

BAB V

PEMBAHASAN

V.1 Gambaran Subjek *Literature*

Penulis melakukan *literature review* pada lima literature berupa jurnal yang telah terpublikasi yang di dapatkan melalui jaringan internet yang berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Penelitian dilakukan pada bulan April 2020. Pada lima jurnal yang tertera yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan eksklusif. Karakteristik dari lima literature tersebut berupa jurnal berdasarkan hasil Analisa yang ditentukan berdasarkan kepentingan untuk penelitian ini.

Dengan jumlah sampel sekitar 20-23 orang pemain sepak bola, penelitian ini sebagian besar merupakan para pemain berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata usia 17-21 tahun.

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).

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 korelasi antara kemampuan keseimbangan statis dan dinamis (Pau *et al.*, 2015).

Keseimbangan yang rendah merupakan salah satu faktor resiko terjadinya cedera pada ligament di area pergelangan kaki. Hubungan kemampuan dan risiko yang terjadi pada cedera ialah pada para pemain sepak bola laki-laki dan menemukan hasil yang setara atau sebanding.

Program latihan yang digunakan adalah FIFA 11+ salah satunya dengan latihan lari selama 8 menit yang meliputi teknik pemotongan, perubahan arah, perlambatan

dan pendaratan yang tepat dengan penilaian 3 kali percobaan lalu dibagi 3 dan diambil hasil yang terbesar.

Dengan menggunakan program latihan FIFA 11+ secara rutin maka keseimbangan para pemain sepak bola akan lebih stabil, dan para pemain sepak bola juga dapat mengurangi atau mencegah terjadinya cedera pada saat pertandingan sepak bola berlangsung. Setelah melakukan latihan FIFA 11+ maka pemain sepak bola dilihat kembali keseimbangannya dengan menggunakan pengukuran *Y Balance Test* (YBT).

FIFA 11+ adalah program pemanasan pencegahan cedera olahraga yang sederhana dan mudah diimplementasikan, terdiri dari 10 latihan terstruktur, program ini mencakup latihan yang berfokus pada stabilisasi inti, pelatihan eksentrik otot paha, pelatihan proprioseptif, stabilisasi dinamis, dan latihan plyometrik yang dilakukan dengan penyesuaian postur tubuh yang baik. Program ini tidak memerlukan peralatan teknis selain bola, dan setelah pengenalan dapat diselesaikan dalam 10-15 menit. (Barengo *et al.*, 2014).

Selain menggunakan pengukuran dengan *Y Balance Test* dari penelitian lain juga menggunakan kuesioner *acclerometer*. kuesioner tersebut sudah pernah teruji validitasnya EO-EC yaitu (*eyes open* dan *eyes close*) dan kondisi dinamis yang digunakan untuk mengevaluasi kemampuan keseimbangan seseorang atlet pemain bola. Pada kuesioner tersebut berisikan mengenai pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan kemampuan keseimbangan dan juga resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola.

V.2 Hubungan *Dynamic Balance* Terhadap Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola

Berdasarkan penelitian dengan menggunakan lima *literature review* yang sudah di analisa. Rata-rata keseimbangan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk mengurangi terjadinya resiko cedera pada pemain sepak bola. Kemampuan keseimbangan pada dasarnya bukan merupakan suatu kondisi yang perlu di perhatikan dalam terjadinya cedera, tetapi ketika cedera terjadi salah satu faktornya ialah keseimbangan dan kemudian memberikan efek pada atlet sepak bola tersebut.

Dynamic balance merupakan kemampuan kita dalam mengusahakan tubuh ketika berpindah melewati satu titik mengarah ke titik lainnya. Keadaan seimbang dalam berjalan di atas garis lurus termasuk dalam keseimbangan dinamis.

Menurut suatu penelitian, keseimbangan merupakan kemampuan utama untuk mempertahankan gravitasi yang ada pada bagian tumpu untuk manusia, terutama pada posisi berdiri tegak. Karena kesimbangan 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.

Dari referensi yang sudah didapatkan adalah bahwa adanya kaitan keseimbangan dengan terhadap resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola dan adanya hubungan yang signifikan. Para pemain sepak bola mempunyai aktivitas yang cukup berat dalam melakukan latihan untuk mencapai kejuaraan olahraga. Kesimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan pusat kekuatan pada bidang tumpu pokok ketika saat posisi sigap (Afafah, 2018). Keseimbangan dinamis dinilai masing-masing dengan cara bergoyang postural. Keseimbangan sendiri diperuntukan untuk memertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain.

Adanya hubungan yang memperlihatkan antara keseimbangan keseimbangan dinamis dan antropometri semacam tinggi badan, berat badan, perimeter panggul, Panjang kaki dan BMI (Tabrizi, Abbasi and Sarvestani, 2013). Hubungan keseimbangan dengan resiko terjadinya cedera adalah adanya hubungan dengan sistem saraf agar tetap bisa menjaga keseimbangan tubuhnya dan mengurangi resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola.

V.3 Keterbatasan Penelitian

Metode *literature review* ini belum pernah dilakukan oleh pihak jurusan manapun dilingkungan kampus. Kemudian penulis dan rekan juga keterbatasan dengan pengetahuan tentang *literatre review*.

Dalam pengambilan data *literature review* ini dilakukan dalam waktu kurang lebih dua bulan dikarenakan pada judul penelitian masih sangatlah jarang mengenai penelitian judul yang diambil ini. Sehingga penulis dapat beberapa *literature* yang

sesuai. Sehingga penelitian tersebut juga berkaitan dengan judul penelitian ini. Sehingga penulis hanya mendapatkan beberapa *literature*, dan juga di Indonesia masih kurang banyak yang melakukan penelitian ini.