

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Futsal merupakan olahraga dinamis, dengan kemampuan teknik tinggi, dengan jumlah pemain yang lebih sedikit, waktu bermain yang lebih sedikit dan kesempatan mencetak angka lebih besar, dimana para pemain dituntut untuk selalu bergerak secara aktif serta memiliki determinasi yang tinggi. Futsal dimainkan di dalam lapangan yang jauh lebih kecil dari pada lapangan sepak bola, dimana para pemain juga dituntut untuk melakukan gerakan teknis dengan kecepatan tinggi dengan mengubah posisi tubuh secara cepat dan spontan.<sup>1,2</sup> Untuk bermain futsal, ada beberapa aspek gerakan dan fungsi fisik yang harus dioptimalkan oleh tubuh. Jika komponen tubuh diproses secara optimal, maka gerakan juga akan optimal. Komponen tubuh yang perlu diperhatikan termasuk kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), dan keseimbangan (*balance*).<sup>3</sup>

Keseimbangan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan proses dinamis di mana tubuh berada dalam posisi yang seimbang. Seimbang dalam posisi tubuh terjaga dengan baik saat berada dalam keadaan diam (keseimbangan statis), saat bergerak dengan terkontrol (keseimbangan dinamis), saat berdiri atau berjalan tegak (ambulasi), dan saat duduk dengan terkontrol. Keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan stabilitas saat menggerakkan tubuh dari satu titik ke titik lain atau dalam keadaan bergerak, serta mempertahankan tingkat stabilitas

tubuh. Kehilangan fungsi atau cedera pada bagian yang menopang tubuh untuk menunjang keseimbangan dinamis, dapat meningkatkan risiko untuk terjatuh dan berujung pada performa yang tidak maksimal. Pada kasus ini pergelangan kaki merupakan bagian yang paling rentan terkena cedera diantara bagian-bagian tubuh lainnya.<sup>4,2</sup>

*Ankle sprain* merupakan kondisi cedera muskuloskeletal yang umum terjadi pada pemain futsal. Pada gejala akut cedera ini dapat sembuh lebih cepat namun rasa sakit dan ketidakstabilan pada pergelangan kaki selalu menjadi masalah utama yang terus menerus dialami para penderita. Apabila cedera berlanjut selama lebih dari 6 bulan, cedera akan disebut sebagai *Chronic Ankle Injury (CAI)*.<sup>5</sup> Pemain futsal yang mengidap kondisi CAI akan berisiko mengalami *chronic ankle instability* dengan penurunan kekuatan otot tungkai, penurunan fleksibilitas otot tungkai, serta penurunan *range of motion (ROM)*. Ini dapat terjadi karena efek cedera yang ditimbulkan memiliki hubungan dengan *proprioception* yang bertindak sebagai pengontrol keseimbangan tubuh.<sup>6</sup>

Cedera *ankle* merupakan risiko tertinggi yang dialami oleh pemain futsal, mencapai 47,4%. Selain itu, ada juga risiko cedera pinggang sebesar 34,6% dan cedera pada sendi lutut sebesar 25,6%. Cedera berikutnya yang sering terjadi adalah pada kepala dan wajah (20,5%), kaki (16,7%), pinggul dan paha (12,8%), tangan (10,3%), punggung (9,0%), leher (7,7%), betis (6,4%), bahu (2,6%), serta dada dan lengan (1,3%).<sup>2</sup> Cedera pada pergelangan kaki pada saat melakukan Gerakan inversi adalah penyebab paling sering dalam olahraga. Hal ini biasanya terjadi setelah melompat, saat

mendarat menggunakan batas lateral kaki dan dapat terjadi ketika kaki terkunci di tanah, sementara tubuh terus berputar.<sup>7</sup> Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pergelangan kaki memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan tubuh para pemain futsal dalam mengurangi risiko terjatuh, sehingga apabila terjadi cedera pada pergelangan kaki seperti *ankle sprain* dapat berpotensi mempengaruhi stabilitas dan kemampuan bermain.<sup>6</sup>

Penelitian Muhammad, dkk. (2022) menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi risiko cedera, terutama bagi atlet yang pernah mengalami *ankle sprain*. Beberapa studi sebelumnya telah mengevaluasi hubungan antara keseimbangan dinamis dan risiko cedera pada atlet, termasuk pada populasi atlet futsal. Penelitian tersebut juga menyelidiki mengenai aspek keseimbangan dinamis pada atlet futsal, namun masih terdapat kekurangan informasi mengenai gambaran keseimbangan dinamis, terutama pada atlet futsal di Kota Bandung yang pernah mengalami *ankle sprain*. Oleh karena itu, proposal penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai keseimbangan dinamis pada atlet futsal di wilayah tersebut yang telah mengalami *ankle sprain*.<sup>6</sup>

Dengan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keseimbangan dinamis, diharapkan akan dapat mengembangkan intervensi yang lebih efektif dalam pencegahan dan rehabilitasi *ankle sprain* pada atlet futsal. Hasil dari penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi penting bagi dunia olahraga, terutama dalam upaya melindungi kesehatan dan performa atlet futsal di Kota Bandung. Selain itu, penelitian

ini juga dapat memberikan informasi berharga bagi para pelatih dan praktisi kesehatan olahraga dalam merancang program pelatihan dan rehabilitasi yang lebih efektif.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka untuk mengetahui gambaran keseimbangan dinamis pada atlet futsal yang bermain pada *Bandung Futsal League* dan sebelumnya pernah mengalami *ankle sprain*.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka pertanyaan penelitian ini adalah meneliti bagaimana gambaran keseimbangan dinamis pada atlet futsal yang pernah mengalami *ankle sprain*?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang diajukan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran keseimbangan dinamis pada atlet futsal di Kota Bandung yang bermain pada *Bandung Futsal League* dan pernah mengalami *ankle sprain*.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian mengenai gambaran keseimbangan dinamis pada atlet futsal di Kota Bandung yang pernah mengalami *ankle sprain* diharapkan dapat menambah, mengembangkan wawasan dan pengetahuan peneliti dan juga atlet maupun masyarakat

umum yang membaca, serta dapat menjadi pengalaman untuk peneliti yang kemudian menjadi sumber referensi bagi penelitian berikutnya.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

Penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan pengetahuan yang bermanfaat bagi para praktisi kesehatan dan masyarakat umum, terutama bagi para atlet futsal, dengan menginformasikan mengenai gambaran ankle sprain pada keseimbangan dinamis, sehingga dapat membantu dalam upaya mencegah dan mengurangi dampak gangguan keseimbangan dinamis yang mungkin dapat disebabkan oleh *ankle sprain*.

### **1.5.2 Manfaat untuk *Public Health***

1. Memberikan pengetahuan umum serta memaparkan gambaran mengenai keseimbangan dinamis atlet yang pernah mengalami *ankle sprain* pada masyarakat.
2. Meningkatkan kesadaran masyarakat akan meningkatnya risiko terjatuh apabila terjadi gangguan atau penurunan dari keseimbangan dinamis.