



Universitas
Esa Unggul

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

**HUBUNGAN MOBILITAS ANKLE TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA
PEMAIN FUTSAL**

PROPOSAL SKRIPSI

**Nama : Putri Desiyana Yunita Sari
Nim : 20190606054**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS FISOTERAPI
UNIVERSITAS ESA UNGGUL
2022**

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).

Macam dan jenis olahraga sangatlah banyak, mulai dari basket, futsal, tenis meja, badminton, karate dan lain sebagainya yang selalu dihadapkan kemungkinan cedera, dan cedera ini akan berdampak pada gangguan aktivitas fisik, psikis, dan prestasi (Konseptual & Sumartiningsih, 2012). Futsal juga merupakan olahraga yang paling populer di dunia, juga merupakan olahraga yang memiliki kontak fisik kompleks yang melibatkan resiko dan tingkat cedera yang relatif tinggi pada keduanya. Karena selama permainan atau pertandingan, pemain dituntut untuk banyak bergerak yang bukan hanya sekedar bergerak dengan kecepatan tinggi, tetapi pemain juga dituntut untuk berlari, menggiring bola, menggocek bola, memotong bola, berhenti secara tiba-tiba, dan tak jarang terjadi beradu badan antar sesama pemain. Semua ini menuntut kualitas kondisi fisik semua pemain pada tingkat tertentu untuk menghasilkan permainan tersebut dengan baik, terutama pada *lower extremity* yaitu, pada ankle dan mobilitas ankle.

Mobilitas ankle merupakan struktur sendi yang sangat kompleks yang terdiri dari banyak tulang, ligamen, otot dan tendon yang berfungsi sebagai salah satu tumpuan badan, stabilisasi dan penggerak tubuh yang bersifat eksplosif (Muawanah, 2016). Secara biomekanis, mobilitas ankle merupakan bagian tubuh yang menerima beban dari seluruh tubuh baik pada saat berdiri, berjalan maupun melompat. Pada saat berjalan, berlari maupun melompat maka beban tubuh diterima oleh ankle atau mobilitas ankle pada kedua

sisi secara bergantian. Oleh karena itu ankle dan mobilitas ankle kerap menjadi pusat tumpuan badan pada saat berdiri, berjalan dan berlari, maka bagian tubuh tersebut cenderung mengalami gangguan akibat trauma mekanik.

Menurut World Health Organization WHO (2013) menunjukkan bahwa resiko pemain bola yang mengalami cedera akibat dari olahraga permainan futsal yakni terdapat 235 kasus cedera dari keseluruhan total 1.000 permainan. Berdasarkan data informasi yang telah diperoleh terkait dengan olahraga futsal yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa 108 pemain futsal yang mengalami luka atau cedera ringan dalam laga Piala Emas Futsal Indonesia (PEFI) tahun 2015 (IOF, 2015). Maka, risiko cedera yang paling rentan terjadi yaitu pada tubuh bagian kaki sebesar 77% sedangkan cedera bagian lutut sebanyak 21% dan cedera pada pergelangan kaki sebesar 18%.

Selain mempunyai mobilitas ankle yang baik pemain futsal juga harus mempunyai keseimbangan dinamis. Dalam dunia olahraga, keseimbangan menjadi hal yang cukup penting. Tetapi, sebagian besar orang atau pemain kurang memperhatikan hal tersebut. Keseimbangan sendiri didefinisikan oleh Jazi (2014) sebagai keahlian mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat diam maupun berdiri (static balance) atau ketika saat melakukan gerakan (dynamic balance). Keseimbangan secara dinamis dan secara statis membutuhkan integrasi visual, vestibular dan input proprioseptif untuk menghasilkan respon eferen untuk memantau kondisi fisik terhadap perubahan kondisi secara eksternal maupun internal (Karadenizli, 2014). Keseimbangan secara dinamis menjadi lebih menantang dikarenakan membutuhkan keahlian untuk menjaga balance selama proses transisi dari dinamis menjadi keadaan statis. Maka keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk memelihara pusat massa tubuh dengan batasan keamanan tulang belakang. Keseimbangan memiliki andil penting dalam memulai sampai menyelesaikan aktivitas secara fungsional dalam kehidupan sehari-hari (Grosse, 2013).

Keseimbangan tidak begitu saja dapat diraih. Keseimbangan memerlukan sebuah latihan. Latihan dapat merubah kondisi fisik, mental serta teknik seseorang. Lebih detailnya, latihan didefinisikan oleh Roesdiyanto dan Budiwanto (2008) sebagai kegiatan yang bersifat sistematis yang dilakukan dalam kurun waktu yang tidak sebentar, perorangan, melalui proses yang bertahap serta membentuk manusia secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugasnya. Jadi, latihan dengan kata lain yakni

kegiatan yang harus dilakukan secara bertahap dengan jangka waktu yang cenderung lama, dilakukan oleh perorangan yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kinerja secara fisiologis dan psikis untuk memenuhi prestasi yang harus dicapai. Secara tidak langsung, latihan memiliki fungsi untuk mempersiapkan individu secara fisik, teknik serta mental untuk mencapai prestasi dalam suatu cabang olahraga.

Berdasarkan pendapat yang dikemukakan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Hubungan Mobilitas Ankle Terhadap Keseimbangan Dinamis Terhadap Pemain Futsal Amatiran”.

B. Identifikasi Masalah

Sesuai dengan uraian yang telah dibahas, bahwa untuk melakukan keseimbangan yang baik maka dibutuhkan mobilitas ankle yang baik pula. Jika mobilitas ankle terbatas maka akan berpengaruh kepada keseimbangan untuk melakukan tendangan saat pertandingan futsal. Kemampuan mobilitas ankle juga dapat kita lihat pada gerakan dorsifleksi ankle dengan alat ukur goniometer. Sedangkan untuk mengetahui kemampuan keseimbangan pada pemain kita juga menggunakan y balance test.

Oleh sebab itu suatu observasi dibutuhkan dengan tujuan untuk memperoleh data yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian dari subjek secara langsung yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan mobilitas ankle dengan keseimbangan dinamis pada pemain futsal. 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 maka dapat dirumuskan masalah yang dapat diteliti yaitu:

1. Apakah ada hubungan mobilitas ankle joint terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal ?
2. Bagaimana gambaran mobilitas ankle joint pada pemain futsal ?
3. Bagaimana gambaran keseimbangan dinamis pada pemain futsal ?

D. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tujuan Umum
 - a. untuk mengetahui hubungan antara mobilitas ankle terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal
2. Tujuan Khusus
 - a. untuk mengetahui gambaran mobilitas ankle joint pada pemain futsal
 - b. untuk mengetahui gambaran mobilitas ankle joint pada pemain futsal

E. Manfaat penelitian

1. Bagi peneliti
 - a. Dapat mengetahui dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan dalam mempelajari dan memahami hubungan mobilitas ankle joint dengan keseimbangan dinamis pada pemain futsal.
 - b. Dapat Membuktikan apakah adanya hubungan mobilitas ankle joint dengan keseimbangan dinamis 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 mobilitas ankle terhadap keseimbangan dinamis pada pemain futsal sehingga dapat menjadi bahan referensi dikemudian hari.

4. Bagi pembaca

Dapat dijadikan referensi guna untuk memberikan pengetahuan baru, sehingga hasil penelitian dapat digunakan untuk mengoptimalkan Latihan untuk peningkatan performa dan cedera