

**PENERAPAN *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING* (FMS) TERHADAP  
DETEKSI DINI RISIKO CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PANJAT  
TEBING KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Ujian Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana*



**Oleh:**

**Adea Oktarisa  
19089009/2019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENERAPAN *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING* (FMS) TERHADAP  
DETEKSI DINI RISIKO CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PANJAT TEBING  
KOTA PADANG**

Nama : Adea Oktarisa  
NIM/BP : 19089009/2019  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Mengetahui  
Kepala Departemen Kesehatan dan  
Rekreasi

  
**Prof. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200912 1 004

Disetujui Oleh :  
Pembimbing

  
**Donal Syafrianto, S.St, FT., M.Fis**  
NIP. 19890820 201903 1 011

## PENGESAHAN SKRIPSI


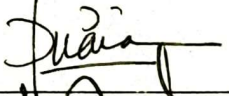

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### PENERAPAN *FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING* (FMS) TERHADAP DETEKSI DINI RISIKO CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PANJAT TEBING KOTA PADANG

Nama : Adea Oktarisa  
NIM/BP : 19089009/2019  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Mei 2023

#### Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Donal Syafrianto, S.St, FT., M.Fis	1. 
2. Anggota : dr. Pudia M Indika, M.Kes, AIFO-K	2. 
3. Anggota : Yogi Andria, M.Or	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adea Oktarisa  
TM/NIM : 2019/19089009  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Penerapan *Functional Movement Screening* (FMS) terhadap Deteksi Dini Risiko Cedera Olahraga pada Atlet Panjat Tebing Kota Padang

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis/skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar akademik (sarjana) baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis/skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Pada karya tulis/skripsi ini tidak dapat karya orang lain kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Karya tulis/skripsi ini sah apabila telah ditandatangani asli oleh tim pembimbing dan tim penguji.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh karena karya tulis/skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang Mei 2023  
Saya yang menyatakan,



1000  
SERBUK BIRU PUTIH  
20  
METERAL  
TEMPEL  
C3AKX336351210

Adea Oktarisa  
NIM.19089009

## ABSTRAK

**Adea Oktarisa, 2023.** Penerapan *Functional Movement Screening* (FMS) terhadap Deteksi Dini Risiko Cedera Olahraga pada Atlet Panjat Tebing Kota Padang. *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Dalam panjat tebing, cedera merupakan hal yang rentan terjadi baik saat latihan maupun pertandingan Untuk menganalisa potensi cedera, ada sebuah sistem yang dinamakan *Functional Movement Screening* (FMS) FMS adalah sebuah alat evaluasi kuantitatif yang menilai kemampuan gerak fungsional tubuh manusia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat tingkatan risiko cedera olahraga pada atlet panjat tebing Kota Padang dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini yaitu atlet panjat tebing Kota Padang dengan jumlah 10 orang yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian yaitu tes *Functional Movement Screening* (FMS) yang terdiri dari 7 gerakan yaitu: *Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder Mobility, Active Straight Leg-Raise, Trunk Stability Push-up* dan *Rotary Stability*. Jika hasil tes bernilai 14 dapat diartikan dengan risiko cedera olahraga tinggi, jika bernilai 15-18 risiko cedera sedang, dan jika 19-21 maka risiko cedera rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet panjat tebing Kota Padang teridentifikasi memiliki risiko cedera yang tinggi berdasarkan hasil tes *Functional Movement Screening* (FMS). Dan didapatkan hasil bahwa kemampuan otot tubuh kanan dan kiri tidak memiliki keseimbangan kekuatan. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa jika dilihat dari kemampuan intrinsik pada aspek *mobility* serta *functional patterning* atlet panjat tebing Kota Padang sudah cukup baik, namun pada aspek intrinsik *control motor* terlihat masih belum baik.

**Kata kunci:** Panjat Tebing, *Functional Movement Screening*, Cedera Olahraga

## ABSTRACT

**Adea Oktarisa, 2023.** Early Detection of Sports Injury Risk in Padang City Rock Climbing Athletes with Functional Movement Screening (FMS). Research. Padang: Sports Science Study Program, Department of Health and Recreation, Faculty of Sports Science, Padang State University.

In rock climbing, injury is something that is prone to occur both during training and competition to analyze the potential for injury, there is a system named Functional Movement Screening (FMS) FMS is a quantitative evaluation tool that assesses the functional movement capabilities of the human body. The purpose of this research is to determine the level of risk of sports injuries in rock climbing athletes in Padang City using the Functional Movement Screening (FMS) method.

