

Penilaian Muscle Imbalance dengan metode Functional Movement Screen pada atlet baseball sub-elite Indonesia

Oleh: Rumpis Agus Suadrko

ABSTRAK

Baseball adalah cabang olahraga yang memiliki angka kejadian cedera *overuse* yang tinggi. Risiko cedera akan meningkat bila atlet memiliki ketidakseimbangan otot atau *muscle imbalance* yang disebabkan oleh penggunaan otot hanya pada sisi dominan tanpa melatih sisi lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ketidakseimbangan otot pada atlet baseball sub-elite Indonesia menggunakan tes Functional Movement Screen (FMS®). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif potong lintang yang melibatkan atlet baseball mahasiswa laki-laki di Yogyakarta. Lima belas subyek (usia 22.27 ± 2.63 tahun, tinggi 167 ± 6.59 cm, berat 66.67 ± 13.40 kg) berpartisipasi dalam penelitian ini. Subyek melakukan 7 jenis dari pemeriksaan FMS yang terdiri dari (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* untuk menilai kelemahan dan ketidak seimbangan otot. Tiga terapis olahraga terlatih menilai subyek dengan nilai "0" sampai "3". Penilaian diberikan berdasar kualitas gerakan dimana nilai "0" diberikan bila subyek gagal atau nyeri dan nilai "3" diberikan bila subyek mampu melakukan gerakan dengan sempurna. Hasil FMS menunjukkan bahwa gerakan deep squat (rata-rata 1.93 ± 0.704) dan rotary stability (rata-rata kanan $2,6 \pm 0,51$; kiri $2,47 \pm 0,52$) merupakan gerakan yang paling sulit dilakukan oleh subyek. Nilai shoulder mobility dan rotary stability (nilai perbedaan kanan dan kiri 0.13) menunjukkan terdapat ketidak seimbangan otot pada sisi kanan dan kiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kelemahan otot terutama otot batang tubuh dan ekstremitas bawah. Ketidakseimbangan otot sisi kanan dan kiri juga teridentifikasi melalui pemeriksaan FMS ini. Intervensi korektif melalui program latihan penguatan otot dibutuhkan untuk mencegah terjadinya cedera pada atlet.

Kata Kunci: *FMS; cedera; muscle imbalance; baseball; injury*