



Perspektif Kinesiologi: Hubungan Antara Postur Tubuh dan Cedera pada Pemain Futsal: Literature Review

Arthrokinematic Study: The Effect of Wrist Joint Flexibility on Badminton Athletes' Smashing Ability: Literature Review

Zulyar Firdaus Fathurohman Ahmad¹, Bayu Tri Prasetyo², David Ramadan Anada Putra Yudhistira³

¹ 1Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang

Article Info

Article history:

Received: 2024/11/25

Accepted: 2024/11/30

Published: 2024/12/02

Keyword:

Futsal

Olahraga

Cedera

Abstrak

Futsal adalah olahraga bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain, termasuk penjaga gawang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara postur tubuh dan cedera pada pemain futsal. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menganalisis data dari berbagai flexibility penelitian relevan. Hasil menunjukkan bahwa Secara keseluruhan, perbaikan postur tubuh memiliki dampak langsung terhadap peningkatan performa dan pencegahan cedera pada pemain futsal. Studi ini menekankan pentingnya pendekatan kinesiologis yang terintegrasi untuk menciptakan pemain futsal yang lebih tangguh dan sehat.

Abstract : Futsal is a ball sport played by two teams, each consisting of five players, including a goalkeeper. This study aims to analyze the relationship between body posture and injury in futsal players. The method used is a literature study by analyzing data from various relevant research flexibility. The results show that Overall, improving body posture has a direct impact on improving performance and preventing injury in futsal players. This study emphasizes the importance of an integrated kinesiological approach to creating stronger and healthier futsal players.

Corresponding Author:

Zulyar Firdaus Fathurohman Ahmad, Bayu Tri Prasetyo, David Ramadan Ananda Putra Yudhistira

Email: zulyarfirdaus13@gmail.com, davidrahmadananda31@gmail.com, bp6591075@gmail.com.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh ekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal (Arygayo et al., 2022). Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol dan Portugis yaitu futboldan sala, berarti “sepakbola” dan “dalam ruangan” adalah varian olahraga sepakbola yang lebih dahulu terkenal(Algifari, 2021). Secara pengertian futsal merupakan permainan yang dapat dilakukan di ruangan tertutup dan dapat dilakukan diruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi(Sulistiantoro & Setyawan, 2021).

Postur tubuh dapat didefinisikan sebagai posisi atau sikap tubuh yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesejahteraan seseorang. Postur yang baik dicirikan oleh keselarasan antara bagian-bagian tubuh, yang memungkinkan distribusi beban secara merata, sehingga mengurangi risiko cedera dan ketidaknyamanan. Menurut penelitian oleh (Setiawan et al., 2021) postur yang baik diperoleh dari keselarasan antara bagian tubuh dengan otot-otot, yang mendukung distribusi beban tubuh secara merata. Sebaliknya, postur yang buruk dapat menyebabkan masalah seperti nyeri leher dan punggung.

Cedera adalah suatu kondisi yang terjadi ketika jaringan tubuh mengalami kerusakan akibat pengaruh fisik atau mekanis yang melebihi kemampuan tubuh untuk menahannya. Cedera dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti trauma langsung (misalnya benturan atau jatuh), gerakan berlebihan, atau penggunaan berulang yang menyebabkan kelelahan pada jaringan. Cedera dapat memengaruhi berbagai bagian tubuh, termasuk otot, ligamen, tulang, sendi, atau organ dalam.

Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. Cedera sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera (Setiawan et al., 2021).

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu dipenuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Berjalan mondar-mandiri seperti aktivitas harian yang biasa kita lakukan adalah termasuk olahraga karena aktivitas tersebut menggerakkan tubuh sehingga membakar kalori.

2. Metode Pelaksanaan

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau literatur review. Studi literatur bisa didapat dari berbagai sumber baik jurnal, buku, dokumentasi, internet dan pustaka. Metode studi literatur ini ialah serangkaian kegiatan yang mencakup pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan untuk penulisan.

