

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga polo air merupakan cabang olahraga akuatik yang menuntut aktivitas fisik intensif dengan dominasi gerakan ekstremitas atas, khususnya sendi bahu. Gerakan melempar bola, berenang cepat, bertahan, dan kontak fisik antar pemain dilakukan secara berulang dengan intensitas tinggi sehingga menyebabkan sendi bahu bekerja secara maksimal dalam jangka waktu yang panjang. Kondisi tersebut menjadikan atlet polo air berisiko tinggi mengalami gangguan pada sendi bahu, terutama penurunan *range of motion (ROM)* akibat penggunaan berlebihan (*overuse*), ketidakseimbangan otot, maupun cedera mikro yang terjadi secara berulang.

Secara global, olahraga polo air memiliki tingkat partisipasi yang cukup tinggi. Data dari federasi internasional *World Aquatics* menunjukkan bahwa terdapat sekitar 478.791 pemain polo air yang terdaftar secara resmi di seluruh dunia, mencakup atlet dari berbagai tingkat, mulai dari amatir hingga profesional (Curcic, 2019; *World Aquatics*, 2025). Di Indonesia, meskipun data resmi mengenai jumlah atlet polo air secara nasional belum tersedia secara terpublikasi, tingkat partisipasi atlet dapat tercermin dari penyelenggaraan berbagai kompetisi. Sebagai contoh, Kejuaraan Nasional Akuatik Indonesia tahun 2025 melibatkan sekitar 213 atlet polo air, serta keterlibatan atlet Indonesia dalam ajang internasional seperti *Asian Games* dan *SEA Games* dengan jumlah atlet tim nasional berkisar antara 20–30 orang (Yosano, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa polo air merupakan cabang

olahraga yang aktif dan terus berkembang, baik di tingkat internasional maupun nasional, sehingga risiko cedera yang menyertainya menjadi perhatian penting dalam pembinaan dan penelitian olahraga.

Cedera bahu merupakan salah satu jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet polo air. Berbagai studi melaporkan bahwa cedera bahu mencakup sekitar 24–51% dari total cedera yang terjadi pada atlet polo air. Selain itu, data dari tiga Kejuaraan Dunia terakhir menunjukkan adanya tren peningkatan angka kejadian cedera bahu setiap tahunnya pada cabang olahraga akuatik (Miller et al., 2018). Gangguan pada sendi bahu ini tidak hanya menimbulkan keluhan nyeri, tetapi juga dapat menyebabkan keterbatasan *ROM*, penurunan kekuatan otot, serta gangguan stabilitas sendi. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada penurunan performa atlet dan meningkatkan risiko terjadinya cedera berulang (Rabin et al., 2023).

Tingginya tuntutan penggunaan sendi bahu pada olahraga polo air, disertai tingginya angka kejadian cedera bahu dan keterbatasan *range of motion* yang dilaporkan dalam berbagai penelitian, menunjukkan bahwa masalah gangguan fungsi sendi bahu pada atlet polo air merupakan isu yang mendesak untuk ditangani. Keterbatasan *ROM* sendi bahu tidak hanya berdampak pada penurunan performa atlet dalam melakukan lemparan dan gerakan fungsional lainnya, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko cedera berulang serta menghambat kontinuitas latihan dan prestasi atlet sehingga diperlukan intervensi yang efektif, aman, dan dapat diterapkan secara langsung dalam konteks pembinaan atlet.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi keterbatasan *ROM* sendi bahu pada atlet adalah melalui terapi latihan. Terapi

latihan merupakan bentuk intervensi fisioterapi yang bertujuan untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan stabilitas sendi melalui program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan (Karnadipa et al., 2023). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi latihan yang berfokus pada penguatan otot *rotator cuff*, stabilisasi skapula, serta latihan rentang gerak sendi bahu terbukti efektif dalam meningkatkan ROM dan menurunkan risiko cedera, khususnya pada olahraga dengan dominasi gerakan *overhead* (Ananda, 2017; Karnadipa et al., 2023; Putri et al., 2021; Ulliya et al., 2020).

Klub polo air Kusuma Harapan merupakan salah satu klub yang aktif melakukan pembinaan dan latihan atlet secara rutin serta berpartisipasi dalam berbagai kejuaraan. Atlet-atlet di klub ini menjalani pola latihan yang terstruktur dan intensif, sehingga sendi bahu menjadi salah satu bagian tubuh yang paling sering digunakan dan berpotensi mengalami gangguan fungsional, khususnya keterbatasan *range of motion*. Kondisi tersebut menjadikan atlet polo air Kusuma Harapan sebagai populasi yang relevan untuk mengkaji efektivitas intervensi terapi latihan pada sendi bahu.

Selain itu, berdasarkan hasil penelusuran literatur serta informasi yang diperoleh dari pihak klub, hingga saat ini belum ditemukan penelitian ilmiah yang secara khusus membahas efektivitas terapi latihan terhadap peningkatan *range of motion* sendi bahu pada atlet polo air di Klub Kusuma Harapan. Hal tersebut menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Terapi Latihan dalam Meningkatkan *Range of Motion* Sendi Bahu pada Atlet Polo Air

Kusuma Harapan” guna mendukung penyusunan program latihan serta upaya pencegahan gangguan sendi bahu pada atlet polo air yang lebih efektif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Tingginya risiko gangguan *ROM* pada sendi bahu atlet polo air.
2. Belum adanya pendekatan latihan berbasis bukti ilmiah yang difokuskan untuk peningkatan sendi bahu pada atlet polo air di klub polo air Kusuma Harapan.
3. Kurangnya data empiris mengenai efektivitas terapi latihan dalam meningkatkan *ROM* sendi bahu pada atlet polo air Kusuma Harapan.

C. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah efektivitas terapi latihan dalam meningkatkan *Range Of Motion* sendi bahu pada atlet polo air Kusuma Harapan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah diatas, maka dapat di rumuskan permasalahan yaitu, seberapa besar efektivitas terapi latihan dalam meningkatkan *Range Of Motion* sendi bahu pada atlet polo air Kusuma Harapan?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis:

- a. Memberikan manfaat langsung bagi atlet polo air Kusuma Harapan dalam meningkatkan fleksibilitas dan rentang gerak sendi bahu secara optimal.
- b. Menjadi dasar pengembangan program terapi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis dan biomekanik atlet polo air.
- c. Membantu pelatih dan fisioterapis dalam menyusun program latihan yang terarah untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa atlet.

2. Manfaat Teoritis:

- a. Menjadi sumber referensi empiris untuk penelitian lanjutan tentang efektivitas terapi latihan pada populasi atlet muda, khususnya di cabang olahraga air.
- b. Memberikan kontribusi pada pengembangan kerangka teori mengenai terapi latihan dalam rehabilitasi dan peningkatan fungsi sendi bahu.
- c. Menyediakan dasar ilmiah bagi institusi olahraga dan akademik dalam menyusun program pelatihan dan pengelolaan atlet polo air yang lebih *evidence-based* di masa depan.