

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 et al., 2018). Salah satu olahraga yang berkembang dan digemari di kalangan masyarakat yaitu permainan bola futsal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima orang. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan mempunyai cadangan (Tenang D John, 2008).

Futsal memiliki teknik-teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, *dribbling*, *control*, dan *heading*. Pemain futsal juga dituntut memiliki kualitas kondisi fisik pada tingkat tertentu untuk dapat memainkan permainan secara baik dan maksimal. (Lhaksana, 2011). Komponen- komponen kondisi fisik itu terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Salah satu komponen penting dalam kondisi fisik pada permainan futsal yaitu keseimbangan. Keseimbangan mempunyai kemampuan yang relatif dalam mengontrol berbagai macam aspek diantaranya *Center of Mass* (COM) atau *Center of Gravity* (COG) terhadap *Base of Support* (BOS) (Muhammad et al., 2022). Keseimbangan menjadi sangat penting bagi pemain futsal, terutama pada keseimbangan dinamis karena pemain bergerak dengan cepat dan cenderung lebih dinamis (Lhaksana, 2011).

Keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuhnya pada waktu bergerak. keseimbangan dinamis badan yang terkontrol akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan menggiring bola yang dilakukan, baik secara tepat pada sasaran, dan menghasilkan gerakan-gerak yang akurat. Saat menggiring bola pergerakan kaki harus sebanyak mungkin menyentuh bola dan dilakukan secepat mungkin sehingga keseimbangan badan saat menggiring bola sangat dibutuhkan. Untuk melakukan *shooting* dan *passing* di berbagai jarak, melompat atau berganti arah yang baik untuk mengeksekusi keterampilan dan

pergerakan yang diinginkan serta menghindari ketidakstabilan dan teknik bermain yang buruk tentunya di perlukan keseimbangan dan koordinasi yang baik dari pemain, banyak kontak tubuh dengan pemain lawan membuat pemain juga harus mempunyai keseimbangan serta koordinasi yang baik (Rosita et al., 2019).

Keseimbangan dapat dipengaruhi oleh Indeks Massa Tubuh. Seseorang dengan IMT normal cenderung akan memiliki nilai keseimbangan yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak memiliki nilai IMT yang normal. IMT yang normal tentu sangat dibutuhkan oleh semua orang karena memiliki IMT normal dapat mempermudah seseorang untuk melakukan aktivitas dan juga dapat menghindari terjadinya risiko terkena penyakit, salah satunya adalah masalah pada keseimbangan. IMT yang berlebih menyebabkan menurunnya nilai keseimbangan tubuh (Santrock et al., 2002). Dengan menurunnya nilai keseimbangan tubuh pada pemain futsal maka dapat menyebabkan cedera saat bermain. Berdasarkan survei di Belanda menyatakan bahwa futsal merupakan 10 diantara olahraga yang paling berkontribusi bagi jumlah cedera olahraga dan angka cedera pada olahraga futsal 55,2 kejadian per 10.000 jam permainan futsal yang dimainkan (Schmikli et al., 2009).

Dalam penelitian (Chussur M.M., 2015) menyebutkan bahwa cedera yang sering dialami oleh pemain futsal antar SMA/Sederajat se-Jawa Tengah tahun 2013, yaitu cedera bagian kepala yang sering terjadi pada bagian mata 31,8%, cedera anggota badan atas yang sering terjadi pada bagian pergelangan tangan 33,3%, cedera anggota badan bawah yang sering terjadi pada bagian lutut 36% dan cedera pada bagian pinggang 65,38%. Sedang persentase secara keseluruhan cedera yang paling banyak terjadi pada tubuh anggota badan bawah 47,18%, terutama pada bagian lutut 36%. Hal ini dipengaruhi oleh faktor kondisi lapangan yang licin dan tidak rata serta pemain yang tidak mampu menjaga keseimbangan tubuh saat bermain, menurunnya keseimbangan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh IMT yang berlebih sehingga menyebabkan pemain mudah jatuh dan mengalami cedera (Wahyu E.P., 2013).

