

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam melakukan kegiatan sehari-hari manusia senantiasa bergerak. Gerak adalah ciri kehidupan, meningkatkan kualitas gerak berarti meningkatkan kualitas hidup, Salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup adalah dengan berolahraga. Pada zaman modern saat ini manusia diuntungkan dengan kemajuan infrastruktur dan juga teknologi sehingga dapat melakukan olahraga kapanpun dan dimanapun. Olahraga merupakan serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Lesmana et al., 2018).

Berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress, depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas social (Ruseski et al., 2014). Jenis olahraga di dunia sangatlah banyak, mulai dari yang dilakukan individu maupun kelompok, pria ataupun wanita, tua maupun muda, semua dapat berolahraga. Perkembangan olahraga semakin pesat, baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kesehatan maupun mata pencaharian, salah satu cabang olahraga yang terkenal didunia adalah bulutangkis. Olahraga bulutangkis ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat ketrampilan, baik pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai persaingan. (Grice, 2007).

Olahraga bulutangkis sangat disukai semua kalangan di Indonesia, Terdapat 3.572 klub diseluruh Indonesia dengan total atlet pria dan wanita sebanyak 61.835 atlet dengan rentang usia 9 tahun – dewasa (PBSI, n.d.-a) Prestasi bulutangkis Indonesia cukup cemerlang, banyak kejuaraan internasional yang diraih atlet Indonesia. Kejuaraan yang diraih Indonesia dalam 3 tahun terakhir, Tahun 2022 kejuaraan Badminton Asia Team Championship (BATC): Winner Women Team, Runner-up Man Team, kejuaraan All England: Winner MD, Runner-up MD, Tahun 2021 kejuaraan Yonex Thailand Open: Winner WD, Kejuaraan Ollimpiade Tokyo: Medali emas WD, Medali perunggu MS. Kejuaraan Thomas Cup: Medali emas beregu putra, Kejuaraan Indonesia Open: Winner MD. Tahun 2020 Kejuaraan All England: Winner XD. Kejuaraan Indonesia Masters: Winner MS, Winner MD, Winner WD. Kejuaraan Asia Team Championship: Winner Beregu Putra.(PBSI, n.d.-b)

Pemahaman teknik dasar bulutangkis perlu adanya tahapan-tahapan yang harus dilakukan dengan baik dan benar. Pemain harus latihan tahapan-tahapan yang diperlukan untuk menuju kemajuan pada cabang olahraga

bulutangkis. Teknik dasar permainan bulutangkis adalah, pegangan raket, sikap berdiri, langkah kaki, Teknik pukulan. (Hadi Karyono et al., n.d.-a)Olahraga bulutangkis membutuhkan gerakan berulang dalam tempo lama selama pertandingan berlangsung. Pemain dituntut memiliki fleksibilitas, keseimbangan, koordinasi dan juga mobilitas untuk mengurangi cedera dalam olahraga tersebut. Data kecelakaan akibat pertandingan bulutangkis pada tahun 2015 data media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasioanal (RSON) didapatkan sebanyak 37 atlet mengalami injury berat dari 365 atlet bulutangkis yang melakukan pertandingan pada Kompetisi Pra Pekan Olahraga Nasional Indonesia. Risiko cedera atlet bulutangkis yang paling rentan adalah cedera pada bagian tubuh seperti persendian lutut atau kaki sebesar 34%, serta siku sebanyak 33% serta bahu dan pergelangan tangan sebesar 14%. (Umbulmartani et al., 2022).Secara biomekanis, saat melakukan olahraga bulutangkis salah satu bagian tubuh yang memiliki beban berat pada saat berjalan, berlari maupun melompat adalah *ankle*, Karena *ankle* menjadi salah satu tumpuan tubuh sehingga *ankle* cenderung rentan mengalami cedera.

Gerak kaki dan gerakan tungkai bawah sangat penting dalam permainan bulutangkis, karena dalam permainannya bulutangkis memiliki gerakan seperti maju, mundur, berputar, berlari cepat, melompat, dan mendarat sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Manuver gerak kaki telah sering dilaporkan dalam literatur, karena menyumbang lebih dari 15% waktu dalam permainan bulutangkis. (Lam et al., 2020). Oleh karena itu diperlukan mobilitas *ankle* yang baik dalam permainan bulutangkis untuk bergerak secara optimal dan efisien untuk menjangkau *shuttlecock* kesemua sudut lapangan, 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 seperti *dorsofleksi ankle*, *plantar fleksi ankle*, *inversi ankle*, dan *eversi ankle*.

