

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **V.1 Gambaran Subjek *Literature***

Penulis melakukan literatur review dengan menggunakan lima literatur berupa jurnal yang telah dipublikasikan dan dapat diakses melalui internet yang berkaitan dengan judul penelitian yang diambil oleh penulis. Penelitian ini diselenggarakan atau dilakukan pada bulan April sampai dengan akhir bulan Mei 2020. Pada lima jurnal yang penulis dapatkan yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan eksklusi. Karakteristik dari lima literature ini adalah berupa jurnal yang berdasarkan hasil analisa yang ditentukan sesuai dengan kebutuhan penulisan penelitian ini.

Dengan jumlah sampel sekitar 20-30 orang pemain sepak bola, penelitian ini Sebagian besar merupakan para pemain bola berjenis laki-laki dengan rata-rata usia sekitar 17-21 tahun.

Sepak bola merupakan olahraga yang harus mempunyai atau membutuhkan kemampuan seperti keseimbangan statis, semi-dinamis, dan dinamis. Sebagian besar kemampuan sepak bola ini adalah seperti mengoper, menendang, dan menggiring. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia (Akoh, 2017).

Keseimbangan merupakan suatu kemampuan yang diperlukan dalam permainan sepak bola ini, yang dimana keseimbangan diperlukan untuk mempertahankan tubuh ketika ditempatkan dalam berbagai macam kondisi dan posisi yang memerlukan keseimbangan. Menurut penelitian, keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan gravitasi pada bidang tumpu, terutama pada saat berdiri tegak. Keseimbangan juga melibatkan berbagai macam gerakan di setiap segmennya yang ada pada tubuh dengan didukung oleh sistem musculoskeletal dan bidang tumpu lainnya.

Jika keseimbangan yang buruk telah dikaitkan dengan peningkatan resiko terjadinya cedera pada atlet, maka dianjurkan untuk menggunakan program latihan

berdasarkan tingkat keseimbangan agar dapat mengurangi tingkat terjadinya resiko cedera.

Dari referensi yang sudah didapatkan tersebut, terdapat keterkaitan antara resiko terjadinya cedera terhadap pemain sepak bola dikatakan oleh (Hrysomallis, McLaughlin and Goodman, 2007) ditemukan adanya kemampuan keseimbangan yang rendah merupakan salah satu faktor resiko terjadinya cedera pada ligamen di area pergelangan kaki. Hubungan kemampuan dan risiko yang terjadi pada cedera adalah pada para pemain sepak bola dengan subjek laki-laki dan menemukan hasil yang sebanding.

Program latihan yang digunakan adalah FIFA 11+ salah satunya dengan latihan lari 8 menit dengan menggunakan teknik pemotongan, perubahan arah, perlambatan dan pendaratan yang tepat dengan menggunakan penilaian percobaan lalu diambil hasil yang lebih tinggi.

Dengan menggunakan program latihan FIFA 11+ secara rutin maka akan mendapatkan keseimbangan para pemain sepak bola akan lebih stabil, dan para pemain pun dapat mengurangi atau mencegah resiko terjadinya cedera pada saat pertandingan berlangsung. Setelah melakukan latihan FIFA 11+ maka para pemain sepak bola dapat dilihat kembali keseimbangannya dengan menggunakan pengukuran flamingo balance test (FBT).

FIFA 11+ merupakan program latihan pemanasan dalam mengurangi resiko terjadinya cedera olahraga yang sederhana dan mudah diimplementasikan, terdiri dalam 10 prosedur latihan terstruktur, program latihan ini mencakup latihan yang berfokus pada stabilitas dan penguatan. Program ini tidak memerlukan peralatan teknis selain bola dan setelah pengenalan dapat diselesaikan dalam waktu 10-15 menit. . (Barengo et al., 2014).

