

**DETEKSI DINI RESIKO CEDERA ATLET FAIRRUNNING CLUB  
KOTA PADANG DENGAN MENGGUNAKAN METODE *FUNCTIONAL  
MOVEMENT SCREENING (FMS)***

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana  
Olahraga Strata Satu (S1) Di Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi*



Oleh:

**ZULHASNIATI  
NIM. 18089005/2018**

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

**2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

DETEKSI DINI RESIKO CEDERA ATLET FAIRRUNNING CLUB KOTA  
PADANG DENGAN MENGGUNAKAN METODE FUNCTIONAL  
MOVEMENT SCREENING (FMS)

Nama : Zulhasniati  
Nim/BP : 18089005/2018  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

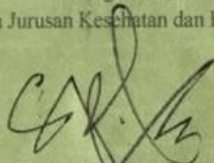
Padang, Maret 2022

Disetujui Oleh:  
Pembimbing



Donal Syafrianto, S.St., Ft., M.Fis  
NIP. 19890820201903 1 01 1

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. M. Sazeli Yaffki, S.Si., M.Pd  
NIP.19790704200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : DETEKSI DINI RESIKO CEDERA ATLET FAIRRUNNING  
CLUB KOTA PADANG DENGAN MENGGUNAKAN METODE  
FUNCTIONAL MOVEMENT SCREENING (FMS)

Nama : Zulhasniati  
Nim/BP : 18089005/2018  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2021

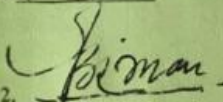
Tim penguji

Tanda Tangan

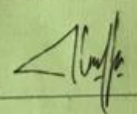
1. Ketua : Donal Syafrianto, S.St., Ft., M.Fis

1. 

2. Sekretaris : Prof. Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO

2. 

3. Anggota : Alimuddin, S.Or., M.Or

3. 

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang Berjudul "Deteksi Dini Resiko Cedera Atlet Fairrunning Club Kota Padang Dengan Menggunakan Metode Functional Movement Screening (FMS)" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara jelas dan dicantumkan sebagai acuan dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicatumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai aturan norma dan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2022  
menyatakan  
  
ZULHASNIATI  
Nim. 18089005

## ABSTRAK

**Zulhasniati. 2018.** || Deteksi Dini Resiko Cedera Atlet Fairrunning Club Kota Padang Dengan Menggunakan Metode Functional Movement Screening (FMS) *Skripsi*. Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Ketidakseimbangan kekuatan otot yang dimiliki oleh atlet adalah salah satu faktor resiko penyebab terjadinya cedera. Namun dengan mengetahui ketidakseimbangan tersebut resiko terjadinya cedera dapat diminimalisir. Salah satu metode pemeriksaan ketidakseimbangan otot pada atlet yang melihat dari pendekatan gerak fungsional yaitu metode *Functional Movement Screening* (FMS). Tujuan penelitian guna untuk melihat tingkatan resiko cedera pada atlet komunitas lari kota padang dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada atlet komunitas lari dikota Padang sebanyak 16 orang yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah seluruh atlet Fairrunning Club sebanyak 20 orang. FMS terdiri dari 7 gerakan yaitu: (1) *Deep Squat*, (2) *Hurdle Step*, (3) *Inline Lunges*, (4) *Shoulder Mobility*, (5) *Active Straight Leg Raise*, (6) *Trunk Stability Push-up* dan (7) *Rotary Stability*. Penilaian resiko cedera pada FMS dengan kategorikan tinggi, sedang, rendah. Jika nilai  $\leq 14$  berarti resiko cedera tinggi, jika nilai 15-18 beresiko cedera sedang, dan jika nilai 19-21 berarti beresiko cedera rendah.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa resiko cedera atlet komunitas Lari Kota Padang dengan jumlah poin  $\leq 14$  sebanyak 5 orang (frekuensi relatif 31%) pada kategori Tinggi, 15-18 sebanyak 10 orang (frekuensi relatif 63%) pada kategori sedang, 19-21 sebanyak 1 orang (frekuensi relatif 6%) pada kategori rendah, nilai rata-rata pemeriksaan *Functional Movement Screening* (FMS) yang dilakukan oleh atlet komunitas lari Kota Padang adalah 16 termasuk ke dalam klasifikasi sedang. Resiko cedera pada atlet Komunitas Lari Kota Padang berada pada tingkat sedang.