This study uses a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The sample in this study were rock climbing athletes in Padang City with a total of 10 people who were taken by total side technique. The research instrument is the Functional Movement Screening (FMS) test which consists of 7 movements, namely: Deep Squat, Hurdle Step, Inline Lunge, Shoulder Mobility, Active Straight Leg-Raise, Trunk Stability Push-up and Rotary Stability. When the result of the test is 14 it can be interpreted as a high risk of sports injury, if it is worth 15-18 the risk of moderate injury, and if 19-21 then the risk of injury is low.

The results showed that Padang City rock climbing athletes were identified as having a high risk of injury based on the results of the Functional Movement Screening (FMS) test. And the results showed that the ability of the right and left body muscles had no balance of strength. In addition, the results also showed for intrinsic abilities in the aspects of mobility and functional movement patterns, Padang City rock climbing athletes were already good, but for intrinsic aspects of motor control, they were still not good enough.

**Keywords:** Rock Climbing, Functional Movement Screening, Sports Injury

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Penerapan *Functional Movement Screening* (FMS) terhadap Deteksi Dini Risiko Cedera Olahraga pada Atlet Panjat Tebing Kota Padang”.

Kemudian shalawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph,D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M. Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd sebagai Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi, dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or sebagai Sekertaris Departemen Kesehatan dan Rekreasi.

4. Bapak Donal Syafrianto, S.St, FT., M.Fis sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membantu, membimbing, menasehati dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes, AIFO-K dan Bapak Yogi Andria, M.Or sebagai dosen penguji yang telah memberikan masukan dan nasehat dalam menyelesaikan skripsi penulis.
6. Bapak/ibu pengajar dan *staff* di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama masa perkuliahan.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdoa semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Mei 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah .....	6
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Kajian Teori .....	8
1. Olahraga .....	8
2. Panjat Tebing.....	9
3. Cedera Olahraga.....	13
4. Risiko Cedera Panjat Tebing.....	16
5. <i>Functional Movement Screening</i> .....	17
B. Penelitian Relevan.....	42
C. Kerangka Konseptual .....	44
D. Pertanyaan Peneliti.....	46
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>47</b>
A. Desain Penelitian.....	47
1. Jenis Penelitian .....	47
2. Rancangan Penelitian .....	48
3. Variabel Penelitian .....	48

4. Tempat dan Waktu Penelitian .....	49
5. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
B. Defenisi Operasional .....	50
C. Teknik Pengumpulan Data.....	51
D. Instrumen Penelitian.....	51
E. Jenis dan Sumber Data .....	54
F. Teknik Analisis Data.....	55
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Deskripsi Data .....	56
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Peneliti.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Populasi atlet Panjat Tebing Kota Padang .....	50
Tabel 2. Skala penilaian Functional Movement Screening.....	52
Tabel 3. Kategori penilaian Functional Movement Screening.....	53
Tabel 4. Contoh Penilaian FMS .....	53
Tabel 5. Tabel Hasil Pemeriksaan FMS.....	56
Tabel 6. Frekuensi dan rata-rata hasil pemeriksaan FMS .....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan <i>Functional Movement Screening</i> (FMS) .....	19
Gambar 2. Gerakan <i>Inline Lunge</i> untuk nilai 3 .....	22
Gambar 3. Gerakan <i>Inline Lunge</i> untuk nilai 2 .....	23
Gambar 4. Gerakan <i>Inline Lunge</i> untuk nilai 1 .....	24
Gambar 5. Gerakan <i>Hurdle Step</i> untuk nilai 3 .....	26
Gambar 6. Gerakan <i>Hurdle Step</i> untuk nilai 2 .....	26
Gambar 7. Gerakan <i>Hurdle Step</i> untuk nilai 1 .....	27
Gambar 8. Gerakan <i>Deep Squat</i> untuk nilai 3 .....	28
Gambar 9. Gerakan <i>Deep Squat</i> untuk nilai 2 .....	29
Gambar 10. Gerakan <i>Deep Squat</i> untuk nilai 1 .....	30
Gambar 11. Gerakan <i>Shoulder Mobility</i> untuk nilai 3 .....	31
Gambar 12. Gerakan <i>Shoulder Mobility</i> untuk nilai 2 .....	32
Gambar 13. Gerakan <i>Shoulder Mobility</i> untuk nilai 1 .....	32
Gambar 14. Gerakan <i>Clearing Test</i> .....	33
Gambar 15. Gerakan <i>Active Straight Leg Raise</i> untuk nilai 3 .....	35
Gambar 16. Gerakan <i>Active Straight Leg Raise</i> untuk nilai 2 .....	35
Gambar 17. Gerakan <i>Active Straight Leg Raise</i> untuk nilai 1 .....	36
Gambar 18. Gerakan <i>Trunk Stability Push-Up</i> untuk nilai 3 .....	37
Gambar 19. Gerakan <i>Trunk Stability Push-Up</i> untuk nilai 2 .....	38
Gambar 20. Gerakan <i>Trunk Stability Push-Up</i> untuk nilai 1 .....	38
Gambar 21. Gerakan <i>Extension Clearing Test</i> .....	39
Gambar 22. Gerakan <i>Rotary Stability</i> untuk nilai 3 .....	40
Gambar 23. Gerakan <i>Rotary Stability</i> untuk nilai 2 .....	41
Gambar 24. Gerakan <i>Rotary Stability</i> untuk nilai 1 .....	41
Gambar 25. Gerakan <i>Flexion Clearing Test</i> .....	42
Gambar 26. Kerangka Konseptual .....	45
Gambar 27. Perbandingan kekuatan otot kanan dan kiri atlet Panjat Tebing Kota Padang .....	59

