

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebuah kegiatan dilaksanakan guna mendapatkan jasmani yang sehat dan kuat. Olahraga mengarahkan pada kegiatan yang menyenangkan, sehingga olahraga merupakan serangkaian gerak pada tubuh yang teratur dan terencana guna meningkatkan kemampuan gerak sekaligus kualitas hidup. Sehat tidak hanya dikala diam (sehat statis). Tetapi juga memiliki kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat rutin. Berdasarkan undang-undang sistem keolahragaan No. 25 Tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler. Olahraga pendidikan dimulai pada usia dini, yang dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang, satuan pendidikan, lembaga, perkumpulan, atau organisasi olahraga. Olahraga rekreasi bertujuan: a. memperoleh kesehatan, kebugaran jasmani, dan kegembiraan, b. membangun hubungan sosial; dan/atau, c. melestarikan dan meningkatkan kekayaan budaya daerah dan nasional.

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk memajukan olahraga prestasi, Berdasarkan Rancangan Repelita IV (1983 / 1984 – 1988 / 1989).

PPOP DKI Jakarta adalah Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar DKI Jakarta yang bergerak di bidang olahraga prestasi yang diharapkan atlet akan membuat prestasi yang dibanggakan. Namun, dengan intensitas latihan yang tinggi dan factor cedera yang dialami atlet juga tinggi. PPOP DKI Jakarta ini beralamat di Ragunan Jakarta selatan sebelah dekat dengan Kebon Binatang Ragunan.

Cabang olahraga – cabang olahraga yang sering kali mengalami cedera pergelangan kaki (*Ankle Sprain*) biasanya cabang olahraga yang melakukan *bodycontact*, seperti cabang olahraga permainan yaitu Sepakbola, Bola Basket, Bola Voli, Bulu Tangkis dan Olahraga Beladiri yaitu PencakSilat, Karate, Taekwondo, Wushu, Gulat. Oleh sebab itu maka, dibutuhkan penanganan yang efisien serta efektif terhadap penyembuhan atlet atas cederanya.

Salah satu resiko paling tinggi dari berolahraga adalah cedera. Cedera sendiri adalah rusaknya tubuh bagian luar atau dalam yang dapat menghambat

kegiatan sehari-hari. Cedera ini bisa terjadi dalam skala yang ringan maupun berat. Setiap olahraga pasti mempunyai resiko untuk terkena cedera.

Biasanya cedera ini terjadi di tulang, sendi atau jaringan otot sehingga menyebabkan rasa yang mengganggu pada kegiatan sehari-hari. Cedera dapat terjadi karena banyak faktor, setidaknya ada 3 faktor penyebab cedera, pertama faktor luar seperti keadaan lapangan atau kolam renang dan penggunaan alat olahraga, kedua faktor dari dalam seperti ketidakseimbangan tubuh saat melakukan olahraga, dan terakhir adalah penggunaan tubuh yang berlebih dan kurangnya istirahat.

Cedera olahraga ini dapat terjadi dan sering terjadi di atlet, ini disebabkan oleh latihan yang terus menerus sehingga kurangnya istirahat yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Cedera sendiri harus ditangani dengan tepat sesuai dengan cederanya. Pada atlet, cedera dapat mengganggu performa atlet yang dapat mengganggu prestasinya dalam mengikuti kejuaraan.

Beberapa cara dapat dilakukan sebagai perawatan dan pemulihan cedera, misalnya dengan massage. Dengan kemajuan seperti ini, massage biasanya dibantu oleh alat misalnya massage gun. Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) DKI Jakarta terdapat 300 atlet dari 19 cabang olahraga, yang dimana resiko cedera para atlet tinggi, karena atlet berlatih setiap hari senin sampai hari sabtu.