**Kata kunci:** Resiko Cedera, *Functional Movement Screening* (FMS).

## ABSTRACT

**Zulhasniati. 2018.** | Early Detection of Injury Risk of Fairunning Club Athletes Kota Padang By Using Functional Movement Screening (FMS) Thesis Method. Padang: Sports Science Study Program, Department of Recreational Health, Faculty of Sports Sciences, Padang State University.

Imbalance of muscle strength owned by athletes is one of the risk factors that cause injury. But by knowing the imbalance the risk of injury can be minimized. One method of checking muscle imbalance in athletes who see from the functional motion approach is the Functional Movement Screening (FMS) method. The purpose of the study was to look at the level of risk of injury in field city running community athletes using the Functional Movement Screening (FMS) method.

The study used quantitative descriptive methods with a cross-sectional approach. The study was conducted on 16 athletes running community in padang city taken with purposive sampling technique with a population of 20 people. FMS consists of 7 movements: (1) Deep Squat, (2) Hurdle Step, (3) Inline Lunges, (4) Shoulder Mobility, (5) Active Straight Leg Raise, (6) Trunk Stability Push-up and (7) Rotary Stability. Assessment of the risk of injury in FMS with a high, medium, low categorization. If the value of  $\leq 14$  means a high cedar risk, if the value of 15-18 is at moderate risk of injury, and if the value of 19-21 means a low risk of injury.

Based on the results of the study showed that the risk of injury of padang city running community athletes with the number of points  $\leq 14$  as many as 5 people (relative frequency 31%) in the High category, 15-18 as many as 10 people (relative frequency 63%) in the moderate category, 19-21 as many as 1 person (relative frequency 6%) in the low category, the average value of Functional Movement Screening (FMS) examination conducted by athletes of the Padang City running community was 16 included in the moderate classification. The risk to padang city running community athletes is at a moderate level.

**Keywords:** Risk of Injury, Functional Movement Screening (FMS).

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Deteksi Dini Resiko Cedera Atlet Fairrunning Club Kota Padang Dengan Menggunakan Metode *Functional Movement Screening* (FMS)”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pembuatan dan penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan bantuan yang sangat mendukung dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada kedua orang tua, Ayahanda Syafrizal dan Ibunda Nismawalti yang selalu jadi panutan selama ini, selalu memberikan motivasi dan biaya perkuliahan yang selalu mendukung suksesnya perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi serta memberikan izin untuk melakukan penelitian.

4. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pelayanan akademik dan memimpin jurusan Kesrek di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Donal Syafrianto, SST.FT., M. Fis sebagai pembimbing, yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Prof. Dr. Bafirman HB, M. Kes.,AIFO dan Bapak Alimuddin, M.Or selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh bapak/ibu dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membagi ilmunya kepada peneliti selama perkuliahan.
8. Rekan seperjuangan (Exton Pebra Yondi, Fatiha Elida, Dwita Elfi Mayani) peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya karena sudah membantu memotivasi, mendampingi, dan membantu penulisan skripsi ini.
9. Bapak andrizal kurniawan S. Pd selaku pelatih Fairrunning Club dan seluruh atlet Fairrunning Club yang sudah berpartisipasi membantu peneliti dalam melakukan penelitian.

