

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sehat menurut world health organization adalah suatu kondisi dimana seseorang sejahtera dalam segi fisik, mental, dan sosial yang tidak hanya bebas dari penyakit atau kecacatan. Sedangkan menurut bahasan ilmiah, sehat atau kesehatan menurut undang-undang kesehatan No.36 Tahun 2009 diartikan sebagai keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi (UU RI No. 36, 2009).

Seseorang dapat melakukan banyak cara untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran fisik, salah satunya dengan berolahraga, olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia dimanapun dia berada. Olahraga merupakan suatu aktifitas 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 serta bersifat *overload*.

Olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan energi. Selain itu olahraga dapat mengurangi resiko serangan penyakit, terdapat banyak macam cabang olahraga yang populer sebut saja atletik, permainan bola, seni bela diri, akuatik, dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, olahraga sangat penting dalam kehidupan untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran fisik bagi setiap manusia untuk menunjang kehidupan mereka sehari-hari. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi sarana pengembangan prestasi baik individu ataupun kelompok, salah satu olahraga saat ini ialah bola basket.

Basket merupakan jenis olahraga fisik yang secara menyeluruh melibatkan seluruh anggota badan serta kemampuan intelektual dengan intensitas yang sangat tinggi. Hal ini dikarenakan seorang pemain harus mampu bergerak secara cepat dan tepat, serta harus dapat menentukan sikap secara cepat dan tepat. Basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri dari 2 tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola dalam keranjang lawan tim yang memperoleh poin lebih banyak dari tim lainnya maka akan memenangkan pertandingan.

Permainan basket dilakukan dengan 2 babak dengan waktu selama 20 menit dengan waktu istirahat selama 10 menit organisasi nasional memperbolehkan memperpanjang waktu permainan dari 2 babak menjadi 4 babak, yang masing-masing waktunya 10 menit, khusus permainan basket mini aturan yang berlaku yaitu 4 babak dengan waktu 10 menit dan waktu 2 menit untuk beristirahat.

Pada permainan basket ini terdapat beberapa gerakan yaitu mengoper (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), gerak berputar (*pivot*), merebut bola (*rebound*). Gerakan tersebut dilakukan secara cepat dan dinamis dengan intensitas tinggi selama permainan dalam melakukan gerakan-gerakan tersebut, harus ditunjang dengan kekuatan pada anggota gerak tungkai bawah yang baik, permainan basket merupakan permainan yang memiliki kaitan erat dengan biomekanik karena permainan

ini dilakukan secara cepat dan dinamis, maka pergerakan dari pemain harus diperhitungkan gerakan seperti melompat untuk mencetak skor ataupun gerakan *pivot* untuk merebut atau melindungi bola apabila tidak ditunjang dengan gerak serta kekuatan otot yang baik maka akan menyebabkan cedera pada pemain.

Berdasarkan penelitian cedera paling banyak terjadi sebanyak 78% terjadi pada anggota gerak bawah, dan yang paling banyak mengalami cedera yaitu *ankle* (48%), diikuti oleh *knee* (15%). Terutama terjadi pada *joint* dan *ligament* sebanyak (67%) (Pasanen et al, 2016)

Stabilitas *ankle* sendiri merupakan kemampuan *ankle* untuk mempertahankan kestabilan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Stabilitas dikelompokkan menjadi dua yaitu stabilitas statis atau pasif serta stabilitas dinamis atau aktif, stabilitas statis adalah stabilitas sendi yang dibentuk oleh struktur tulang, kapsul dan ligament dalam mempertahankan *range of motion (ROM)* yang normal. Stabilitas dinamis ialah stabilitas yang dibentuk oleh struktur tendon dan otot, dimana stabilitas dominan pada posisi MLPP, stabilitas pada *ankle* dapat diukur menggunakan *y balance test* untuk melihat nilai rata-rata yang dapat dilihat perbedaan nilai yang tercapai.

