

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan dikerjakan secara berulang dan bertujuan memperbaiki atau menjaga kesegaran jasmani (Hustarda, riduan, 2008).

Olahraga adalah aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan–aturan tertentu secara sistimatis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain–lain dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi serta memiliki tujuan khusus tertentu. (Irwansyah, 2006)

Futsal merupakan suatu permainan yang sedang banyak disukai oleh para anak-anak, remaja maupun orang dewasa. olahraga futsal merupakan olahraga futsal mini yang dilakukan dalam ruangan dengan panjang lapangan 38-42 meter dan lebar 15-25 meter. Dimainkan oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang. Futsal adalah permainan hampir sama dengan sepakbola, dimana dua tim memainkan dan memperebutkan bola diantara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola kegawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola (Tenang, 2013).

Permainan olahraga yang sedang sangat digemari pada saat ini dan salah satu dari olahraga prestasi adalah futsal. Futsal berasal dari bahasa Spanyol, yaitu *futbol* (sepakbola) dan *Sala* (ruangan), yang jika digabung artinya menjadi “Sepak

Bola dalam Ruang”. Permainan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan memanipulasi bola menggunakan kaki (Murhananto,2008).

Sebelum berkembang menjadi cabang olahraga yang kedudukannya sejajar dengan sepakbola rumput, futsal ditekuni sebagai sarana pengarah dan pembentukan para pemain muda yang ingin berkarir dalam bidang futsal. Permainan futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Sehingga di dalam permainan futsal dibutuhkan stabilitas (Lhaksana, 2004).

Pada permainan futsal, stabilisasi memiliki peran yang cukup penting dalam memperoleh kemenangan di dalam suatu pertandingan. Hal ini dikarenakan dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan terus bergerak, dimana seseorang yang melakukan pergerakan yang lebih stabil, akan memiliki peluang mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan. Di dalam permainan futsal, stabilitas dibutuhkan untuk menjaga kestabilan tubuh untuk menerima operan dan memasukkan bola ke gawang tim lain pada saat menyerang, mengubah arah gerakan dengan cepat ketika kembali ke posisi masing-masing. Melakukan pertahanan dengan pola *man to man marking*, yaitu pertahanan dengan duel satu lawan satu, setiap pemain melakukan penjagaan setiap gerakan pemain lawan (Williams, 2013).

Salah satu yang terpenting sebelum melakukan permainan futsal ialah latihan, latihan standart futsal adalah salah satu cara agar dapat bermain dengan baik. Latihan standart yang tedapat dalam futsal ialah seperti *passing*, *shoting*, *dribling*, *heading*, latihan kelincahan (*agility*), dan latihan strategi. Dalam semua

aspek tersebut pemain futsal harus memiliki stabilisasi yang baik agar dapat memiliki kemampuan yang maksimal (Hermans, dkk, 2010).

Stabilitas suatu anggota gerak tidak terlepas hanya pada sebatas komponen stabilisasi aktif maupun pasif, namun bentuk sendi serta struktur pembentuk persendian tersebut. Salah satu sendi yang memiliki beban kerja yang cukup besar adalah sendi ankle (*ankle joint*) yang merupakan suatu anggota gerak dengan mobilitas yang tinggi dan mudah mengalami cedera. Sehingga tanpa di sadari kondisi sendi ankle yang tidak stabil, penggunaan alas kaki yang tidak sesuai, berjalan pada permukaan yang tidak rata dan keras, dan mobilitas yang tinggi dari sendi ankle dapat memicu terjadinya cedera pada sendi ankle.

Dalam permainan futsal *ankle* harus memiliki kestabilan yang cukup baik, karena ankle salah satu pusat untuk menjaga keseimbangan tubuh, karena pada saat *passing* atau *shooting* kedua *ankle* memiliki pergerakan yang berbeda, jika saat menendang salah satu *ankle* ada yang menstabilkan posisi tubuh dan salah satu lagi untuk memberikan kontraksi sehingga mengakibatkan pergerakan *ankle* untuk *passing* ataupun *shooting*. *Ankle* yang tidak stabil disebabkan karena adanya sensorimotor deficit yang dapat menimbulkan turunnya tonus postural, terjadi kelemahan otot dan menurunnya proprioceptif, sehingga *knee* dan *core stability* berperan akan terjadinya peningkatan stabilitas pada *ankle*. Dengan menggunakan prinsip ketapel yaitu apabila terjadi peningkatan *core* akan di ikuti dengan peningkatan kekuatan otot *ankle* sehingga stabilitas akan meningkat dan juga akan terjadi perbaikan konduktifitas saraf. *Core stability* merupakan suatu latihan yang menggunakan kemampuan dari lumbar *spine* dan *pelvis* dengan bantuan sendiri sesuai dengan aligment tubuh yang simetris. Dengan

meningkatnya stabilisasi dan control postur diharapkan stabilisasi anggota gerak tubuh meningkat terutama anggota gerak bawah (*ankle*) yang menjadi tumpuan berat tubuh pada saat berdiri maupun berjalan. *Core stability* menggambarkan kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh diantaranya : *head and neck alignment, alignment of vertebral column thorax and pelvic stability/mobility, dan ankle and hip strategies* (Karren Saunders, 2008).

Futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Hal ini menuntut pemain untuk melatih kecepatan, kegesitan (*agility*) dan kelincahan. Setelah mematangkan latihan fisik, pelatih mengajarkan *skill* dan teknik penguasaan bola seperti mengontrol, *passing, shooting, dribbling* dan *heading*. (Tenang, 2013)

Oleh karena itu fisioterapi bertanggung jawab terhadap gangguan dan kelemahan gerak dan fungsi yang ditimbulkan oleh faktor kecepatan, kekuatan otot, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular pada ketidakstabilan pada *ankle* salah satunya. Modalitas yang biasa digunakan oleh fisioterapi adalah MWD, US, SWD, TENS, IRR dan balance exercise seperti: *Body balance* untuk melatih kekuatan stabilisasi pada ankle dan core, wooble bord, serta walking exercise untuk latihan nya. (Maaria, 2013)

Selain dapat menggunakan modalitas tersebut, fisioterapi juga dapat memberikan latihan stabilisasi dengan menggunakan *body balance*.

Body balance adalah keterampilan dasar yang diperlukan dalam senam. Hal ini didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol pusat gravitasi tubuh atas basis dukungannya. Ada banyak kontribusi fisiologis untuk menyeimbangkan

termasuk : *visual*, *vestibular*, dan *proprioseptif* masukan. Informasi sensorik diproses oleh otak dan dikirim kembali ke otot.

Neuromuskular kontrol adalah kemampuan otot untuk menggunakan informasi dan mengontrol tubuh dalam semua pesawat gerakan. *Body balance* dimulai dengan mengajar atlet untuk membentuk dasar yang stabil dengan kaki (Cook, 2003). Sebuah rasa yang berubah keseimbangannya meningkatkan ketidakstabilan *ankle* fungsional karena gerakan meningkat pada pinggiran tubuh, jauh dari pusat gravity. Proprioception didefinisikan sebagai kemampuan untuk membangun rasa posisi dalam ruang, terutama pada sendi (ross, dkk, 2006). Adapun efek yang diharapkan pada penambahan *Body balance* pada latihan standart futsal untuk meningkatkan fungsional stabilisasi ankle adalah untuk meningkatkan stabilisasi pada *ankle* serta penguatan otot-otot *core stability* dan otot-otot ekstremitas bawah.

B. Identifikasi masalah

Permainan futsal membutuhkan *skill* dan tehnik penguasaan bola yang matang. Untuk itu butuh kekuatan, stamina, akselerasi dan *ankle* yang lincah dan cepat. Latihan fisik harus didahulukan sebelum latihan *skill* dan tehnik seperti kecepatan berlari, daya tahan (*endurance*) dan *speed balance* (keseimbangan). Futsal merupakan permainan yang cepat dengan waktu yang pendek dan ruang gerak yang sempit. Hal ini menuntut pemain untuk melatih kecepatan, keseimbangan, kegesitan (*agility*) dan kelincahan. Setelah mematangkan latihan fisik, pelatih mengajarkan *skill* dan tehnik penguasaan bola seperti mengontrol, *passing*, *shooting*, *dribbling* dan *heading*.

Salah satu yang terpenting saat bermain futsal ialah kestabilan yang cukup bagus, lalu regio yang sangat berperan penting dalam kestabilan itu ialah pada daerah *ankle*. Karena ankle merupakan saat satu yang memiliki kontribusi dalam keseimbangan tubuh, pada saat jongkok, berdiri, berjalan dan berlari. Apabila *ankle* mengalami cedera, maka akan mengganggu kestabilan pada saat bermain futsal. Fungsi kaki sebagai kompleks dengan kontribusi dari talocrural , subtalar , dan inferior sendi tibiofibular .

Selain dapat menggunakan modalitas fisioterapi juga dapat memberikan latihan stabilisasi dengan *Body balance* . karena neuromuskular kontrol adalah kemampuan otot untuk menggunakan informasi dan mengontrol tubuh dalam semua pesawat gerakan. *Body balance* dimulai dengan mengajar atlet untuk membentuk dasar yang stabil dengan kaki

Dengan menggunakan *body balance* diharapkan sendi semakin stabil meningkatkan kekuatan otot core stability untuk stabilisasi nya., salah satunya adalah ***Latihan Stabilisasi fungsional ankle menggunakan Body balance dalam penambahan latihan standart futsal .***

C. Rumusan Masalah

Dari pembatasan masalah tersebut, penelitian merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan standar futsal dapat meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal?
2. Apakah latihan standar futsal dan latihan body balance exercise dapat meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal?

3. Apakah penambahan latihan body balance exercise pada latihan standar futsal dapat lebih baik dalam meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah latihan body balance pada latihan standar futsal dapat lebih baik dalam meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui latihan standar futsal dapat meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal.
- b. Untuk mengetahui latihan standar futsal dan latihan body balance exercise dapat meningkatkan stabilisasi fungsional ankle pada pemain futsal

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

- a. Peneliti ingin mengetahui bagaimana manfaat pemberian latihan *Body balance* terhadap peningkatan stabilisasi fungsional *ankle*.
- b. Untuk membuktikan perbedaan pengaruh antara penambahan latihan *Body balance* pada latihan standart futsal untuk meningkatkan stabilisasi fungsional *ankle*.

2. Bagi Sejawat Fisioterapis

Untuk menambah khasanah pengetahuan manfaat penambahan *Body balance* pada latihan standart futsal untuk meningkatkan stabilisasi fungsional *ankle*.

3. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas hal yang sama.
- b. Dapat menambah khasanah ilmiah dalam dunia pendidikan pada khususnya serta sebagai bahan untuk membuka pola pikir ilmiah dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi Fisioterapi.

4. Bagi masyarakat

Untuk mendapatkan metoda yang tepat untuk meningkatkan stabilisasi fungsional *ankle*.