Akhirnya pelunus mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, 14 Februari 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Atletik .....	9
2. Cedera Olahraga .....	19
3. Functional Movement Screen (FMS) .....	30
B. Penelitian Relevan .....	57
C. Kerangka Konseptual .....	58
D. Pertanyaan Peneliti .....	60
BAB III METODE PENELITIAN .....	62
A. Jenis Penelitian .....	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	62
C. Defenisi Operasional .....	63
D. Populasi dan Sampel .....	64
E. Jenis dan Sumber Data .....	65

F. Teknik Pengumpulan Data.....	65
G. Instrumen Penelitian.....	66
H. Teknik Analisis Data.....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>69</b>
A. Deskripsi Data.....	69
B. Pembahasan.....	72
C. Keterbatasan Peneliti.....	76
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan .....	77
B. Saran.....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>83</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan FMS (Cook et al., 2006) .....	32
Gambar 2. Gerakan Deep Squat untuk nilai 3 .....	40
Gambar 3. Gerakan Deep Squat untuk nilai 2 .....	40
Gambar 4. Gerakan Deep Squat untuk nilai 1 .....	41
Gambar 5. Gerakan Hurdle Step untuk nilai 3 .....	42
Gambar 6. Gerakan Hurdle Step untuk nilai 3 .....	43
Gambar 7. Gerakan Hurdle Step untuk nilai 1 .....	43
Gambar 8. Gerakan Inline Lunge untuk nilai 3 .....	45
Gambar 9. Gerakan Inline Lunge untuk nilai 2 .....	46
Gambar 10. Gerakan Inline Lunge untuk nilai 1 .....	46
Gambar 11. Gerakan Clearing test .....	48
Gambar 12. Gerakan Shoulder Mobility untuk nilai 3 .....	48
Gambar 13. Gerakan Shoulder Mobility untuk nilai 2 .....	49
Gambar 14. Gerakan Shoulder Mobility nilai 1 .....	49
Gambar 15. Gerakan Active Straight Leg Raise untuk nilai 3 .....	50
Gambar 16. Gerakan Active Straight Leg Raise untuk nilai 2 .....	51
Gambar 17. Gerakan Active Straight Leg Raise untuk nilai 1 .....	51
Gambar 18. Gerakan Clearing Trunk Stability Push Up .....	53
Gambar 19. Gerakan Trunk Stability Pusp Up untuk nilai 3 .....	53
Gambar 20. Gerakan Trunk Stability Push Up untuk nilai 2 .....	53
Gambar 21. Gerakan Trunk Stability Push Up untuk nilai 1 .....	54
Gambar 22. Gerakan Clearing Rotary Stability .....	55
Gambar 23. Gerakan Rotary Stability untuk nilai 3 .....	56

Gambar 24. Gerakan Rotary Stability untuk nilai 2.....	56
Gambar 25. Gerakan Rotary Stability untuk nilai 1.....	56
Gambar 26. Kerangka Konseptual .....	60
Gambar 27. Diagram hasil pemeriksaan Functional Movement Screening (FMS) atlet lari Fairunning Club Kota Padang .....	70
Gambar 28. Distribusi Frekuensi Hasil Functional Movement Screening (FMS) atlet lari Fairunning Club Kota Padang .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Skala penilaian setiap gerakan (Cook et al., 2006).....	34
Tabel 2. Penilaian resiko cedera pada FMS .....	34
Tabel 3. Contoh Tabel Penilaian FMS (Cook et al., 2014).....	36
Tabel 4. Skala penilaian tiap gerakan (Cook et al., 2006) .....	66
Tabel 5. Penilaian resiko cedera pada FMS .....	67
Tabel 6. Contoh Tabel Penilaian FMS (Cook et al., 2014).....	67
Tabel 7. Hasil Pemeriksaan Functional Movement Screening (FMS) atlet lari Fairunning Club Kota Padang.....	69
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Hasil Pemeriksaan Functional Movement Screening (FMS) atlet lari Fairunning Club Kota Padang.....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Penilaian <i>Fuctional Movement Screening</i> (FMS).....	83
Lampiran 2 Rekap Data Hasil Pemeriksaan Functional Movement Screening (FMS) Atlet Fairrunning Club Kota Padang .....	84
Lampiran 3 Rekap Data Penilaian Functional Movement Screening (FMS) Atlet Fairrunning Club Kota Padang.....	85
Lampiran 4 Rekap Nama-Nama Atlet Fairrunning Club.....	86
Lampiran 5 Dokumentasi.....	87
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	91
Lampiran 7 Surat Balasan Selesai Penelitian.....	92

