

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dispora Bersama Pemerintah DKI Jakarta memiliki program Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) sejak Tahun 2019. Dalam pembinaan POPB terdapat 37 cabang olahraga dan salah satunya adalah cabang olahraga atletik, memiliki 39 atlet binaan yang dilatih oleh pelatih-pelatih yang sudah berpengalaman dan berkompeten. Dalam hal ini atlet binaan memiliki usia dibawah 15 tahun dan merupakan pelajar di wilayah DKI Jakarta.

Functional Movement Screen (FMS) adalah alat penilaian yang dibuat oleh Gray Cook dan Lee Burton untuk mengevaluasi pola gerakan dasar seseorang yang diperlukan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan dalam olahraga. FMS bertujuan untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan dalam mobilitas dan stabilitas selama gerakan dasar sebelum mereka menyebabkan masalah atau cedera (Hendra Rustiawan, 2019).

Menurut Gray Cook dan Lee Burton dalam (Pristianto et al., 2018a) FMS digunakan oleh banyak profesional di bidang kebugaran dan rehabilitas termasuk fisioterapis, pelatih pribadi, dan pelatih fisik, untuk menilai atlet dan non atlet. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi dan mengoreksi ketidakseimbangan dan kelemahan dalam pola gerakan untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan.

Functional Movement Screen (FMS) adalah sebuah metode untuk menilai kemampuan gerak fungsional seseorang. Kelemahan dan ketidakseimbangan otot yang dimiliki seseorang akan menyebabkan gerakan FMS yang dilakukan menjadi tidak sempurna dan mengalami hambatan. FMS dapat digunakan sebagai upaya *screening* dan pencegahan cedera. Kelemahan dan ketidakseimbangan otot yang ditemukan dari FMS dapat menjadi masukan kepada tim pelatih untuk melakukan koreksi (Ikhwan Zein & Agus Sudarko, 2019).

Pemeriksaan FMS dilakukan untuk mengidentifikasi setiap kelemahan otot dan ketidakseimbangan otot melalui penilaian gerakan yang dilakukan. FMS terdiri dari 7 gerakan yaitu : (1) *Deep Squat*, (2) *Hurdle Step*, (3) *In-Line Lunge*, (4) *Shoulder Mobility*, (5) *Active Straight Leg Raise*, (6) *Trunk Stability Push Up*, dan (7) *Rotary Stability*. Detail gerakan FMS sesuai dengan panduan dari (Cook, 2010).

Pemeriksaan akan memberikan penilaian terhadap gerakan yang dilakukan oleh subyek dengan nilai “0” sampai “3” dengan kriteria sebagai berikut (Cook, 2010) : Nilai 3 diberikan bila subyek mampu melakukan gerakan fundamental dengan sempurna, nilai 2 diberikan bila subyek mampu melakukan gerakan fundamental namun ada gerakan kompensasi/menggunakan otot bantu lain, nilai 1 diberikan bila subyek tidak mampu melakukan gerakan tersebut dengan benar, nilai 0 diberikan bila subyek mengeluh nyeri dan tidak mampu menyelesaikan gerakan tersebut.

Menurut (Anthony, 2019) FMS dapat mengidentifikasi kemampuan gerakan fungsional yang tergambar dalam mobilitas dan stabilitas yang di dasari system

propioseptif, fleksibilitas, kekuatan, koordinasi, keseimbangan dan kontrol neuromuscular atlet. Komponen-komponen tersebut dapat diidentifikasi dengan FMS dan dapat dilakukan modifikasi dengan latihan yang tepat. FMS juga dinilai memiliki kelebihan dibandingkan dengan tes fungsional lain (*single leg hop test*), *standing long jump test*, dan *lower extremity functional test*) karena mampu menilai fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot.

Atlet POPB dipersiapkan guna pembibitan atlet usia muda di Jakarta hal ini selaras untuk menjadikan atlet yang berprestasi maka diperkukan persiapan yang panjang, terstruktur dan sistematis. Akan tetapi, persiapan panjang saja tanpa terstruktur dan sistematis yang baik tidak akan menghasilkan atlet yang unggul.

Oleh karena itu, diperlukan sebuah upaya untuk mengidentifikasi gerakan fungsional dasar pada atlet atletik POPB sebelum naik ke jenjang selanjutnya. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai FMS yang bertujuan untuk meningkatkan performa, menganalisa gerakan dasar atlet, mengidentifikasi ketidakseimbangan dan kelemahan sebelum terjadinya cedera, pengembangan fisik yang tepat, membangun dasar yang kuat dan monitoring perkembangan atlet.

Dengan adanya tahapan perkembangan, juga dapat disiapkan jenjang karir atlet sejak kecil hingga puncak prestasi jenjang kompetisi juga dapat lebih jelas ditata, sesuai dengan tumbuh kembang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gerakan fungsional dasar pada atlet atletik POPB dengan menggunakan metode *Functional Movement Screen*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Atlet atletik POPB belum memiliki FMS yang baik
2. FMS yang baik berpengaruh terhadap kemajuan prestasi atlet atletik POPB
3. FMS dapat mengetahui pengembangan fisik yang tepat pada atlet atletik POPB
4. FMS dapat mengukur kemampuan fungsional dalam mengurangi risiko cedera pada atlet atletik POPB
5. FMS dapat mengidentifikasi kelemahan dan Menyusun program bagi atlet atletik POPB

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai Profil *Functional Movement Screen* Pada Atlet Atletik POPB DKI Jakarta Tahun 2023.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Berapakah Rata-Rata Skor FMS Yang Dimiliki Oleh Atlet Atletik POPB DKI Jakarta”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, dalam rangka memperkuat bahan penelitian dan sumber bacaan tentang pentingnya FMS pada atlet atletik POPB untuk mengevaluasi gerakan dan peningkatan prestasi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, untuk mengaktualisasikan pengetahuan dan keterampilan yang dipelajari di Universitas Negeri Jakarta. Serta diajukan juga sebagai tugas akhir (skripsi) yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- b. Bagi obyek penelitian, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi atlet atletik POPB DKI Jakarta, sehingga dapat memperbaiki kekurangan dan kelebihan dari adanya tes FMS yang dilakukan. Selain itu juga, memberikan bukti yang dapat menjadi dasar edukasi kepada pelatih atau atlet dalam memberikan rekomendasi latihan sesuai dengan hasil uji tes FMS sebagai bagian dari program latihan rutin atlet atletik POPB DKI Jakarta Tahun 2023.
- c. Bagi masyarakat, untuk dapat mengembangkan keilmuwan yang diharapkan dapat diambil manfaatnya oleh pembaca.