Selain menggunakan pengukuran dengan flamingo balance test dari penelitian lain juga menggunakan kuesioner accelerometer. Kuesioner tersebut sudah pernah teruji validitasnya EO-EC yaitu (eyes open dan eyes close) 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 Static Balance Terhadap Terjadinya Cedera pada Pemain Sepak Bola**

Berdasarkan penelitian ini dengan menggunakan lima literature yang telah dirangkum dan dianalisa. Rata-rata keseimbangan merupakan salah satu hal yang diperlukan dalam mengurangi resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola. Kemampuan keseimbangan pada dasarnya bukanlah merupakan suatu kondisi yang perlu diperhatikan dalam terjadinya cedera, tetapi ketika cedera terjadi salah satu faktornya merupakan keseimbangan dan kemudian memberikan efek pada atlet sepak bola tersebut.

Static balance merupakan kemampuan keseimbangan dalam mengusahakan tubuh agar tetap seimbang ketika berpindah melawati satu titik menuju titik lainnya. Keadaan seimbang dalam berjalan membutuhkan keseimbangan statis.

Menurut beberapa penelitian, keseimbangan merupakan kemampuan yang paling utama dalam mempertahankan gravitasi pada bagian tumpu seseorang, terutama pada posisi berdiri. Karena keseimbangan yang tidak cukup baik telah dikaitkan dengan peningkatan resiko cedera pada atlet, maka dari keseimbangan statis merupakan salah satu hal yang penting untuk mengurangi resiko terjadinya cedera kepada para pemain sepak bola.

Dari referensi yang telah didapatkan tersebut adalah bahwa dalam keterkaitan kemampuan keseimbangan terhadap resiko terjadinya cedera pada pemain bola adalah ada hubungan yang signifikan dalam proses terjadinya cedera pada pemain sepak bola yang disebabkan oleh kurangnya latihan keseimbangan dalam melakukan latihan untuk bermain sepak bola. Keseimbangan ialah kemampuan motorik untuk menjaga kestabilan tubuh dalam berbagai gerakan, baik dalam kondisi statis maupun dinamis. Setiap orang memerlukan keseimbangan untuk mempertahankan stabilitas posisi tubuh saat keadaan dinamis maupun keadaan statis. Keseimbangan pada kondisi statis yaitu mempertahankan keseimbangan badan pada keadaan posisi diam. Keseimbangan pada kondisi dinamis yaitu menjaga keseimbangan badan pada keadaan posisi bergerak. Kemampuan keseimbangan akan menurun seiring bertambahnya usia sehingga orang pada usia lanjut akan rentan jatuh dan cidera (Cerrah et al., 2016)

Adanya korelasi yang menunjukkan antara keseimbangan statis dan antropometri seperti tinggi badan, berat badan, perimeter pinggul dan BMI. Ini berarti bahwa semakin tinggi seseorang semakin rendah juga keseimbangan statisnya. (Tabrizi, Abbasi and Sarvestani, 2013). Hubungan keseimbangan dengan resiko terjadinya cedera adalah adanya hubungan dengan sistem saraf agar bisa menjaga tubuh agar tetap seimbang dan mengurangi resiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola.

### V.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan pada awalnya adalah dengan menggunakan metode cross sectional kemudian diubah menjadi literature review. Dalam metode sangatlah berbeda dalam menjalankan metode penelitian. Pengambilan data-data yang diambil oleh penulis dan rekan sekelompok sudah disiapkan kemudian berubah dan membuat penulis menyesuaikan kembali dengan metode yang baru. Metode literature review ini belum pernah dilakukan oleh pihak jurusan manapun di lingkungan kampus. Kemudian penulis dan rekan juga memiliki keterbatasan dengan pengetahuan tentang literatur review.

Dalam pengambilan data untuk literature review ini dilakukan dalam waktu kurang lebih dua bulan di karenakan pada judul penelitian masih sangatlah jarang penelitian mengenai judul yang diambil tersebut. Sehingga penulis dapat beberapa literature yang sesuai, sehingga penelitian tersebut juga berkaitan dengan judul penelitian penulis. Sehingga penulis hanya mendapatkan beberapa literature, dan juga di Indonesia masih kurang banyak yang melakukan hal ini