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat, seperti dilihat dari segi prestasi yang diraih baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional, salah satunya cabang olahraga yang mengalami peningkatan prestasi adalah olahraga Atletik seperti pada nomor lari. Lari adalah gerak perpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkah menggunakan kaki secara bergantian. Lari dibedakan menjadi beberapa jenis yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh.

Lari terdiri dari gerakan terstruktur yang memerlukan keterampilan. Keterampilan dapat didefinisikan sebagai gerak dasar yang sederhana. Yang mana untuk mencapai gerakan dasar yang sederhana tersebut dalam berlari dibutuhkan mobilitas dan stabilitas tubuh yang baik. Pentingnya mobilitas dan stabilitas dalam berlari yaitu dapat dilihat saat posisi kaki yang selalu berpindah–pindah tumpuan dengan lutut sedikit ditekuk, tumpuan saat berlari adalah pada telapak kaki sehingga harus tetap stabil, dan dalam berlari harusla memiliki stabilitas yang baik pada engkel maupun lutut. Dorongan dalam berlari disebabkan oleh ekstensi yang kuat dari sendi panggul, lutut, dan pergelangan kaki, yang menyebabkan tubuh diproyeksikan ke depan dan

ke atas menuju langkah selanjutnya. Diperlukan mobilitas agar dapat mempertahankan postur tubuh agar tidak terjatuh.

Meningkatkan keterampilan berlari diperlukan latihan dan teknik yang tepat agar gerakan lari lebih efisien dan terhindari dari cedera. Cedera adalah kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi (Iskandar et al., 2021). Terdapat dua jenis cedera olahraga terdiri cedera akut, cedera kronis. Menurut (Novita & Tohidin, 2020) cedera akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah. Sedangkan cedera kronis yaitu adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama.

Penyebab terjadinya cedera biasanya seperti *body contact* yang berupa benturan sehingga menyebabkan cedera dalam olahraga, beban latihan yang berlebihan atau *over Training*, tempat latihan yang kurang memenuhi syarat, dan kurangnya disiplin dalam latihan (Y. Setiawan et al., 2018). Ketidaktahuan atlet mengenai penyebab terjadinya cedera membuat meningkatnya resiko atlet tersebut mengalami cedera. Resiko adalah bahaya, akibat, atau konsekuensi yang dapat terjadi akibat sebuah proses yang sedang berlangsung atau kejadian yang akan datang. Sehingga dalam melakukan kegiatan olahraga akan selalu terhubung dengan namanya resiko terjadinya cedera.

Resiko meningkatnya cedera pada atlet lari berkaitan dengan teknik dan postur saat berlari (Wardati & Kusuma, 2020). Tidak hanya itu (Hotta et



al., 2015) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa ada beberapa resiko terjadinya cedera pada atlet lari, seperti fleksibilitas yang tidak memadai, kelemahan dan ketidakseimbangan otot, dan kurangnya dalam koordinasi neuromuskular. Namun resiko cedera pada atlet lari juga dapat meningkat karena sarana dan prasarana tidak mendukung seperti pemakaian sold sepatu yang tipis beresiko atlet mengalami cedera pada bagian tumit atau bagian lainnya, dan penggunaan lapangan yang tidak rata dapat menyebabkan meningkatnya resiko atlet mengalami cedera pada bagian pergelangan kaki atau pada bagian lainnya.

