

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, bola voli merupakan olahraga tim atau kelompok yang populer di kalangan pria dan wanita di seluruh dunia (Pourheydari et al., 2018). Perkiraan The International Volleyball Federation, bahwa 800 juta orang bermain bola voli di seluruh dunia (Briner & Kacmar, 1997). Bola voli lebih unik di antara olahraga tim lainnya karena telah berkembang menjadi dua disiplin olimpiade yang berbeda yaitu permainan bola voli versi dalam ruangan menampilkan enam pemain di masing-masing tim, dan permainan bola voli luar ruangan dengan dua orang per sisi dan biasanya dimainkan di atas pasir (voli pantai). Meskipun keterampilan penting dari kedua disiplin ilmu itu identik, perbedaan penting antara voli dalam ruangan dan voli pantai memang ada. Seperti beberapa peraturan tertentu, dimensi lapangan, komposisi permukaan permainan, kondisi lingkungan di mana para pemain harus bersaing, dan perbedaan dalam ukuran dan berat bola pada permainan bola voli dalam ruangan dan voli pantai (Reeser et al., 2006).

Di Indonesia, olahraga bola voli telah dikenal oleh semua usia, baik anak-anak, remaja hingga dewasa. Selain digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran, bola voli juga digunakan sebagai sarana olahraga dalam bidang pendidikan, rekreasi, dan profesional karena merupakan salah satu olahraga yang sederhana dan tidak membutuhkan banyak peralatan.

Di satu sisi, permainan ini memiliki risiko cedera yang tinggi. Hasil studi menunjukkan bahwa olahraga ini memiliki prevalensi cedera dari 1.7 sampai 4.2 per 1000 jam kompetisi sehingga dianggap sebagai olahraga dengan risiko dan kerentanan cedera tertinggi ke empat (Hamed Arazzadeh & Ali Asghar Norastch, 2018). Cedera dalam bola voli biasanya karena melompat dan mendarat serta dari memukul dan memblokir bola. Bola yang bergerak dapat mencapai kecepatan 80 mph dan dapat menyebabkan cedera jika bola mengenai area yang tidak diinginkan dari tubuh pemain. Cedera *overuse* lebih umum terjadi daripada cedera akut dan hal

ini disebabkan oleh teknik yang salah, jumlah pengulangan, dan jenis permukaan permainan.

Banyak penelitian telah menunjukkan ankle sprain sejauh ini merupakan cedera akut yang paling umum di permainan bola voli (Briner & Kacmar, 1997). Rahnama et.al melaporkan bahwa cedera ekstremitas bawah (ketidakseimbangan sendi ankle, kurangnya *deep-feelings* pada sendi, terutama pada ankle, dan lain-lain) lebih umum terjadi pada olahraga bola voli. Meskipun demikian, cedera voli pantai berbeda dengan cedera voli dalam ruangan. Faktanya, lebih banyak terjadi cedera *overuse* pada bahu yang dialami oleh pemain voli pantai dari pada pemain voli dalam ruangan. Hal ini disebabkan karena servis dan pukulan yang lebih sering akibat jumlah pemain yang lebih sedikit pada voli pantai. Namun, indikasi terjadinya tendinitis pada pemain bola voli pantai lebih sedikit daripada pemain voli dalam ruangan. Hal ini mungkin disebabkan oleh permukaan pasir yang membuat pemain bola voli tidak bisa lompat terlalu tinggi. Sehingga sedikitnya beban pada otot *eccentrics quadriceps* ketika mendarat di atas pasir.

