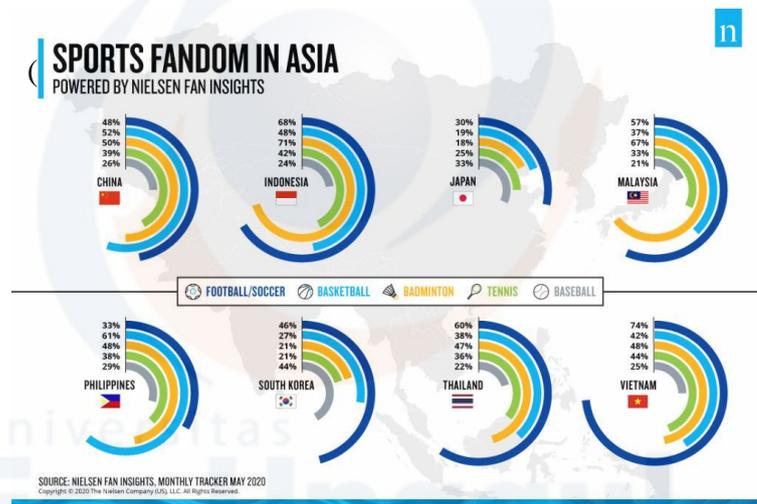


## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan kegiatan yang membutuhkan tenaga fisik dan keterampilan khusus yang dilakukan secara terencana guna menyehatkan tubuh ataupun hiburan. Sebagai negara yang sering berpartisipasi dalam berbagai ajang kompetisi olahraga antar negara, maka sudah pasti Indonesia memiliki banyak cabang olahraga yang selalu diminati oleh warganya, salah satu contohnya adalah bola basket. Terbukti melalui survei mengenai olahraga paling digemari di Asia yang dilakukan oleh *Nielsen Sports* pada tahun 2020, hasil survei tersebut menyatakan bahwa bola basket merupakan olahraga yang paling diminati kedua oleh warga Indonesia setelah sepak bola dengan presentase 48%.



Gambar 1. 1 Prevalensi olahraga paling digemari di Asia (Nielsen Sports, 2020)

Permainan bola basket adalah jenis olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam permainan bola basket dibutuhkan teknik-teknik dasar tertentu, yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *pivot*, dan *rebound*. Untuk mencetak poin pemain harus melakukan *shooting* atau melempar bola untuk memasukkan bola ke dalam ring dari jarak tertentu. *Shooting* sendiri memiliki beberapa teknik, ada yang sambil melakukan lompatan dan ada yang tidak. Jenis lompatan yang dilakukan dalam *shooting* dan *rebound* pada permainan bola basket adalah *vertical jump*. *Vertical jump* adalah kegiatan melompat keatas dan performa *vertical jump* didefinisikan sebagai kemampuan atlet melompat setinggi mungkin dalam bidang vertical dari posisi berdiri. Untuk

melakukan *shooting* dan *rebound* secara akurat dibutuhkan aspek fisik dan mental yang kuat. Aspek fisik ini termasuk kedalam faktor internal pemain itu sendiri, seperti bentuk dan postur tubuh juga tingkat kesegaran jasmani dan kekuatan otot (Kusnanto & Sutardji, 2012).

Anggota tubuh yang memiliki peran penting ketika melakukan *vertical jump* adalah tungkai, namun karena pada dasarnya tungkai merupakan alat gerak pasif yang tidak akan bergerak tanpa bantuan otot-otot yang melekat, maka penting bagi para atlet untuk melatih kekuatan otot-ototnya juga mobilitas sendi tungkai mereka sehingga performa *vertical jump*nya meningkat. Berarti dalam hal ini, kemampuan struktur atau region *ankle* untuk bergerak atau digerakan memungkinkan terjadinya lingkup gerak sendi untuk aktivitas fungsional pun kemampuan untuk mengontrol dan mempertahankan keterampilan motorik sederhana hingga kompleks yang disebut sebagai mobilitas berkaitan dengan performa *vertical jump*. Dengan kata lain mobilitas *ankle* berhubungan erat dengan performa *vertical jump* (*counter movement jump*/CMJ) (Godinho *et al.*, 2019).

Mobilitas *ankle* ini merujuk pada fleksibilitas juga stabilitas dari *ankle joint* tersebut. Mobilitas *ankle* dalam penelitian ini terbagi menjadi dua gerakan, yaitu plantar fleksi dan dorsal fleksi. Mobilitas *ankle* berkontribusi signifikan terhadap meningkatkan tinggi *vertical jump*, besar kontribusi *ankle joint* ketika *vertical jump* bergantung pada rentang gerak dari plantar fleksi serta dorsal fleksi *ankle* (Yun *et al.*, 2016). Peran mobilitas *ankle* dalam setiap fase *vertical jump* ini telah dijelaskan oleh McMahon (2018) dalam penelitiannya, dimana pergerakan pada *ankle* mulai terjadi pada fase kedua yaitu fase *unweighing* berupa plantar fleksi, kemudian saat fase *propulsion* kembali ke posisi normal, pada fase *flight* berubah menjadi plantar fleksi dan terakhir ketika fase *landing* posisi *ankle* berubah menjadi dorsal fleksi.

