

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan serangkaian tubuh dan pikiran yang dilakukan seseorang dalam keadaan sadar dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional, baik secara jasmani maupun rohani (Ali et al., 2022). Olahraga penting dilakukan sejak dini karena memiliki peran penting dalam membangun karakter, fisik dan mental seseorang, serta membantu meningkatkan prestasi dalam beberapa cabang olahraga salah satunya futsal (Fernando et al., 2021). Futsal satu di antara banyak olahraga yang cukup populer disemua kalangan baik pada anak-anak hingga orang dewasa. Hal ini dikarenakan olahraga futsal cukup mudah untuk dimainkan dan tidak membutuhkan lapangan yang luas.

Futsal merupakan olahraga yang dimainkan pada lapangan dan bola berukuran lebih kecil dengan ukuran panjang 25-42 meter, lebar 15-25 meter. Pola permainan didominasi oleh permainan kaki dengan tujuan bertahan ataupun menyerang dan membutuhkan kekuatan stamina, strategi serta teknik. Futsal merupakan cabang olahraga pada permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, pada masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain (Hakim *et al.*, 2022; Herdiandanu and Djawa 2020).

Pada permainan futsal ini dibutuhkan juga komponen biomotorik dasar, bukan hanya kelincahan saja tetapi juga memerlukan daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), Kecepatan (*speed*), daya ledak otot (*muscle explosive power*) dan keseimbangan (*balance*). Karakteristik permainan futsal seperti gerakan kaki yang cepat dengan perubahan gerakan mendadak, tendangan yang keras dan akurat agar bisa cetak goal, dengan demikian semua kebutuhan komponen biomotorik dasar tersebut harus ditingkatkan (Hulfian et al., n.d.). Dalam aktivitas futsal ini tidak lepas adanya benturan yang bisa terjadi antara pemain

seperti saling dorong, saling senggol, saling sikut dan jatuh. Sehingga olahraga futsal memiliki resiko cedera yang tinggi (Audini et al., 2023).

Terdapat dua faktor penyebab cedera olahraga futsal yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar berupa alat olahraga, kondisi lapangan yang licin dan *body contact sport* pada pemain futsal seperti mendorong, saling sikut dan siliding. Sedangkan faktor internal merupakan faktor dari dalam berupa anatomi seperti panjang tungkai yang tidak sama. Maka dari itu latihan dan gerakan yang salah serta adanya kelemahan otot, dari kedua faktor tersebut dapat berdampak menurunkan performa pada pemain futsal (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Banyak jenis cedera yang terjadi saat bermain futsal yang dapat mengakibatkan pemain kesulitan melanjutkan permainan atau digantikan oleh pemain cadangan. Kesalahan dalam menentukan tingkat keseriusan cedera pemain dapat mengakibatkan kekalahan tim. Maka dari itu, diperlukan suatu metode dalam mengklasifikasikan cedera yang terjadi pada olahraga futsal (Abrianto et al., 2021). Menurut Audini *et al* (2023) 90% cedera ankle yang sering dialami pemain futsal merupakan sprain ankle. Sprain ankle seringkali terjadi pada saat melakukan latihan fisik, bertanding, berlari dan meloncat (Wiharja & Nilawati, 2018).

Berdasarkan data tersebut, angka terjadinya cedera *ankle* pada pemain futsal cukup tinggi akan tetapi kesadaran pemain untuk memeriksakan cederanya masih sangat kurang. Hal tersebut jika dibiarkan akan menyebabkan cedera yang lebih besar (Faozan & Kushartanti, 2019).

Pembahasan mengenai kesehatan juga terdapat di dalam Al – Qur'an :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Qs. Yunus Ayat 57).

*Sprain ankle* merupakan cedera muskuloskeletal dan memiliki tingkat kambuh yang lebih tinggi, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya *Chronic Ankle Instability* (CAI). Seseorang yang mengalami *ankle sprain* berkembang menjadi kronis dengan gejala nyeri, bengkak, ketidakstabilan, dan kekambuhan yang persisten setidaknya selama 12 bulan setelah cedera (Herzog *et al.*, 2019). *chronic ankle instability* (CAI) merupakan kondisi menurunnya stabilitas *ankle* karena riwayat cedera sebelumnya. *Chronic Ankle Instability* (CAI) sendiri memiliki teori patologis yang dapat muncul kompleks atau independen dengan salah satunya yaitu *functional instability* (ketidakstabilan fungsional). *Functional instability* secara umum diartikan sebagai ketidakstabilan atau goyangan pada *sendi ankle* (Wibawa, 2023).

Pemain futsal yang mengalami CAI dapat memiliki gangguan seperti menurunnya kekuatan dan fleksibilitas otot tungkai, serta penurunan rentang gerak sendi. Hal ini disebabkan karena efek yang ditimbulkan memiliki hubungan dengan pengontrolan keseimbangan tubuh. Seseorang yang mengalami kondisi ketidakstabilan pada *ankle* akan mempengaruhi kontrol postural yang cenderung memburuk, sehingga berdampak terhadap timbulnya gangguan pada keseimbangan (Muhammad *et al.*, 2022). Keseimbangan mempunyai kemampuan yang relatif dalam mengontrol berbagai macam aspek diantaranya *Center of Mass* (COM) atau *Center of Gravity* (COG) terhadap *Base of Support* (BOS). Kemampuan tersebut memiliki komposisi yang kompleks dengan sistem sensorik meliputi visual, somatosensorik dan vestibular, serta proprioceptor.

Keseimbangan tubuh manusia terdiri dari keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. (A. M. D. P & Nk, 2015)

Pemain futsal dengan CAI akan mengalami gangguan keseimbangan, terutama pada keseimbangan dinamis. Hal tersebut disebabkan oleh adanya defisit dalam proprioseptif dan kontrol neuromuskular pada ankle joint yang mengalami cedera, hal ini menyebabkan pemain tidak dapat menampilkan performa yang maksimal pada saat lari, melompat dan menggiring bola saat bertanding (Hamzah et al., 2020). Maka dari itu menurut beberapa penelitian menyatakan bahwa fisioterapi memiliki peran penting dalam proses pemulihan cedera pada atlet. Peran fisioterapi terhadap cedera diantaranya dapat meningkatkan fungsi neuromuskular, kinetik, dan kinematik pada seorang pemain yang mengalami gangguan *chronic ankle instability* (CAI) (Suma, 2022).

Bedasarkan latar belakang diatas Saat ini belum banyak diketahui berapa persentase *sprain ankle cronic* terhadap penurunan stabilitas *ankle*. Hal tersebut menjadi acuan pemikiran dalam penelitian ini dengan judul "pengaruh kontribusi *sprain ankle cronic* terhadap penurunan stabilitas fungsional *ankle* pada pemain futsal".

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat kontribusi *sprain ankle cronic* terhadap resiko penurunan stabilitas fungsional *ankle* pada pemain futsal?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus seperti berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi *sprain ankle cronic* terhadap resiko penurunan stabilitas fungsional *ankle* pada pemain futsal.

## 2. Tujuan Khusus

Untuk mengidentifikasi peran *sprain ankle chronic* terhadap penurunan stabilitas *ankle* pada pemain futsal.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penulisan tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi penulis dapat untuk menambah wawasan ilmu pengetahuan fisioterapi mengenai penurunan stabilitas fungsional ankle akibat sprain ankle chronic pada pemain futsal.
2. Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai seberapa besar pengaruh sprain ankle chronic terhadap penurunan stabilitas fungsional ankle dan digunakan sebagai bacaan bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Sarjana Terapan Fisioterapi.