

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Permainan bola voli merupakan permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang. Permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli. Keseleo pergelangan kaki adalah cedera paling umum di bola voli. Cedera yang paling umum saat bermain bola voli adalah keseleo pergelangan kaki lateral. Pemain sering mendarat di bagian luar kaki mereka menyebabkan keseleo pada ligamen pergelangan kaki lateral. Seorang pemain mungkin juga melompat ke net dan mendarat di kaki lawan yang menyebabkan bebannya berguling ke bagian luar kaki mereka. Jika gaya ini menguasai otot penstabil pergelangan kaki, ligamen pergelangan kaki lateral kemudian meregang dan cedera. (Ahmadi, 2013)

Setiap orang dan olahragawan pasti melakukan aktivitas dari yang ringan sampai yang berat dalam sehari-hari termasuk aktivitas fisik khususnya olahraga. Dalam berolahraga selalu dihadapkan dengan kemungkinan cedera dan cedera ini akan berdampak pada gangguan aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Kemungkinan cedera yang sering didapatkan pada olahragawan yaitu pada ekstremitas bawah dikarenakan ekstremitas bawah merupakan bagian yang dominan dibandingkan ekstremitas atas dalam melakukan aktivitas fisik. *Ankle* merupakan salah satu bagian dari ekstremitas bawah dan seringkali mengalami cedera. Cedera pergelangan kaki atau *ankle* dapat terjadi karena terkilir secara mendadak ke arah lateral atau medial yang mengakibatkan *sprain* atau robeknya serabut ligamentum pada sendi pergelangan kaki atau *ankle* (Sumartiningsih, 2012).

Ankle dibentuk oleh 3 persendian yaitu *articulation talocruralis*, *articulation subtalaris* dan *articulation tibiofibularis distal*. *Ankle* merupakan struktur sendi yang sangat kompleks terdiri dari banyak tulang, ligamen, otot, dan tendon yang berfungsi sebagai stabilisasi dan alat gerak tubuh. Otot dan ligamen merupakan stabilisator sendi, termasuk dalam sensorimotor. Pada komponen sendi *ankle* ini

akan terjadi pergerakan plantarfleksi, dorsofleksi, inversi dan eversi. Fungsi *ankle* sebagai penyangga berat badan memungkinkan terjadinya cedera pada *ankle* (Kisner & Colby, Range Of Motion , 2012).

Cedera *ankle* akan mengakibatkan keterbatasan ROM (*Range Of Motion*) atau keterbatasan gerak sendi yang mengakibatkan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, saat melakukan pertandingan olahraga, resiko terjadinya cedera juga semakin besar. Cedera tersebut dapat ditimbulkan karena peralatan dan tempat yang digunakan, kondisi fisik yang sudah menurun, kontak fisik secara langsung, dan lain sebagainya. Keterbatasan ROM disebabkan oleh banyak faktor termasuk kurangnya atau ketidak seimbangan otot dan terganggunya fungsi normal keseluruhan rantai kinetik. Keterbatasan jangkauan gerak sendi disebabkan oleh rasa nyeri, pembengkakan, spasme otot, kekakuan otot, kontraktur sendi, dan kerusakan saraf, serta bertambahnya usia (Wilson, et al., 2011).

Range Of Motion (ROM) adalah kemampuan maksimal seseorang dalam melakukan gerakan. *Range Of Motion* (ROM) merupakan ruang gerak atau batasbatas gerakan dari kontraksi otot dalam melakukan gerakan, apakah otot memendek secara penuh atau tidak, atau memanjang secara penuh atau tidak. Range Of Motion (ROM) juga dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan mobilitas sendi. Perbaikan pada *Range of Motion* (ROM) dapat menunjang aktivitas fisik karena mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi, membantu dan meningkatkan kecepatan koordinasi dan kelincahan, menghemat tenaga agar efisien saat melakukan gerakan, serta membantu memperbaiki sikap tubuh (Hernowo, 2018).

