

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga didefinisikan sebagai gerakan dari tubuh yang tertata dan terencana yang dilaksanakan oleh individu untuk meningkatkan kebugaran atau kesehatan tubuh secara rohani atau jasmani (Nugroho et al., 2021). Banyak cabang olahraga yang bisa dimainkan dan terdapat di dunia maupun di Indonesia sendiri salah satunya adalah permainan bola voli.

Bola voli didefinisikan olahraga tim atau kelompok yang populer di kalangan pria dan wanita di seluruh dunia (Pourheydari et al., 2018). Permainan bola voli di Indonesia juga mampu menembus semua kalangan masyarakat, baik anak-anak, remaja hingga dewasa. Di Indonesia sendiri permainan bola voli digunakan sebagai olahraga dalam bidang pendidikan, rekreasi dan professional karena merupakan olahraga yang sederhana dan tidak membutuhkan peralatan yang banyak. Permainan bola voli terus berkembang dengan adanya lapangan bola voli baik di dalam ruangan dan luar ruangan di masyarakat maupun di intitusi pendidikan dalam mewadahi bakat pada bidang bola voli.

Olahraga bola voli ialah olahraga tanpa adanya kontak fisik antara kedua tim, karena dipisahkan oleh net. Dalam permainan bola voli mencakup banyak gerakan kompleks dan membutuhkan gerakan yang konstan dan keterampilan (Pratiwi et al., 2020). Oleh karena itu dibutuhkan kebugaran fisik yang penting seperti keseimbangan, daya tahan, kecepatan, daya ledak, dan kekuatan sebagai keterampilan yang harus dimiliki oleh pemain bola voli (Eylen et al., 2017).

Bola voli dimainkan dengan permainan yang cepat, ditandai dengan intensitas yang pendek (Toselli & Campa ., 2017). Pemain bola voli membutuhkan daya tahan otot yang tinggi baik esktermitas atas maupun bawah, dikarenakan pemain harus melakukan intermeten intensitas tinggi (Khuman et al., 2014). Pemain bola voli dituntut melakukan gerakan-gerakan seperti lompatan dan lompatan yang cepat , operan lengan bawah, operan diatas kepala, spike, blok dan servis (Khuman et al.,

2014). Dalam permainan bola voli dibutuhkan kebugaran fisik yang optimal seperti keseimbangan baik kesimbangan statis maupun dinamis, kelincahan, koordinasi, kecepatan, dan kekuatan (Loan & Alexandru et al., 2015).

Salah satu kebugaran fisik yang harus di miliki oleh pemain bola voli ialah keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi dan menjaga stabilitas tubuh dalam berbagai gerakan (Lee & Scudds., 2003). Keseimbangan memiliki peran penting dalam sebagian besar aktivitas visik maupun olahraga, keseimbangan tubuh ialah interaksi kompleks antara fungsi visual dan koordinasi gerakan dengan aktivasi otot (Eylen et al., 2017). Keseimbangan dapat dilakukan sebagai pengukuran untuk mengetahui performa atlet (Chimera et al., 2015). Kesimbangan juga dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan dinamis (Arazzadeh & Norasteh., 2018).

Keseimbangan statis dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mempertahankan posisi tubuh pada gerakan yang tetap dan pada ruang gerak yang kecil (Ricotti, 2011). Pada permainan bola voli keseimbangan statis sangat diperlukan pada posisi sikap persiapan saat akan memulai permainan. Keseimbangan statis yang buruk dapat menyebabkan resiko terjadinya cedera baik pada saat latihan maupun saat permainan bola voli (Hrysomallis, 2007).

Setiap aktivitas yang dilakukan baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga pastinya memiliki resiko terjadinya cedera (Pourheydari et al., 2018). Cedera merupakan kelainan atau masalah yang terjadi pada tubuh karena adanya kelainan patofisiologi dan biasanya ditandai dengan tanda-tanda inflamasi (Fauzi & Priyonoadi., 2018). Cedera yang terjadi pada bola voli diantaranya terjadi pada siku, bahu, jari-jari tangan, ankle, dan lutut (Eylen et al., 2017).