Oleh sebab itu, dalam penelitian ini akan dilakukan pengukuran mobilitas *ankle* yang bertujuan untuk mengetahui besar ROM sendi *ankle* dan pengukuran performa *vertical jump* untuk mengetahui tinggi lompatan berdasarkan lama waktu *flight time*, sehingga penulis dapat melihat hubungan antara kedua variable tersebut. Berdasarkan uraian di atas, penulis berkeinginan untuk mempelajari lebih dalam mengenai hubungan mobilitas *ankle* dengan performa *vertical jump*. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian lalu dipaparkan dalam bentuk skripsi yang berjudul, “Hubungan Mobilitas *Ankle* dengan Performa *vertical jump* pada Pemain Basket.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Masalah yang sering terjadi pada pemain basket adalah kurangnya tinggi lompatan *vertical jump* saat melakukan *shooting* dan *rebound*, kemudian akan mengakibatkan timnya kehilangan kesempatan untuk mencetak poin saat

pertandingan. Untuk mencegah terjadinya hal ini, maka aspek mental dan terutama fisik pemain perlu ditingkatkan kembali dengan cara memperhatikan setiap detail faktor-faktor pendukung peningkatan performa *vertical jump* pemain basket.

Faktor-faktor pendukung dalam peningkatan performa *vertical jump* di antaranya adalah kekuatan otot-otot tungkai bawah, massa tubuh, dan mobilitas sendi-sendi yang terlibat saat *vertical jump*. Sebuah studi menyimpulkan bahwa kekuatan otot-otot yang berkaitan dengan sendi-sendi tungkai bawah lebih berperan dalam performa *vertical jump* jika dibandingkan dengan teknik melompatnya (Vanezis & Lees, 2005). Meskipun massa tubuh atau lemak tubuh memiliki hubungan negative dengan tingginya lompatan, namun akan lebih baik jika atlet melakukan latihan fisik dan diet untuk membantu peningkatan kekuatan tungkai bawah (Abidin & Adam, 2013). Terakhir, yang merupakan poin utama dalam tulisan ini adalah mobilitas, terutama mobilitas *ankle*. Sehingga ROM sendi *ankle* mempengaruhi performa *vertical jump* (CMJ) (Godinho *et al.*, 2019).

Karena jenis sendi pada region *ankle* adalah sendi engsel (*hinge joint*) yang mana hanya mampu bergerak pada satu bidang anatomis –bidang sagittal– yang menghasilkan dua gerakan; *plantar flexion* dan *dorsal flexion*. *Plantar flexion* adalah gerakan kaki megarah ke bawah (seperti posisi ballerina saat menari), sedangkan *dorsal flexion* adalah gerakan sebaliknya, yaitu kaki mengarah keatas. Maka dari itu terdapat dua mobilitas *ankle* yang mempengaruhi performa *vertical jump*. Mobilitas *ankle dorsiflexion* sendiri merupakan komponen penting dalam peredaman beban seluruh ekstremitas bawah saat mendarat dari lompatan, karena biasanya kaki bagian depan akan menyentuh dataran terlebih dahulu disusul dengan posisi *ankle* menjadi *dorsiflexion* (Driller & Overmayer, 2017).

### C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara mobilitas *ankle* dengan performa *vertical jump* pada pemain basket?

### D. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara mobilitas *ankle* dengan performa *vertical jump* pada pemain basket.

#### 2. Tujuan khusus

a) Untuk mengetahui hubungan mobilitas *ankle dorsiflexion* dengan performa *vertical jump* pada pemain basket.

b) Untuk mengetahui hubungan mobilitas *ankle plantarflexion* dengan performa *vertical jump* pada pemain basket.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat bagi institusi pendidikan fisioterapi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi tambahan dalam pendidikan fisioterapi dan dapat dikaji lebih lanjut oleh peneliti selanjutnya dengan topik yang serupa.

### **2. Manfaat bagi institusi pelayanan fisioterapi**

Sebagai referensi tambahan untuk mengetahui hubungan antara mobilitas *ankle* dengan *vertical jump* sehingga dapat memberikan pelayanan yang baik dalam hal peningkatan *vertical jump*.

### **3. Manfaat bagi peneliti**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat mengetahui hubungan antara mobilitas *ankle* dengan performa *vertical jump* pada pemain basket.