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, baik olahraga kompetitif maupun rekreasi keduanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Olahraga juga menjadi salah satu wujud upaya mengangkat harkat dan martabat bangsa pada tingkat internasional sejalan dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022, Pasal 1 ayat 12 tentang olahraga prestasi, yang menyatakan bahwa “Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Peningkatan prestasi pada olahraga dapat diwujudkan bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, program latihan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, berkelanjutan, sarana dan prasarana yang memadai, serta komitmen pemerintah untuk membangun prestasi olahraga. Sasaran dalam suatu pembinaan olahraga adalah mencapai prestasi yang maksimal. Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu faktor dalam keberhasilan

pembangunan olahraga. Salah satunya yaitu pada cabang olahraga panjat tebing.

Olahraga panjat tebing adalah olahraga kompetitif (prestasi), sehingga diperlukan pembinaan dengan sebaik-baiknya agar tujuan akhirnya mencapai prestasi maksimal dapat terwujud (Mulki, Z. et al., 2022). Untuk menunjang perkembangan prestasi yang optimal dalam olahraga prestasi seperti panjat tebing diperlukan kualitas latihan dan sistem pembinaan yang tepat. Hal ini disebabkan karena adanya faktor-faktor yang menentukan tercapainya sebuah prestasi olahraga.

Dalam panjat tebing, cedera merupakan hal yang rentan terjadi baik saat latihan maupun pertandingan. Risiko meningkatnya cedera pada panjat tebing berkaitan dengan teknik, gerakan, dan mobilitas serta stabilitas pemanjat. Jika seorang pemanjat tergelincir karena kesalahan gerakan, teknik atau kurangnya mobilitas, dapat menyebabkan patah tulang, robekan ligamen, atau bahkan dislokasi pada sendi mereka. Namun risiko cedera pada atlet panjat tebing juga dapat meningkat karena faktor lain seperti sarana dan prasarana yang tidak memadai, *over use* atau kesalahan *belayer* pada saat melakukan pemanjatan.

Cedera yang terjadi jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun dalam upaya menjaga performa atlet yang

bersangkutan. Cedera yang terjadi tentunya memerlukan pengobatan dengan biaya yang tidak sedikit dan harus dilakukan sesegera mungkin, agar para atlet atau pelaku olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga atlet segera dapat berpartisipasi kembali untuk beraktifitas fisik, berlatih dan berkompetisi.

Setelah melakukan *review* atau tinjauan pada artikel-artikel yang diperoleh, penulis menemukan bahwa tindakan pencegahan adalah tindakan yang efektif dalam menurunkan risiko terjadinya cedera. Sesuai dengan pendapat Congeni (2004) yang mengatakan bahwa cara terbaik untuk menghadapi cedera olahraga adalah dengan mencegahnya.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa prevalensi cedera olahraga pada atlet menunjukkan angka yang cukup tinggi karena tidak terdeteksi dengan baik sehingga mengganggu kinerja atlet (Khairunnisa & Pitriani, 2019). Hal ini sesuai dengan pendapat Fondy Tommy (2016) yang mengatakan bahwa Atlet, Pelatih dan Pegiat olahraga perlu mengetahui tindakan serta penanganan yang terbaik untuk mengatasi cedera dalam olahraga. Maka dari itu pendeteksian dini cedera olahraga menjadi hal yang penting demi menunjang perkembangan prestasi yang optimal pada cabang olahraga prestasi. Berbagai metode dikembangkan untuk menunjang penurunan prevalensi cedera salah satunya yaitu *Functional Movement Screening* (FMS).