IMT merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks *quatelet* (berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter kg/m^2). IMT merupakan cara termudah dalam memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan indeks massa lemak tubuh, selain itu penting juga untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai komplikasi medis (Pudjiati, et al, 2010) kriteria status gizi terhadap orang dewasa di kawasan asia menurut Kemenkes pada tahun 2013 dibagi dalam beberapa kelompok indeks massa tubuh (IMT) diantaranya *underweight* $\leq 18,5$, *normal weight* 18,55-22,9 , *overweight* 23,0-24,9 , obesitas $>25,0$. Indeks massa tubuh dapat menjadi indikator penting untuk memprediksi adanya cedera yang akan terjadi pada pemain.

Apabila terdapat perubahan pada indeks massa tubuh pada seseorang maka akan memberikan efek pada *center of pressure (COP)* terutama apabila terdapat peningkatan lemak tubuh pada area abdomen yang menimbulkan lebih besarnya tekanan gravitasi yang membutuhkan tekanan tambahan untuk menjaga postur tubuh serta stabilitas pada tubuh (Donath, et al, 2013).

Semakin tingginya nilai indeks massa tubuh akan meningkatkan aktivitas otot pada *ankle* serta akan mengalami gangguan proses integrasi sensorik saat melakukan gerakan (Maktouf, 2018)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dilihat bahwa basket memerlukan banyak aspek terutama stabilitas *ankle* yang seringkali dapat dipengaruhi oleh indeks massa tubuh serta cedera yang terjadi pada pemain basket yang menyebabkan terjadinya penurunan performa pada atlet oleh karena itu penulis ingin mengkaji hubungan antara indeks massa tubuh terhadap stabilitas *ankle* pada pemain basket

B. Identifikasi Masalah

Basket merupakan salah satu dari banyaknya olahraga yang menunjukkan prestasi yang baik, pada basket sendiri terdapat beberapa gerakan yaitu mengoper

(*passing*), menggiring bola (*dribling*), menembak bola (*shooting*), gerak berputar (*pivot*), merebut bola (*rebound*).

Stabilitas ialah kemampuan untuk menyalurkan distribusi beban secara merata untuk menjaga seseorang tetap tegak atau mantap saat menyeimbangkan tubuh stabilitas dipengaruhi oleh sistem *propioceptive* seseorang karena apabila sistem *propioceptive* orang tersebut tidak baik maka impuls yang diberikan dapat terjadi penurunan dari stabilitas *ankle* itu sendiri.

Stabilitas *ankle* sendiri dapat dipengaruhi oleh indeks massa tubuh dimana indeks massa tubuh merupakan petunjuk untuk menentukan kelebihan berat badan berdasarkan indeks *quatelet*(berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter kg/m^2). IMT merupakan cara termudah dalam memperkirakan obesitas serta berkorelasi tinggi dengan indeks massa lemak tubuh, selain itu penting juga untuk mengidentifikasi pasien obesitas yang mempunyai komplikasi medis (Pudjiati,*et al*, 2010) Indeks massa tubuh pada pemain merupakan salah satu aspek pendukung performa pemain.

Fisioterapi sebagai tenaga kesehatan yang berkompeten dibidangnya memiliki peran yang sangat besar dalam menangani masalah stabilitas ankle dan indeks massa tubuh pada pemain basket. Fisioterapi dapat ditujukan bagi orang-orang yang ingin meningkatkan performa contohnya atlet basket itu sendiri. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih jauh mengenai “hubungan indeks massa tubuh dengan stabilitas *ankle* pemain basket”.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas maka penulisan meurumuskan masalah yang akan diteliti adalah apakah ada hubungan indeks massa tubuh dengan stabilitas *ankle* pemain basket?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan ada atau tidaknya Hubungan indeks massa tubuh dengan stabilitas *ankle* pemain basket.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui bahwa indeks massa tubuh berpengaruh terhadap stabilitas *ankle* pemain basket.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi masyarakat

Dapat memberikan manfaat dengan memberikan informasi terkini mengenai pentingnya memperhatikan kesehatan dengan tema yan dibuat peneliti yaitu hubungan indeks massa tubuh dengan stabilitas *ankle* pemain basket.

2. Bagi pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat memberikan manfaat dan menjadi sumber informasi terkini terhadap institusi kesehatan terkait.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat dijadikan sumber informasi terkini pada mahasiswa/fisioterapis mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan stabilitas *ankle* pada pemain.

4. Bagi peneliti

Diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang bermanfaat pada mahasiswa fisioterapi/fisioterapis ataupun pada institusi kesehatan terkait.