

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Di Indonesia, olahraga sepak bola adalah olahraga yang digemari oleh masyarakat. Sepak bola Indonesia dimulai dari tahun 1914 saat Indonesia masih di kuasai oleh pemerintah Hindia Belanda. Asal muasal sepak bola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) pada tanggal 19 April 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo (Ferdiansah and Riyadi, 2019).

Sepak bola adalah olahraga yang membutuhkan banyak keterampilan teknis serta keseimbangan statis, semi-dinamis, dan dinamis. Sebagian besar keterampilan ini, seperti mengoper, menendang bola ke udara, menggiring bola atau menerima bola, dicapai dengan berdiri dengan satu kaki. Keseimbangan memiliki peran penting dalam kondisi yang keras, seperti mendorong lawan, perubahan pada cara mengelilingi bola, menghadapi pemain bola selama pertandingan (Dunsky, Barzilay and Fox, 2017).

Sepak bola dianggap sebagai olahraga paling ideal yang dapat meningkatkan keseimbangan dalam kondisi sehat, oleh karena itu latihan paling efektif dari semua metode latihan tradisional (Nikolaos *et al.*, 2012).

Cedera dalam permainan olahraga terdapat kerusakan pada jaringan (lunak atau keras) yang disebabkan oleh kesalahan aktivitas, cara olahraga atau teknis yang memiliki beban latihan yang dapat menimbulkan rasa nyeri dan sakit yang di akibatkan dari berlebihan latihan dalam memberikan beban latihan yang terlalu berat sehingga tulang, otot atau persendian tidak dalam keadaan atau posisi sempurna (Senfiks *et al.*, 2019, dikutip oleh Cava, 1995).

Cedera yang sering terjadi pada pemain sepak bola adalah sprain, yang menyebabkan permainan sepak bola biasanya mengakibatkan cedera olahraga dari benturan atau luka secara langsung maupun latihan yang berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama.

Cedera lutut termasuk cedera ligament kolateral medial (baik dalam isolasi atau terjadi dengan cedera tulang rawan) dan cedera ACL. Menilai efektifitas berbagai metode pencegahan cedera yang berbeda dengan program latihan atau berkonsentrasi hanya pada jenis cedera tertentu seperti ACL atau cedera pergelangan kaki atau *sprain ankle* (Hübscher *et al.*, 2010).

Risiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua hal, yaitu faktor dalam keahlian atlet sendiri (intrinstik) dan faktor ekstrinsik. Cedera olahraga merupakan semua macam cedera yang muncul pada saat latihan maupun pada waktu permainan atau sesudah permainan. Cedera olahraga banyak jenisnya dan dapat digolongkan berdasarkan proses, waktu cedera dan tempat (Senfiks *et al.*, 2019, dikutip oleh lutan, 2001:34).

Menjaga keseimbangan pada tubuh kepada atlet sepak bola sangatlah penting karena dalam bermain sepak bola membutuhkan gerakan yang efektif dan efisien. Keseimbangan dalam permainan sepak bola yaitu dapat mempertahankan posisi dalam berbagai situasi dan mengurangi peluang atlet untuk cedera.

Kemampuan atau kecakapan mengawasi keadaan seimbang adalah kesanggupan yang harus dimiliki untuk mempunyai kegiatan beraktifitas. Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk mengusahakan agar tubuh tetap seimbang. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat kekuatan pada bidang tumpu pokok ketika saat posisi sigap (Afafah, 2018).

Keseimbangan merupakan proses mempertahankan posisi pusat gravitasi tubuh secara vertikal di atas pangkal penopang dan mengandalkan kecepatan. Keseimbangan dinamis telah sedikit diselidiki disepak bola, terutama dalam hal pemain elit dan yang lebih penting, saat ini tidak diketahui apakah ada hubungan antara kemampuan keseimbangan statis dan dinamis (Pau *et al.*, 2015).