3. Hasil dan Pembahasan

Tinjauan dari berbagai literatur dan penelitian menunjukkan bahwa postur tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan risiko cedera pada pemain futsal. Analisis dari perspektif kinesiologi menunjukkan bahwa:

Tabel 1. Hasil Dari Beberapa Jurnal

No	Hasil
1.	Ketidakseimbangan Postural: Kondisi seperti kaki datar (flat foot), hiperlordosis, skoliosis, atau kelemahan otot inti berkontribusi terhadap distribusi beban yang tidak merata pada tubuh, terutama di sekitar lutut, pinggul, dan pergelangan kaki.
2.	Biomekanika yang Tidak Optimal: Ketidakseimbangan postural menyebabkan pola gerakan yang tidak efisien, meningkatkan tekanan pada sendi, ligamen, dan otot tertentu. Hal ini berisiko menyebabkan cedera seperti anterior cruciate ligament (ACL) injury atau ankle sprain.
3.	Cedera Umum pada Pemain Futsal: Lutut, pergelangan kaki, dan punggung bawah merupakan area yang paling rentan cedera akibat postur yang tidak ideal.

Tabel 2. Pembahasan Dari Beberapa Jurnal

No	Hasil
1.	Dampak Postur pada Efisiensi Gerakan: Postur tubuh yang baik mendukung kestabilan, efisiensi, dan kontrol gerakan. Dalam futsal, yang membutuhkan perubahan arah mendadak, kecepatan tinggi, dan kontrol bola yang intens, postur tubuh yang buruk dapat memengaruhi performa pemain dan meningkatkan risiko cedera. Ketidakseimbangan postural, seperti deviasi tulang belakang, dapat mengubah pusat gravitasi tubuh, mengurangi stabilitas, dan memengaruhi pengaturan beban pada sendi lutut dan pergelangan kaki.
2.	Pentingnya Evaluasi Kinesiologis: Analisis postural dan biomekanika gerakan melalui pendekatan kinesiologi membantu mengidentifikasi risiko cedera sejak dini. Misalnya, evaluasi menggunakan video analisis atau perangkat motion capture dapat menunjukkan pola gerakan yang berisiko. Selain itu, pemeriksaan postur statis dan dinamis berguna untuk menentukan kelemahan otot atau ketidakseimbangan struktur.
3.	Peran Latihan dalam Koreksi Postur: Latihan korektif berbasis kinesiologi, seperti penguatan otot inti, latihan proprioseptif, dan stabilisasi panggul, terbukti efektif dalam memperbaiki postur tubuh dan menurunkan risiko cedera. Program rehabilitasi yang terfokus pada peningkatan keseimbangan otot dan stabilitas sendi dapat meningkatkan efisiensi biomekanis serta mencegah cedera ulang.
4.	Implikasi dalam Pelatihan Futsal: Pelatih dan fisioterapis sebaiknya memasukkan evaluasi postur tubuh secara rutin ke dalam program pelatihan futsal. Pemanasan dinamis, latihan penguatan, dan mobilitas sendi harus dirancang untuk mendukung postur tubuh yang optimal. Selain itu, pengajaran teknik gerakan yang benar dapat mengurangi tekanan berlebih pada struktur muskuloskeletal.

Penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa Perspektif kinesiologi memberikan wawasan penting dalam memahami hubungan antara postur tubuh dan cedera pada pemain futsal. Dengan analisis yang tepat dan penerapan intervensi yang berbasis bukti, risiko cedera dapat diminimalkan, sehingga mendukung performa optimal pemain futsal.