Begitu tingginya prevalensi cedera sehingga banyak biaya yang dibebankan kepada tim untuk memulihkan kesehatan pemain yang terdampak. Selain itu, pada beberapa cedera, pemain yang cedera diharuskan untuk beristirahat selama lebih dari satu bulan untuk pemulihan yang mana tidak layak secara ekonomi dalam olahraga saat ini. Oleh karena itu, optimalisasi kebugaran fisik seperti keseimbangan baik kesimbangan statis maupun dinamis, kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan sangat penting pada olahraga bola voli (Loan & Alexandru et al., 2015)

Salah satu unsur kebugaran fisik yang harus dimiliki oleh pemain bola voli ialah keseimbangan. Menjaga keseimbangan merupakan permasalahan sehari-hari yang penting dalam hidup manusia dan dianggap sebagai *motor skill* yang penting dalam posisi berdiri. Keseimbangan merupakan proses menjaga pusat gravitasi tubuh dalam kisaran permukaan miring yang mana sangat berperan penting pada kesehatan fisik dan mental individu. Keseimbangan juga berperan penting pada setiap olahraga, di mana perpindahan cepat sehingga keseimbangan maksimal diperlukan. Keseimbangan yang baik dapat menentukan permainan dan memiliki peran krusial dalam kesuksesan atlet.

Keseimbangan tersebut ialah keseimbangan statis dan dinamis. Keseimbangan statis merupakan kemampuan seseorang dalam mempertahankan permukaan miring dengan melakukan gerakan kecil sementara keseimbangan dinamis merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas sambil mempertahankan posisi stabil. Kemampuan tersebut dipengaruhi oleh tiga faktor utama: informasi sensori (visual, atrial dan sistem optic), *motor range of motion* pada sendi, dan kekuatan otot. Kemampuan ini bertanggung jawab pada performa yang baik dan benar serta mencegah terjadinya cedera pada atlet (Hamed Arazzadeh & Ali Asghar Norastch, 2018).

Setiap individu memiliki keseimbangan dinamis yang berbeda-beda. keseimbangan dinamis ekstremitas bawah dapat dinilai dengan Y Balance Test (Polyski *et al.*). Sedangkan untuk mengukur kemampuan fungsional pemain bola voli dalam proses penyaringan pra musim agar risiko cedera dapat terlihat, dapat menggunakan Functional Movement Screening Tests (FMS) (Cook *et al.*, 2006). Tes ini terdiri dari 7 tes gerakan yang dapat mengidentifikasi perubahan dan keterbatasan pada pola motorik normal.

Dari paparan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka penulis merumuskan masalah penelitian “apakah terdapat hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta?”

I.2 Identifikasi Masalah

Dari penjelasan pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa poin masalah sebagai berikut :

- a. Risiko cedera dengan pengukuran *Functional Movement Screen* memiliki hubungan dengan keseimbangan dinamis pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta
- b. Peningkatan nilai *Functional Movement Screen* memiliki hubungan signifikan dengan keseimbangan dinamis disbanding keseimbangan statis pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta
- c. Belum diketahui nilai *Functional Movement Screen* dan nilai *Y Balance Test* pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta

1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah yaitu bagaimana hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengkaji *Y Balance Test* pada keseimbangan dinamis
- b. Untuk mengkaji parameter Functional Movement Screen Score sebagai parameter gerakan keseimbangan dinamis pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat untuk Penulis

- a. Menambah wawasan tentang hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta
- b. Merealisasikan dan mengimplementasikan serta mengasah kemampuan sebagai calon tenaga medis yang akan menjalani tugas setelah lulus.

I.5.2 Manfaat untuk Institusi

Untuk memberikan wawasan tentang hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta

I.5.3 Manfaat untuk Masyarakat

- a. Memberikan wawasan terhadap masyarakat dan tenaga medis terutama fisioterapi tentang hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera pada pemain bola voli amatir di Klub Bola Voli Jakarta

- b. Memberikan edukasi kepada tenaga medis khususnya fisioterapi tentang hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera dengan pengukuran *Y Balance Test*.

I.5.4 Manfaat untuk Fisioterapis

Dapat dijadikan bahan untuk pembelajaran serta menambah pemahaman tentang hubungan keseimbangan dinamis dengan risiko cedera dengan pengukuran *Y Balance Test*.