Tidak hanya memiliki mobilitas *ankle* yang baik *agility* juga diperlukan dalam olahraga bulutangkis, *Agility* dalam permainan bulutangkis berguna agar pemain mampu bergerak dan bereaksi dengan cepat, tepat dan efisien untuk menjangkau setiap sudut lapangan dan berusaha mengembalikan *shuttlecock* ke daerah permainan lawan selama pertandingan. *Agility* didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah kecepatan dan arah posisi tubuh atau bagian-bagiannya dengan cepat dan tepat, sementara perpindahannya dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.(Ismaryati, n.d.) Berdasarkan penelitian faktor faktor penentu prestasi bulutangkis terdapat beberapa faktor seperti pengaruh power otot lengan, pengaruh otot tungkai, pengaruh fleksibilitas, pengaruh koordinasi mata dan tangan, pengaruh kecepatan reaksi, dan pengaruh

kelincahan. Berdasarkan hasil analisis dari keenam faktor tersebut semuanya mempunyai pengaruh terhadap prestasi pemain bulutangkis, faktor yang paling dominan terhadap prestasi pemain bulutangkis adalah kelincahan dengan nilai korelasi sebesar 0,390 dengan kategori kuat, dengan demikian kelincahan dalam permainan bulutangkis berpengaruh 39% dalam menentukan prestasi bagi pemain bulutangkis. (Rahmat Putra et al., n.d.). Oleh karena itu *agility* sangat penting karena di dalam permainan buktangkis *shuttlecock* datangnya sangat cepat dan arahnya sulit diduga sehingga pemain bulutangkis memerlukan gerakan yang cepat dan mendadak. sehingga mobilitas kaki yang baik dan *agility* merupakan salah satu faktor pendukung untuk menguasai permainan bulutangkis secara baik dan mencapai prestasi.

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 *agility* pada pemain bulutangkis, Fisioterapis olahraga mampu dalam mengembangkan dan meningkatkan gerak dan fungsi pada pemain bulutangkis. Oleh karena itu penulis tertarik untuk membahas dan melakukan penelitian, kemudian melalui proses penelitian dipaparkan dalam skripsi yang berjudul “Hubungan mobilitas *ankle* dengan *agility* pada pemain bulutangkis”

B. Identifikasi Masalah

Olahraga bulutangkis memerlukan mobilitas *ankle* yang baik dan *agility* karena pemain harus bergerak kesegala arah dengan cepat, tepat dan dapat posisi yang baik untuk memukul *shuttlecock* kearah yang diinginkan. Mobilitas *ankle* yang menurun akan mempengaruhi keseimbangan pada pemain bulutangkis, sehingga bisa menyebabkan performa pemain juga ikut menurun. gerakan yang salah akibat pergelangan kaki yang tidak stabil juga dapat menyebabkan cedera. Cedera pergelangan kaki dapat menyebabkan *overstretch* pada *ligamentum lateral ankle*, cedera tersebut dikarenakan gerakan inversi dan plantar fleksi *ankle* yang berlebihan dan terjadi secara tiba-tiba pada sendi pergelangan kaki.

Selain mobilitas *ankle* yang baik, pemain bulutangkis juga harus memiliki *agility* yang baik. Apabila seorang pemain bulutangkis tidak mempunyai *agility* yang baik maka ia akan mudah mengalami kelelahan,

dan tidak bisa mengembangkan permainannya karena dalam permainan bulutangkis diperlukan gerakan untuk merubah arah secara cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan, efisien dan penyesuaian gerak kaki pada saat bermain. Oleh sebab itu mobilitas *ankle* harus bekerja sama dengan *agility* untuk meningkatkan performa pada pemain bulutangkis.

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas, bahwa untuk meningkatkan *agility* yang optimal maka dibutuhkan mobilitas *ankle* yang baik pula. Jika mobilitas *ankle* terbatas maka akan berpengaruh kepada teknik gerakan *footwork* atau tidak stabilnya kaki saat bermain bulutangkis sehingga menyebabkan *agility* pemain menurun dan untuk menjangkau *shuttlecock* dan juga mendapatkan posisi yang diinginkan akan terhambat dan berpengaruh pada pemain bulutangkis. Kemampuan mobilitas *ankle* dapat kita lihat pada gerakan plantar *ankle*, dorsi *ankle*, inversi *ankle*, exversi *ankle* dengan alat ukur goniometer. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan *agility* pada pemain menggunakan *T test agility*.

Oleh sebab itu suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung, untuk mengetahui seberapa besar hubungan mobilitas *ankle* dengan *Agility* pada bulutangkis. 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 peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: Apakah ada hubungan antara mobilitas *ankle* dengan *agility* pada pemain bulutangkis?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum
untuk mengetahui mobilitas *ankle* dengan *agility* pada pemain bulutangkis.
2. Tujuan Khusus
 - a. untuk mengetahui gambaran mobilitas *ankle* pada pemain bulutangkis
 - b. untuk mengetahui gambaran *agility* pada pemain bulutangkis

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan mobilitas *ankle* dengan *agility* pada pemain bulutangkis.
 - b. Membuktikan apakah terdapat hubungan mobilitas *ankle* dengan *agility* pada pemain bulutangkis.
2. Bagi Program Studi Fisioterapi
 - a. Memberikan bukti empiris dan teori mengenai mobilitas *ankle* dengan *agility* pada pemain bulutangkis 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 *agility* pada pemain bulutangkis sehingga dapat menjadi bahan bacaan dan referensi dikemudian hari.