4. Kesimpulan

Dari perspektif kinesiologi, postur tubuh memiliki peran penting dalam menentukan efisiensi gerakan, kestabilan tubuh, dan risiko cedera pada pemain futsal. Postur yang ideal mendukung biomekanika gerakan yang efisien, sementara ketidakseimbangan postural, seperti kaki datar, hiperlordosis, atau kelemahan otot inti, dapat meningkatkan tekanan pada struktur muskuloskeletal dan meningkatkan risiko cedera, khususnya pada lutut, pergelangan kaki, dan punggung bawah. Dengan mengintegrasikan prinsip kinesiologi ke dalam program pelatihan futsal, pelatih dan fisioterapis dapat menciptakan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan performa pemain sekaligus mengurangi risiko cedera. Oleh karena itu, postur tubuh yang baik

dan penerapan latihan berbasis kinesiologi adalah elemen kunci untuk mendukung keberhasilan atlet futsal secara jangka panjang.

5. Daftar Pustaka

- Arygayo, W., Pendidikan, A., & Olahraga, K. (2022). Manajemen Pembinaan Olahraga Futsal Kabupaten Gresik.
- Astutik, D. D., & Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepakbola (Sbb) Se-Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), 139-144.
- Al Ardha, M. A. (2022). Inovasi Digital Learning Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan (Pjok). *Teknologi Metaverse Dalam Ilmu Keolahragaan*, 39-45.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. *Journal Of Physical Education*, 3(1), 1-4.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Sma N 4 Sumbar Fa. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48-53.
- Hartanto, A., Maulidin, M., & Mahfuz, M. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Pada Atlet Sepak Bola Ps Sekongkang. *Reflection Journal*, 1(2), 63-69.
- Hanief, Y. N., Firmansyah, A., Erdilanita, U., & Purwadi, D. A. (2024). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Orang Tua Dan Atlet Sepak Bola Di Batu Football Academy (Bafa). *Darmabakti: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8-13.
- Hadi, B. S. (2021). Pengaruh Pemberian Perlakuan Sport Massage Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pemain Ukm Sepakbola Unila Di Universitas Lampung.
- Kridasuwarno, B., Hakim, A. A., Or, S., & Or, M. (2020). Biomekanika Olahraga (Bagi Guru Dan Pelatih Olahraga) Pemahaman Dasar Tentang Biomekanika Aplikasinya Dalam Bidang Olahraga. *Jakad Media Publishing*.
- Marzuki, I., & Soemardiawan, S. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank And Sideplank) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Pemain Ps Ikip Mataram Tahun 2019. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 3(2).
- Murwat, L. A. (2021). Perbandingan Tingkat Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Daerah Perkotaan Dan Pedesaan.
- Nur, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Survei Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Ricky Nelson Academy. *Kjurnal Esehatan Olahraga*, 9(1), 327-334.
- Oktavian, M. & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra Fc Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal Of Kinanthropology*, 1(1), Pp. 55–65. Doi
- Prasetyo, A. F., & Rudiana, R. D. P. (2020). Korelasi Fleksibilitas, Kecepatan, Indeks Masa Tubuh Dan Kelincahan Terhadap Pemain Futsal. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 138-144.
- Purukan, B. A. C. (2022). Tingkat Pengetahuan Perawat Tentang Postur Janggal Di Ruang Neurologi Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2022 (Doctoral Dissertation, Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta).

- Ramadhani, Arya Bimo. Tingkat Pemahaman Atlet Tentang Cedera Olahraga Di Tim De King's Fc. Diss. Universitas Negeri Jakarta, 2023.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera Olahraga Serta Penyakit Terkait Olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39-44.
- Setiawan, C., Putu, I., Griadhi, A., Dewa, I., Inten, A., & Primayanti, D. (2021). Gambaran Postur Dan Karakteristiknya Pada Mahasiswa Kedokteran Umum. 10(4). <https://doi.org/10.24843/Mu.2021.V10.I4.P03>
- Siregar, Rahmat Hidayat. "Pengetahuan Pemain Futsal Tentang Cedera Anterior Cruciate Ligament (Acl) Di Kecamatan Padang Bolak Tahun 2023." (2023).
- Triyanita, Maya. "Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Olahraga Futsal Di Gsg Uin Walisongo." *Physiotherapy Health Science (Physiohs)* 6.2 (2023).