

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Prestasi olahraga di Indonesia sudah menjadi perhatian khusus oleh pemerintah, dibuktikan dengan lahirnya Desain Besar Olahraga Nasional (DBON). Menteri Pemuda dan Olahraga (Menpora) Zainudin Amali dalam kegiatan sosialisasi Perpres No. 86 tahun 2021 tentang Desain Besar Olahraga Nasional (DBON) menyatakan bahwa, DBON bertujuan untuk meningkatkan kapasitas, sinergitas dan produktivitas olahraga prestasi nasional. Berdasarkan Pasal 1 Peraturan Presiden tentang DBON, olahraga prestasi ialah pembinaan olahraga dan mengembangkan berbagai jenis olahraga secara berjenjang, berkomitmen, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Taekwondo, termasuk cabang olahraga yang turut dalam pembinaan olahraga prestasi di Indonesia untuk menciptakan atlet elit dan handal serta dapat meraih prestasi. *Taekwondo* adalah seni bela diri tradisional Korea yang menggabungkan teknik kaki “*tae*” dan tangan “*kwon*” (Willauschus dkk, 2021). Cabang olahraga *taekwondo* memungkinkan untuk meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional, karena dipertandingkan pada ajang Pekan Olahraga Nasional (PON), *Sea Games*, *ASEAN Games*, *Olympic*, dan lainnya. Di Indonesia, *taekwondo* fokus untuk mengembangkan prestasi di *kyorugi* dan *poomsae*. *Kyorugi* adalah pertarungan antara dua pesaing dengan menggunakan kemampuan menyerang dan bertahan. Sementara, *poomsae* adalah salah satu

kelas di cabang olahraga beladiri *taekwondo* yang dipertandingkan dan terdiri atas dua nomor pertandingan yaitu *poomsae recognize* dan *poomsae freestyle*.

Poomsae Freestyle adalah disiplin musik pertunjukan tinggi yang menggabungkan semua elemen *taekwondo*, termasuk teknik dasar, *kyorugi*, aksi akrobatik, dan trik (*Rules Competition freestyle 2021*). *Poomsae Freestyle* adalah pertunjukan berdasarkan teknik *taekwondo* dengan komposisi musik dan koreografi, bentuk gaya bebas atau disebut juga sebagai *creative poomsae*. *Creative poomsae* dirancang oleh praktisi *taekwondo* biasanya untuk digunakan dalam kompetisi atau pertunjukan. Adapun kategori yang dipertandingkan *poomsae freestyle* pada umumnya ada empat kategori yaitu individu putra, individu putri, berpasangan, dan beregu campuran (*mix team*) terdiri atas lima orang minimal dua orang putra atau dua putri.

Perkembangan *poomsae freestyle* khususnya di Indonesia kini sudah mulai berkembang dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya, dapat terlihat dari hasil babak kualifikasi PON 2023. Hal tersebut menumbuhkan minat atlet pemula dari berbagai klub yang ada di seluruh Indonesia untuk kategori *poomsae freestyle* ini. Kriteria penilaian *poomsae freestyle* terdiri atas lima aspek penilaian, salah satunya teknik akrobatik. Teknik akrobatik pada *poomsae freestyle* membutuhkan daya ledak otot tungkai bawah yang baik, dan kemampuan otot yang bagus. Hal tersebut dikarenakan, terdapat gerakan tolakan, menendang, dan pendaratan atau *landing*. Apabila komponen fisik tersebut tidak dimiliki secara baik, dapat memungkinkan terjadinya cedera pada sendi *ankle*. Terjadi pada saat babak kualifikasi PON 2023, atlet *poomsae*

freestyle banyak yang mengalami cedera *ankle*. Tercatat dari 30 atlet *poomsae freestyle*, 20 diantaranya mengalami cedera *ankle*, terdiri atas 10 orang laki-laki dan 10 perempuan. Penyebabnya adalah saat melakukan pendaratan ketika melakukan teknik akrobatik.