Kelebihan massa tubuh dapat diakibatkan oleh kelebihan asupan kalori atau penurunan pengeluaran energi (aktivitas fisik) atau kombinasi keduanya. Tingginya prevalensi kelebihan berat badan pada pemain futsal menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tidak cukup untuk mencapai berat badan normal meskipun kebutuhan energi futsal meningkat, nutrisi dan aktivitas fisik ekstra olahraga juga harus dipertimbangkan. Peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk berusia > 18 tahun dari 11,7% (2010) menjadi 15,4% (2013). Prevalensi obesitas di kalangan dewasa

Indonesia meningkat hampir dua kali lipat dari 19,1% pada 2007 menjadi 35,4% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Fisioterapi memiliki peran penting dalam dunia olahraga, salah satunya untuk mengembangkan olahragawan secara terencana dan berkelanjutan untuk mencapai prestasi. Menurut PMK nomor 65 tahun 2015 tentang pelayanan fisioterapi menyatakan bahwa “ Fisioterapi adalah bentuk pelayanan Kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak), pelatihan fungsi dan komunikasi (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas maka penulis tertarik untuk mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal, agar hasil penelitian ini dapat digunakan untuk kelengkapan informasi bagi masyarakat, pembaca, kalangan Pendidikan dan Kesehatan serta pada penelitian-penelitian sebelumnya.

B. Identifikasi Masalah

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 (Nurchayani et al., 2019). Dalam permainan futsal harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Salah satu komponen penting dalam kondisi fisik pada pemain futsal yaitu keseimbangan (balance). Terutama keseimbangan dinamis karena permainan futsal cenderung lebih dinamis dimana gerakan pemain yang cepat (Lhaksana, 2011). Massa otot yang lemah juga dapat menyebabkan kegagalan biomekanik dari respon otot dan hilangnya mekanisme keseimbangan tubuh. Gangguan keseimbangan tubuh biasanya disebabkan karena kelemahan otot ekstremitas, stabilitas postural dan gangguan fisiologis dari salah satu indera (visual, vestibular, taktil dan proprioseptif) yang ada dalam tubuh, selain itu faktor lain seperti obesitas juga turut mempengaruhi keseimbangan (Karunia et al., 2015).

IMT yang berlebih akan memiliki masalah pada gangguan keseimbangan seperti risiko jatuh yang lebih tinggi di bandingkan dengan yang memiliki nilai IMT

yang normal. IMT yang berlebih atau bisa dikatakan overweight dapat mempengaruhi tingkat keseimbangan seseorang (Bhurtun et al., 2012). Pada masa remaja akhir dari usia akhir sering kali menemukan anak-anak yang mengalami overweight yang disebabkan oleh pola hidup anak di masa remaja akhir yang dinamis malas melakukan pekerjaan di luar aktifitas sehari-hari, yang ditandai dengan menurunnya kebugaran jasmani. Faktor inilah yang menyebabkan resiko cedera pada pemain futsal lebih besar dari olahraga lainnya, dimana pada pemain futsal harus melakukan gerakan yang bersifat eksplosif dalam sebuah ruangan dengan lapangan yang kecil, keras dan licin. Cedera yang paling banyak terjadi pada pemain futsal yaitu anggota gerak bawah tubuh (Nurchayani et al., 2019).

Dengan demikian untuk mendukung keberhasilan dalam keseimbangan dinamis pada pemain futsal, salah satunya dipengaruhi oleh IMT. Jika pemain futsal memiliki IMT yang baik maka tinggi nilai keseimbangan dinamisnya juga akan baik. Untuk mengukur nilai keseimbangan dinamis pada pemain futsal menggunakan *Single Leg Hop Test*. Berdasarkan masalah yang terkait dengan IMT diatas, penulis atau peneliti ingin menganalisa IMT terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal. Sehingga menjadi tema “ Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti oleh peneliti yaitu: Apakah ada Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal.?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh pada Pemain Futsal.
- b. Untuk mengetahui Keseimbangan Dinamis pada Pemain Futsal.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan indeks massa tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal.
- b. Membuktikan apakah terdapat hubungan indeks massa tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal.

2. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pembaca mengenai hubungan indeks massa tubuh terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal.

3. Bagi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui dan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai hubungan antara indeks massa tubuh dengan keseimbangan dinamis. Selain itu juga diharapkan dapat memberikan informasi baru serta kontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang fisioterapi sehingga menjadi referensi dikemudian hari.

4. Bagi Pelayanan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu metode pelayanan Kesehatan serta menambah aplikasi dalam pelayanan kesehatan mengenai hubungan indeks massa tubuh terhadap keseimbangan dinamis.