*Functional Movement Screening (FMS)*, yaitu sebuah pemeriksaan melalui serangkaian gerakan fungsional untuk mengevaluasi risiko terjadinya kesalahan gerakan yang dapat berujung pada munculnya cedera pada individu yang melakukan kegiatan latihan atau olahraga. Terdapat tujuh gerakan dalam pemeriksaan FMS yaitu *inline lunge, hurdle step, deep squat, shoulder mobility, active straight leg raise, trunk stability push up* dan *rotary stability*. FMS memainkan peran penting dalam memetakan potensi risiko untuk menghindari kemungkinan cedera yang tidak diinginkan.

Menurut Garisson (2001) dan Pristiano, A. et al. (2019) salah satu faktor penyebab terjadinya cedera olahraga adalah faktor *instrinsik* yaitu biomekanika tubuh. Dengan FMS maka kesalahan biomekanika gerakan pada saat atlet melakukan olahraga dapat dideteksi sejak awal dan diminimalisir risiko cederanya. FMS akan menilai risiko cedera dengan cara mengobservasi setiap gerakan fungsional dalam aktivitas olahraga. Observasi tersebut menilai ada tidaknya gerakan kompensasi ataupun kehilangan keseimbangan dalam gerakan fungsional yang dijadikan sebagai pemeriksaan.

Setelah melakukan observasi di tempat latihan dan juga wawancara dengan pelatih panjat tebing Kota Padang, ternyata ada salah satu faktor penting yang tidak dilakukan dalam pembinaan prestasi pada atlet panjat tebing Kota Padang, yaitu tidak adanya tindakan evaluasi terkait cedera yang rentan terjadi pada atlet panjat tebing Kota Padang. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan pelatih panjat tebing Kota Padang untuk secara konsisten



menentukan atlet mana yang cenderung mengalami cedera meskipun mengetahui beberapa faktor risikonya.

Pembinaan olahraga prestasi seperti panjat tebing menuntut penampilan atlet untuk selalu dalam performa yang baik, agar terjadi peningkatan prestasi. Namun, hal tersebut tidak sejalan dengan kondisi yang terjadi pada atlet panjat tebing khususnya di Kota Padang. Dapat dilihat pada beberapa *event*, seperti pra-kualifikasi PON XX di Papua, KEJURNAS KU XVI di Jawa Timur, KEJURNAS XVII di Bangka Belitung, kontingen Kota Padang belum bisa menyumbangkan atletnya untuk ikut serta dalam *event* olahraga bergengsi tersebut.

Penerapan FMS yang akan diterapkan pada atlet panjat tebing Kota Padang diharapkan mampu menganalisis pergerakan dan kemampuan gerak dari para atlet tersebut dan membantu pelatih yang kesulitan untuk secara konsisten menentukan atlet mana yang cenderung mengalami cedera. Nilai FMS tersebut kemudian dapat digunakan sebagai acuan dalam latihan-latihan selanjutnya. Program latihan yang akan diberikan akan sesuai dengan hasil analisis pemeriksaan FMS, sehingga setiap orang memiliki program latihan yang berbeda tergantung dari nilai FMS analisis per gerakan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan *Functional Movement Screening* (FMS) terhadap deteksi dini risiko cedera olahraga pada Atlet Panjat Tebing Kota Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Olahraga panjat tebing rentan terhadap cedera baik saat latihan atau pertandingan.
2. Cedera olahraga belum terdeteksi dengan baik pada atlet panjat Tebing Kota Padang.
3. Pelatih panjat tebing Kota Padang kesulitan untuk secara konsisten menentukan atlet mana yang cenderung mengalami cedera.
4. Belum dilakukannya *Functional Movement Screening* (FMS) sebagai langkah dari deteksi dini risiko cedera pada atlet panjat tebing Kota Padang.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka disusunlah rumusan masalah yaitu bagaimana tingkatan risiko cedera olahraga pada atlet panjat tebing Kota Padang dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS)?

## **D. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak dari latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui

tingkatan risiko cedera olahraga pada atlet panjat tebing Kota Padang dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS).

#### **E. Manfaat Penelitian**

Selesainya penelitian ini, akan diharapkan hasilnya dapat berguna dan bermanfaat untuk:

1. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan.
2. Bagi olahragawan maupun bukan olahragawan, sebagai acuan pentingnya deteksi dini risiko cedera olahraga.
3. Kepustakaan, sebagai sumbangan ilmiah dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal yang berhubungan dengan penelitian ini.
4. Perbandingan penelitian, untuk peneliti selanjutnya yang memiliki kajian yang sama sehingga dapat melakukan perbandingan dari penelitian terdahulu.