Penelitian telah mengidentifikasi *ankle* atau pergelangan kaki sebagai daerah anatomi dengan risiko cedera tertinggi dalam cabang olahraga *taekwondo* (Park & Song, 2017). Persentase cedera *ankle* pada atlet *taekwondo* mencapai 63% dan jenis cedera yang jauh lebih banyak terjadi yaitu *ankle sprain* (Willauschus dkk, 2021). *Ankle sprain* terjadi akibat *ligament* yang mengikat tulang pada sendi *ankle* mengalami peregangan yang berlebihan. *Ligamen* adalah jaringan berserat yang kuat, tebal, dan elastis, tetapi *ligament* memiliki batasan gerak, sehingga ketika *ligament* melewati batas kemampuan meregang maka akan mengalami robekan. Selain itu, *ankle sprain* dapat terjadi karena gerakan yang berlebihan (*overstretching & hypermobility*) atau trauma inversi dan plantar fleksi yang tiba-tiba. Saat kaki tidak menumpu sempurna pada lantai/tanah yang tidak rata sehingga hal ini akan menyebabkan telapak kaki dalam posisi inversi, menyebabkan struktur *ligamen* yang akan teregang melampaui panjang fisiologis dan fungsional normal, terjadinya penguluran dan kerobekan pada *ligamen* kompleks lateral dan *ligamen-ligamen* yang terkena yaitu: *ligamen talofibular anterior*, *ligamen talofibular posterior*, *ligamen calcaneocuboideum*, *ligamen talocalcaneus*, dan *ligamen calcaneofibular* serta *ligamen deltoid* yang berfungsi sebagai gerak eversi (Calatayud dkk, 2014). Dengan demikian mengakibatkan nyeri pada saat kontraksi, adanya nyeri

tersebut menyebabkan imobilisasi sehingga terjadi keterbatasan gerak dan akhirnya mengalami penurunan massa otot.

Ankle sprain kronis akan menimbulkan *anatomic impairment* berupa *ligamen laxity*, *muscle weakness*, *impingement* dan *mal position*, serta *balance reflex* menurun. Ketidakseimbangan otot sebagai stabilisasi aktif pada *ankle* dan *foot* akan terjadi karena *impairment-impairment* tersebut. Hal tersebut akan menyebabkan ketidakmampuan aktivitas fungsional sehari-hari seperti berdiri, berjalan, naik turun tangga, bekerja, melakukan pekerjaan rumah dan halaman, rekreasi dan berolahraga, mengemudi mobil dan motor dan lain-lain. Ketidakmampuan aktivitas tersebut yang didefinisikan sebagai *foot and ankle disability* (Hale dan Hertel, 2005). Di dalam olahraga *taekwondo*, *sprain ankle* menjadi masalah bagi atlet, karena dapat mengganggu stabilitas postur, gangguan keseimbangan saat olahraga, dan akhirnya akan berdampak pada performa atlet. Kerusakan *ligamen* bila tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan cedera berulang Fong dkk (2009). Kerusakan *ligamen* dapat menyebabkan instabilitas kaki sehingga mudah terjadinya *sprain* ulang, atau penyembuhan terhambat, gangguan stabilitas hingga *ligamen laxity* (*passive stability*) dan penurunan fungsi neuromuskular (*active stability*).

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle* babak kualifikasi PON 2023.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Cedera *ankle* mengakibatkan instabilitas kaki, gangguan stabilitas hingga *ligamen laxity (passive stability)* dan penurunan fungsi neuromuskular (*active stability*).
2. Cedera *ankle* menyebabkan ketidakmampuan aktivitas fungsional sehari-hari, rekreasi, dan berolahraga.
3. Atlet *taekwondo* memiliki resiko cedera *ankle* yang tinggi.
4. Pada Babak Kualifikasi PON 2023 di nomor *Poomsae Freestyle* banyak atlet yang mengalami cedera *ankle*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu “Pengaruh pasca cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle* babak kualifikasi PON 2023.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Adakah pengaruh pasca cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle* babak kualifikasi PON 2023?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Praktisi

- a. Sebagai jawaban peneliti untuk mengetahui adakah pengaruh pasca cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle* babak kualifikasi PON 2023.
- b. Sebagai informasi bagi para praktisi bahwa pentingnya pengetahuan tentang pengaruh pasca cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle* babak kualifikasi PON 2023.

2. Teoritis

- a. Sebagaimana pentingnya peringatan kepada para pelatih betapa pentingnya keselamatan atlet serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan terjadinya cedera.
- b. Sebagai pengetahuan bagi para teoritis bahwa pentingnya menjaga keselamatan saat latihan maupun pertandingan agar menghindari resiko terjadinya cedera.