

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Olahraga adalah salah satu prestasi yang selalu menjadi tantangan, kemudian tantangan tersebut tidak akan habis untuk dijadikan suatu pokok masalah sepanjang masa. Dengan banyaknya perkembangan mengenai ilmu pengetahuan dan teknologi yang melakukan hakikatnya berdasarkan kajian dan ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan merupakan salah satu usaha yang diperoleh atas dasar metode ilmiah, yaitu suatu prosedur untuk mengetahui sesuatu dengan adanya langkah-langkah yang diberikan secara sistematis, metodologis, dan prosedur melalui suatu penelitian (Makassar, 2017).

Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan banyak keterampilan teknis seperti keseimbangan statis, semi-dinamis dan dinamis. Sebagian besar keterampilan sepak bola ini seperti mengoper, menendang, menggiring bola atau menerima bola menggunakan satu kaki untuk melakukannya. Sepak bola juga termasuk kedalam olahraga yang paling populer di dunia dan banyak penelitian telah berusaha mendefinisikannya karakteristik pemain sepak bola yang sukses (Akoh, 2017).

Sepak bola adalah permainan beregu dengan beranggotakan sebelas orang dalam permainan, seluruh permainan yang ada dilakukan dengan menggunakan kaki. Perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan dan di dalam ruangan. Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan anggota yang masing-masing sebelas orang pemain atau biasa disebut kesebelasan (Rachman, 2019).

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan untuk mempertahankan posisi tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai kondisi dan posisi yang memerlukan keseimbangan. Menurut suatu penelitian, keseimbangan merupakan kemampuan utama untuk mempertahankan gravitasi yang ada pada bagian tumpu untuk manusia, terutama saat posisi tegak. Selain itu Ann Thomson mengatakan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam

keadaan statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal. Keseimbangan melibatkan berbagai macam gerakan pada setiap segmen yang ada terdapat di tubuh dengan menggunakan dukungan oleh system musculoskeletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk keseimbangan massa tubuh dengan bidang tumpu membuat manusia mampu beraktivitas secara efektif dan efisien.

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan saraf-saraf yang ada pada ototnya selama melakukan gerakan yang cepat dengan perubahan titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis. Saat menghindari dan melakukan gerakan tipu untuk mengoceh lawan, untuk menguasai bola diperlukan juga untuk memiliki keseimbangan tubuh agar menghindari terjadinya sergapan lawan dan mempertahankan penguasaan bola dalam permainan agar tidak mudah lelah dan berkonsentrasi (Abdul Majid et al., 2015).

Karena keseimbangan yang buruk telah dikaitkan dengan peningkatan resiko cedera pada atlet, maka dari itu disarankan bahwa program berdasarkan peningkatan keseimbangan dapat mengurangi resiko cedera terhadap para pemain sepak bola tersebut.

Bermain sepak bola, seperti halnya olahraga lain, memiliki beberapa risiko cedera. Jumlah yang terkena cedera lebih dari 240 juta pesepak bola amatir di seluruh dunia, ia memiliki partisipasi tertinggi di dunia dan itu menyumbang lebih dari 10% dari olahraga cedera yang membutuhkan perhatian medis pada remaja. Berdasarkan fakta-fakta yang ada, program pencegahan cedera menjadi sangat penting bagi pelatih dan pelatih sepak bola. Pengurangan yang cukup besar dalam jumlah pemain yang cedera, berkisar antara 30% dan 70%, telah diamati di antara tim yang menerapkan FIFA 11+ program (Akoh, 2017).

Kekuatan adalah unsur yang penting dalam tubuh, seperti yang dikemukakan oleh Ismaryati dalam Juniardi (2013), kekuatan merupakan tenaga untuk melakukan kontraksi otot agar bisa tercapai dalam sekali percobaan. Untuk memaksimalkan kemampuan tubuh dalam melenturkan, menyeimbangkan dan menjadikan tubuh lebih kuat dapat dilakukan dengan cara yang mudah, yaitu dengan melakukan metode yang bernama "secret method". Metode ini menggunakan gerakan yang dapat merangsang dan merealisasikan kepada kerja

otot dan saraf, hingga saat ini belum ada laporan tentang optimalisasi kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), dan kekuatan (strength) tubuh manusia secara mudah dengan menggunakan “secret method” (Mekayanti, Ayu, Indrayani, 2015).

Latihan fisik dibutuhkan oleh setiap cabang olahraga sebagai pondasi dasar untuk dapat mencapai prestasi yang akan dicapai. Latihan fisik adalah suatu latihan yang harus dilakukan oleh para pemain di bidang olahraga. Latihan fisik ini merupakan pelatihan untuk meningkatkan kebugaran dan kecepatan dengan menggunakan beban diri sendiri. Metode latihan ini untuk meningkatkan daya tahan otot dalam bentuk kombinasi latihan isometric dan isotonic (eksentrik-kosentrik) yang akan mempergunakan pembebanan.

Berdasarkan dari hasil analisa pada latar belakang, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Static Balance Terhadap Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola”.

I.2 Identifikasi Masalah

Beberapa masalah yang akan di identifikasikan antara lain :

- a. Kurangnya latihan *static* dalam meningkatkan keseimbangan pada pemain bola.
- b. Apakah olahraga mempengaruhi keseimbangan fisik pemain.
- c. Test static menggunakan *the flaminggo balance test*.

I.3 Rumusan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi yang sudah dituliskan tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

“Adakah hubungan static balance pada saat terjadinya cedera terhadap pemain sepak bola.”

I.4 Tujuan Penulisan

I.4.1 Tujuan Umum

Sebagai bahan untuk mengkaji apakah ada hubungan static balance pada terjadinya cedera terhadap pemain sepak bola.

I.4.2 Tujuan Khusus

Untuk memberikan informasi tentang resiko terjadinya cedera.

I.5 Manfaat Penulisan

I.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

- a. Mengetahui Hubungan Static Balance Pada Cedera Terhadap Pemain Sepak Bola Muda. Menambah pengetahuan tentang hubungan yang ada.
- b. Metode untuk mengetahui keseimbangan static adalah dengan menggunakan Flamingo Balance Test.
- c. Sebagai bahan penelitian menggunakan cross-sectional dan test yang digunakan adalah dengan menggunakan flamingo balance test.
- d. Sebagai suatu syarat untuk melengkapi syarat kelulusan di fakultas ilmu-ilmu kesehatan jurusan D-III Fisioterapi.

I.5.2 Manfaat Bagi Institusi

- a. Mendapatkan informasi mengenai hubungan keseimbangan *static* pada tingkat terjadinya resiko cedera.
- b. Mendapatkan informasi mengenai kemampuan pemain bola guna membantu untuk meningkatkan keseimbangan dan prestasi yang ingin dicapai oleh pemain.

I.5.3 Manfaat Bagi Masyarakat

- a. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat adanya hubungan antara keseimbangan terhadap terjadinya resiko cedera pada pemain bola awam.
- b. Menambah referensi dalam hubungan keseimbangan statis dengan terjadinya cedera.
- c. Mengetahui cara mengurangi resiko terjadinya cedera.