 - a. Dapat memberikan bukti empiris dan teori mengenai hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal sehingga dapat digunakan sebagai dasar untuk penerapan terapi dalam sebuah praktik klinis.
 - b. Menjadikan dasar penelitian dan mengembangkan ilmu fisioterapi di masa yang akan datang.
3. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat memberikan sebuah pengetahuan tambahan mengenai hubungan plantar fleksi ankle dengan agility pada pemain futsal sehingga dapat menjadi referensi dikemudian hari.