Berdasarkan hasil observasi dan teori penelitian di PPOP DKI JAKARTA banyak atlet yang cedera karena faktor eksternal dan internal. Cedera yang dialami atlet remaja PPOP DKI Jakarta banyak mengalami di bagian pergelangan kaki.

sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Basuki Supartono dan Shifa Azzahra pada tahun 2021 memberikan hasil penelitian bahwa cedera pada pergelangan kaki atlet dapat menimbulkan komplikasi berupa kekambuhan. Hal ini disebabkan karena tingginya faktor risiko pada atlet tersebut dan penatalaksanaan yang kurang memadai. Oleh karena itu diperlukan pengendalian faktor risiko serta penatalaksanaan yang berkualitas. Ankle sprain pada umumnya tidak memerlukan tindakan pembedahan. Namun jika atlet tidak merespon terhadap terapi konservatif atau sering mengalami kekambuhan dengan gejala yang peresisten serta sudah terdiagnosis mengalami ankle sprain derajat III, perlu dipertimbangkan untuk dilakukan terapi pembedahan agar dapat memberikan hasil yang lebih baik untuk jangka panjang. (Supartono & Azzahra, 2021).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan berupa pernyataan bahwa Atlet remaja PPOP DKI Jakarta banyak yang mengalami cedera pada pergelangan kaki, cedera yang di alami oleh atlet PPOP DKI JAKARTA menyebabkan gangguan ROM pergelangan kaki dan menimbulkan rasa nyeri, belum diketahuinya efektivitas terapi *massage Gun* dengan menggunakan *massage gun* untuk menangani pasien cedera pergelangan kaki di PPOP DKI

Jakarta. Untuk itu peneliti ingin mengetahui efektivitas dari *massage gun* terhadap *range of motion* dan perubahan rasa nyeri yang mengalami cedera pergelangan kaki atlet remaja PPOP DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas penulis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu :

1. Atlet remaja PPOP DKI Jakarta banyak yang mengalami cedera pada pergelangan kaki.
2. Cedera yang di alami oleh atlet PPOP menyebabkan gangguan ROM pergelangan kaki
3. Cedera yang di alami oleh atlet PPOP menimbulkan rasa nyeri pergelangan kaki
4. Belum diketahuinya pengaruh terapi *Massage Gun* dengan menggunakan *Massage Gun* untuk menangani pasien cedera pergelangan kaki di PPOP DKI Jakarta

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian tidak terlalu kompleks, perlu ada batas-batasan untuk memperjelas ruang lingkup penelitian. Dari indentifikasi masalah yang ada dan terbatasnya kemampuan, biaya, waktu,serta tenaga yang dibutuhkan maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh terapi *massage gun* terhadap peningkatan *Range of Motion* dan perubahan rasa nyeri nyeri pada cedera pergelangan kaki (*ankle sprain*) atlet remaja PPOP DKI

D. Perumusan Masalah

Uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah :

1. Apakah terapi *Massage Gun* efektif terhadap peningkatan *Range of Motion* pada cedera pergelangan kaki (*ankle sprain*) atlet remaja PPOP DKI Jakarta?
2. Apakah terapi *Massage Gun* efektif terhadap perubahan tingkat rasa nyeri pada cedera pergelangan kaki (*ankle sprain*) atlet remaja PPOP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Melalui hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang “Pengaruh Terapi *Massage Gun* terhadap peningkatan *Range Of Motion* dan perubahan tingkat rasa nyeri pada cedera pergelangan kaki (*ankle sprain*) atlet remaja PPOP DKI Jakarta”. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan cedera.

1. Peneliti

Untuk peneliti maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengetahui cedera apa yang sedang terjadi hingga penanganan yang harus dilakukan ketika cedera, sehingga performa atlet dapat kembali seperti semula dan meraih kemenangan sesuai dengan yang diharapkan.

2. Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengembangan, perencanaan dan evaluasi dalam melakukan kegiatan recovery untuk dimasa mendatang, sehingga dapat lebih meningkatkan prestasi yang dilakukan oleh atlet PPOP khususnya atlet yang mengalami cedera.

3. Pelatih

Penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan bagi pelatih terhadap penanganan yang tepat terhadap atlet yang dilatihnya saat mengalami cedera agar bisa kembali berlatih dan kembali dalam performanya.

4. Mahasiswa Olahraga

Secara praktis penelitian ini dapat berguna sebagai literature referensi tambahan bagi mahasiswa UNJ (Universitas Negeri Jakarta) secara umum, dan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan dan secara khusus bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian pada kajian yang sama.

5. Masyarakat Umum

Penelitian ini dapat berguna bagi masyarakat sebagai informasi dan evaluasi. Kajian mengenai cedera yang dialami oleh para atlet dan bagaimana langkah recovery yang efektif untuk melakukan perawatan dan pengobatan cedera.