Meningkatnya resiko cedera pada atlet lari salah satunya berkaitan dengan fleksibilitas yang tidak memadai, ketidakseimbangan otot, dan kurangnya dalam koordinasi neuromuscular pada atlet. Namun dengan mengetahui kekurangan kemampuan tubuh atlet tersebut, kita dapat meminimalisir terjadinya resiko cedera. Adapun metode yang dapat digunakan untuk mengetahui kekurangan tersebut yaitu Dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS), yang mana dengan menggunakan alat ini pemeriksaan akan lebih cepat mengetahui kemampuan atlet dalam melakukan gerakan dasar olahraga dan mengetahui mobilitas, stabilitas serta kekuatan yang dimiliki oleh atlet

Pemeriksaan FMS memberikan informasi kepada seorang atlet yang berhubungan dengan kelemahan atau ketidakseimbangan pola gerak fungsional, ketidaksimetrisan dan keterbatasan gerak antara kanan dengan kiri, dan dapat sebagai alat prediktor resiko cedera yang mungkin akan terjadi

(Cook et al., 2006). Sehingga hasil pemeriksaan FMS dapat dijadikan tolak ukur oleh pelatih untuk membuat program latihan, agar dapat meminimalisir resiko terjadinya cedera pada atlet. Juga dapat mencegah terjadinya cedera berulang pada atlet yang pernah mengalami cedera.

Adapun cara lainnya yang dapat diterapkan untuk meminimalisir resiko terjadinya yaitu dengan melakukan pengaturan istirahat yang benar sehingga terhindar dari kelelahan yang berlebihan, menerapkan latihan-latihan yang bertujuan untuk peningkatan keterampilan atlet, menyediakan sarana dan prasarana latihan atau pertandingan atlet yang sesuai standar, dan melakukan pemanasan yang benar sebelum melakukan aktivitas fisik (Widhiyanti, 2018).

Cedera sama halnya dengan kecelakaan yang tidak dapat dicegah, dan hal ini tentu akan memberikan dampak pada atlet yang pernah mengalami cedera salah satunya terhambatnya proses latihan atlet. Menurut (Herfinanda & Rahmandani, 2019) Cedera yang dialami oleh atlet tentu akan berpengaruh terhadap performa atlet tersebut. Atlet yang telah mengalami cedera berat tanpa mereka sadari kehilangan kepercayaan diri untuk memulai latihan kembali, serta munculnya rasa takut akan mengalami cedera baru.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada atlet Fairrunning Club Kota Padang yang berjumlah 20 orang, 18 orang diantaranya pernah mengalami cedera skala ringan hingga berat, sehingga tidak dapat melakukan latihan. Terdapat 6 orang atlet Fairrunning Club Kota Padang yang pernah mengalami cedera berskala berat, seperti yang terjadi

kepada atlet lari jarak jauh yang mengalami cedera *Achilles Tendon* di akhir tahun 2019 sehingga tidak dapat tampil dengan maksimal di acara lari Minang Geopark Run 2019, cedera *hamstring* di tahun 2020 saat melakukan latihan menyebabkan atlet tidak dapat melanjutkan latihan, dan cedera *ankle sprain* di tahun 2021 yang disebabkan karena lapangan lari yang tidak rata, terjadi pada saat atlet melakukan latihan persiapan untuk mengikuti perlombaan lari Minang Geopark Run 2021 di Payakumbuh sehingga atlet tidak dapat tampil dengan maksimal saat perlombaan.

Atlet Fairrunning Club Kota Padang dapat beresiko terjadinya cedera salah satunya karena jadwal antar pertandingan sangat dekat baik itu pertandingan yang bersifat resmi maupun tidak resmi dan mengharuskan atlet melakukan latihan yang rutin. Sehingga menyebabkan atlet tidak dapat melakukan pemulihan dengan sempurna dan harus mengikuti pertandingan berikutnya. Sarana dan prasarana yang masih kurang seperti lapangan yang tidak rata, dan penggunaan sepatu yang tidak sesuai juga menjadi penyebab resiko terjadinya cedera.