Cedera olahraga harus mendapat pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, supaya para atlet tidak menderita kecacatan dan segera dapat berlatih dan bertanding kembali. Jika cedera olahraga tidak ditangani dengan cepat dan tepat akan menimbulkan gangguan fisik seperti perubahan dalam kontrol gerak, kelemahan otot, dan penurunan *Range Of Motion* (ROM). Salah satunya terapi pengobatan alternatif yang masih dimanfaatkan oleh masyarakat dan dikembangkan secara bertahap dari generasi ke generasi yaitu terapi masase.

Dalam masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha terdapat teknik masase frirage (*friction* dan *effleurage*), tarikan atau traksi, dan reposisi. Teknik gerusan atau *friction* bermanfaat untuk menghancurkan myogilosis atau tumpukan sisa pembakaran pada otot. *Effleurage* bermanfaat untuk memperlancar peredaran darah. Tarikan atau traksi bermanfaat untuk memberikan ruang dari kedua sendi yang mengalami kesalahan pergeseran sendi dan repoosisi untuk dikembalikan pada posisi yang normal tanpa pergeseran antar kedua tulang sendi tersebut sehingga akan menambah jangkauan ROM (Graha A. , 2019). Di sisi lain, tekanan pada terapi masase juga mempunyai manfaat untuk mengurangi ketegangan otot sehingga dengan berkurangnya ketegangan otot dapat menambah fleksibilitas dan *range of motion* (ROM) sendi (Monteiro, 2018).

Dari hasil pengamatan dilapangan pada bulan Juli 2023 tentang permasalahan cedera saat melakukan latihan atau olahraga diketahui sebagai berikut: (1) banyak mahasiswa yang mengalami cedera *ankle*, dan mengganggu aktifitas fisiknya, (2) latihan yang berlebihan dengan memeksakan diri untuk berlatih melampaui batas kemampuan, (3) metode latihan yang salah, (4) kurangnya pemanasaan sebelum melakukan olahraga, (5) kurangnya pemahaman tentang terapi masase. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada anggota KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta, yakni anamnesis dan pengukuran *range of motion* (ROM) pada *ankle* diketahui bahwa ada sekitar 13 anggota dari 99 anggota KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta mengalami cedera *ankle* dan memiliki gangguan pada ROM *ankle*. Selain itu pada anggota KOP bola voli yang mengalami cedera belum pernah mendapatkan penanganan khusus terkait dengan terapi masase, sehingga belum diketahui efektivitas terapi masase nya cedera *ankle* pada anggota KOP bola voli Universitas Negeri Jakarta Dengan demikian, penelitian ini akan menguji tentang efektivitas terapi masase terhadap nyeri cedera ankle dan ROM (*Right Of Motion*) pada mahasiswa KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Banyaknya mahasiswa KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta yang terkena cedera *ankle*
2. Mahasiswa KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta kurangnya pemanasan, latihan yang berlebih dan metode latihan yang salah memungkinkan untuk terjadinya cedera *ankle*
3. Cedera *ankle* yang dialami mempengaruhi aktivitas penderita
4. Belum diketahui efektivitas terapi masase terhadap cedera *ankle* pada anggota KOP bola voli Universitas Negeri Jakarta
5. Banyaknya mahasiswa KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta yang belum mengetahui tentang terapi masase

C. PEMBATAAN MASALAH

Agar pembahasan pada penelitian ini tidak terlalu meluas, maka tentang penelitian ini akan membahas tentang efektivitas terapi masase terhadap meningkatkan ROM dan menurunkan nyeri cedera *ankle* pada mahasiswa KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat disimpulkan rumusan masalah tentang bagaimana efektivitas terapi masase terhadap meningkatkan ROM dan menurunkan skala nyeri cedera *ankle* pada mahasiswa KOP Bola Voli Universitas Negeri Jakarta?

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

1. **Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan referensi dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan terapi masase pada mahasiswa ilmu keolahragaan.
- b. Diharapkan dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam pembelajaran tentang pengaruh pemberian terapi masase untuk penanganan terhadap nyeri cedera *ankle* yang dialami.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan dapat memberikan gambaran tentang manfaat pengaruh pemberian terapi masase untuk penangan cedera *ankle* dalam bidang ilmu keolahragaan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi faktor penambah dan pengembangan dalam bidang ilmu keolahragaan.