Permainan bola voli memiliki resiko cedera yang tinggi, berdasarkan bebeeapa literatur diantaranya menurut (Reitmayer, 2017) tingkat insiden cedera terjadi dalam rentang waktu 1000 jam saat latihan atau pertandingan. Persentasi angka kejadian cedera berdasararkan tempat terjadinya seperti, pergelangan kaki (31,9%), lutut (17,38%), jari-jari tangan (13,44%), tulang belakang (12,38%), bahu (12,18%), tangan (6,97%) dan lainnya (5,25%).

Faktor penyebab terjadinya cedera dikarenakan gerakan yang berlebihan, teknik yang salah, posisi tumpuan yang salah dan keseimbangan yang buruk (Kiesel et al., 2007).

Setiap orang memiliki keseimbangan statis yang berbeda-beda, keseimbangan statis dapat diukur dengan *strok test* (standing on one leg) (Arazzadeh & Norasteh., 2018)

Sedangkan resiko terjadinya cedera dapat di deteksi dini dengan Fuctional Movement Screen (FMS) untuk mengidentifikasi seseorang yang berisiko terkena cedera, menilai mobilitas, keseimbangan dan stabilitas postural dengan melakukan 7 gerakan fungsional (Chimera et al., 2015). FMS merupakan screening awal untuk mengetahui tingkatan resiko terjadinya cedera pada pamain bola voli atau olahraga lainnya agar para pemain lebih mengetahui kemampuan akan tubuhnya sehingga mampu mengurangi resiko terjadinya cedera.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “Hubungan Keseimbangan Statis dengan Resiko Cedera pada Pemain Bola Voli Amatir di Klub Bola Voli Jakarta”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas terdapat beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan keseimbangan statis dengan resiko cedera
- b. Perlunya keseimbangan statis yang baik pada pemain bola voli
- c. Keseimbangan yang buruk pada pemain bola voli dapat menimbulkan resiko terjadinya cedera
- d. Keseimbangan statis memiliki hubungan terhadap resiko terjadinya cedera.

## **I.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, yaitu : Apakah terdapat Hubungan Keseimbangan Statis dengan Resiko Cedera pada Pemain Bola Voli Amatir di Klub Bola Voli Jakarta ?”.

## **I.4 Tujuan Penulisan**

### **I.4.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari Karya Tulis Ilmiah ini untuk menambah pengetahuan tentang hubungan keseimbangan *statis* dengan resiko cedera pada pemain bola voli muda di klub bola voli Jakarta.

### **I.4.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari Karya Tulis Ilmiah ini ialah :

- a. Untuk mengkaji *strok test* pada keseimbangan statis
- b. Untuk megkaji parameter *Functional Movement Screen Score* (FMS) sebagai parameter gerakan resiko cedeada pada pemain bola voli amatir.

## **I.5 Manfaat Penelitian**

### **I.5.1 Bagi Fisioterapis**

- a. Mengetahui hubungan antara keseimbangan statis dengan resiko cedera pada pemain bola voli.
- b. Menambah pengetahuan tentang tes *strok test*.
- c. Menambah pengetahuan tentang parameter *Functional Movement Screen Score*.

### **I.5.2 Bagi Institusi**

- a. Mendapatkan informasi mengenai *Strok test*.
- b. Mendapatkan informasi mengenai parameter *Functional Movement Screen Score*.
- c. Mendapatkan informasi mengenai resiko cedera yang terjadi pada pemain bola voli sebagai pencegahan dini.

### **I.5.3 Bagi Masyarakat**

- a. Memberikan edukasi mengenai keseimbangan dinamis menggunakan *strok test* pada pemain bola voli.
- b. Memberikan edukasi mengenai resiko cedera dengan menggunakan parameter *Functional Movement Screeen Score* pada pemain bola voli.
- c. Mendapatkan informasi mengenai resiko cedera yang terjadi pada pemain bola voli sebagai pencegahan dini.