Fairrunning Club Kota Padang adalah sebuah komunitas lari yang anggotanya terdiri dari 16 orang atlet lari jarak jauh, dan 1 orang atlet lari jarak menengah dan 3 orang lari jarak pendek. Atlet Fairrunning Club Kota Padang merupakan mahasiswa lulusan UNP dan mahasiswa yang masih melaksanakan perkuliahan di UNP serta masyarakat umum. Atlet Fairrunning Club Kota Padang melakukan sesi latihan pagi dan sore dari hari senin sampai jumat dan sabtu pagi di trek lari lapangan bola UNP Air Tawar.

Fairrunning Club Kota Padang baru berdiri pada tahun 2019, namun sebelum berdirinya komunitas ini seluruh anggotanya telah melakukan latihan pagi dan sore hari di trek lari lapangan bola UNP air tawar. Adapun prestasi yang di capai baru-baru ini oleh atlet Fairrunning Club Kota Padang yaitu pada lari Brobudur Marathon 2021 mendapatkan posisi ke tiga, dan pada acara lari Minang Geopark Run 2021 sebagian besar atlet Fairrunning Club Kota Padang mendapatkan posisi satu sampai tiga di setiap nomor lari yang diperlombakan.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti memperoleh informasi untuk melakukan penelitian mengenai tingkatan resiko cedera yang dapat di alami oleh atlet selama melakukan sesi latihan dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS) dan diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan solusi mengenai upaya untuk menurunkan/meringankan/meminimalisir resiko terjadinya cedera dan meningkatkan performa atlet dalam berlatih maupun bertanding. Dengan demikian peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian dengan judul “ Deteksi dini resiko cedera olahraga pada atlet Fairrunning Club Kota Padang dengan metode *Functional Movement Screening* (FMS)”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Latihan lari yang dilakukan tanpa memperhatikan teknik dalam berlari berpotensi meningkatnya resiko cedera.

2. Fleksibilitas yang tidak memadai, kelemahan dan ketidakseimbangan otot, dan kurangnya dalam koordinasi neuromuscular, merupakan resiko terjadinya cedera. Yang mana nantinya akan berpengaruh terhadap performa atlet.
3. Sarana dan prasara atlet Fairrunning Club Kota Padang yang tidak memadai dalam melakukan kegiatan olahraga atau latihan juga ikut berperan dalam penyebab atlet beresiko terkena cedera, seperti lapangan tempat latihan yang tidak rata, sepatu lari yang tidak sesuai.
4. Kurangnya pengetahuan atlet dan pelatih tentang metode *Functional Movement Screening* (FMS)

#### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghemat waktu, dana dan memfokuskan penelitian, maka peneliti membatasi masalah ini yaitu ;

1. Penerapan metode *Functional Movement Screening* (FMS) pada proses latihan atlet Fairrunning club.
2. Metode *Functional Movement Screening* (FMS) dapat digunakan untuk pencegahan cedera

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dapat ditegaskan.

1. Bagaimana tingkatan resiko cedera atlet lari Fairrunning Club Kota Padang dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS) ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah maka dapat di tengahkan bahwa tujuan penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tingkatan resiko cedera pada atlet lari Fairrunning Club dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS).

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat untuk :

1. Penelitian sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Hasil pemeriksaan kondisi fisik atlet Fairrunning Club Kota Padang dengan menggunakan metode *Functional Movement Screening* (FMS) dapat di jadikan sebagai pedoman untuk pembuatan program latihan oleh pelatih guna untuk meningkatkan prestasi atlet, dan untuk menurunkan resiko terjadinya cedera pada atlet.
3. Pedoman bagi atlet Fairrunning Club Kota Padang dalam pelaksanaan latihan agar terhindar dari resiko terjadinya cedera sehingga dapat meningkatkan prestasi atlet Fairrunning club.
4. Refrensi bagi peneliti bidang sejenis, hasil peneliti ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dan masukan mengembangkan peneliti berikutnya.