Keseimbangan dinamis dapat dianggap sebagai kemampuan untuk melakukan tugas sembari mempertahankan atau mendapatkan kembali posisi stabil (Con, 2011). Keseimbangan dinamis dinilai masing-masing dengan cara bergoyang postural. Keseimbangan sendiri diperuntukan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain.

*Federation International de Football Association* atau disingkat FIFA merupakan kepanjangan yang didapatkan dari Bahasa Prancis. FIFA sendiri lahir

dikota paris untuk itu Bahasa prancis menjadi pilihan. FIFA 11+ memiliki tiga bagian kelompok pemanasan yang berisikan dengan peregangan dan kontrol cedera. Bagian kedua adalah melakukan jenis 6 jenis latihan yang berfokus pada titik berat dan kekuatan kaki, keseimbangan, lompatan, kelincahan dengan masing-masing memiliki tiga tingkatan kesulitan. Bagian ketiga adalah latihan berlari dengan kecepatan menengah dan tinggi, yang dikombinasikan dengan gerakan menjejak dan menggunting.

FIFA 11+ telah menunjukkan bagaimana program latihan sederhana diselesaikan sebagai bagian dari pemanasan dapat mengurangi insiden cedera di pemain sepak bola amatir. Secara umum, pengurangan besar dalam jumlah yang terluka pemain, berkisar antara 30% dan 70% telah diamati dalam menerapkan FIFA 11+ (Barengo *et al.*, 2014).

Y Balance Test adalah contoh alat skrining yang digunakan secara klinis untuk menilai risiko cedera berdasarkan pola pergerakan abnormal, asimetri, dan keseimbangan dinamis (Chimera, Smith and Warren, 2015). YBT dapat bermanfaat untuk mengidentifikasi atlet yang rentan terhadap cedera.

Selama 10 tahun periode, semua pasien dengan cedera olahraga yang dirawat di klinik didokumentasikan yang dirancang khusus. Sejak implementasi kasus komputerisasi sejarah, 17.397pasien dengan 1.530 cedera telah dianalisis. 6.434 pasien (37%) dengan 19.530 cedera (39,8%) dengan sendi lutut (Majewski, Susanne and Klaus, 2010).

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan *Dynamic Balance* Terhadap Resiko Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola”.

## **I.2 Identifikasi Masalah**

Sebagian masalah yang akan diidentifikasi, yaitu sebagai berikut:

- a. Kurangnya latihan *dynamic* dalam meningkatkan keseimbangan pada pemain bola
- b. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola.

### **I.3 Rumusan Masalah**

Dalam latar belakang yang sudah di jelaskan serta identifikasi masalah, maka rumusan masalah dari *literature review* ialah "Apakah Terdapat Hubungan dari Pemberian *Dynamic Balance* pada Cedera untuk Pemain Bola?".

### **I.4 Tujuan Penelitian**

- a. Untuk memahami apakah keseimbangan *Dynamic* mempengaruhi pemain sepak bola.
- b. Untuk memahami hubungan latihan FIFA 11+ pada keseimbangan *dynamic* pada pemain bola.
- c. Untuk mengetahui hubungan keseimbangan terhadap resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola.

### **I.5 Manfaat Penelitian**

#### **I.5.1 Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi dan pencegahan resiko cedera terhadap keseimbangan *Dynamic* pada pemain bola muda.

#### **I.5.2 Bagi Peneliti**

- a. Mengetahui tes *Dynamic Balance* menggunakan *Y Balance Test* (YBT).
- b. Mengetahui Hubungan *Dynamic Balance* Terhadap Resiko Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola.
- c. Sebagai salah satu syarat kelulusan di fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan jurusan Fisioterapi Diploma Tiga.

#### **I.5.3 Bagi Institusi**

- a. Mendapatkan referensi mengenai hubungan keseimbangan *dynamic* pada tingkat terjadinya resiko cedera.
- b. Mendapatkan informasi guna membantu untuk meningkatkan keseimbangan yang ingin dicapai oleh pemain.