

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, saat melakukan ada rasa senang dan menghibur yang dilakukan pada waktu luang. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi, dari aktivitas yang ringan sampai yang berat dalam sehari-hari. Ketika tubuh yang selalu melakukan aktivitas secara terus menerus akan mengalami kelelahan dan cedera sebagai tanda ada keterbatasan manusia. Aktivitas berlebih yang dilakukan secara berulang akan dapat menjadi gangguan dalam beraktivitas. Gerakan yang terjadi pada saat beraktivitas dapat menyebabkan cedera, biasanya terjadi di otot, tendon, ligament, sendi dan tulang. (Rahmaniar et al., 2019).

Cedera olahraga merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh para atlet dan olahragawan. Cedera dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kesalahan teknik, kelelahan, dan kondisi lapangan yang kurang memadai. Cedera olahraga dapat menyebabkan berbagai gangguan, seperti nyeri, pembengkakan, dan keterbatasan gerak. sehingga menghambat performa dan bahkan dapat absen dari pertandingan.

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem muskuloskeletal atau sistem lain sehingga dapat mempengaruhi sistem muskuloskeletal, terjadi baik pada waktu latihan, pertandingan, maupun sesudahnya dengan indikator yaitu cedera sangat berat, cedera berat, cedera sedang, cedera ringan, dan cedera sangat ringan.

Cedera olahraga dibagi menjadi dua jenis yaitu: cedera akibat *body contact* misalnya pencak silat, karate, yudo, dan tinju. Sedangkan *nonbody contact* misalnya atletik, bola voli, senam dan renang (Mulyatno, 2013). Klasifikasi cedera dari ringan sampai berat ditandai dengan radang seperti *rubor* (merah), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri), dan *functio laesa* yaitu penurunan fungsi yang terlihat nyata secara keseluruhan atau sebagian.

Bola voli adalah cabang olahraga nonbody contact karena kedua tim dipisahkan oleh jaring. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang dipisahkan dengan jaring, saling berhadapansatu sama lain, dan setiap regu terdiri dari enam orang. Permainan bola voli disebut sebagai permainan yang kompleks karena dalam memainkannya melibatkan seluruh anggota badan serta menyertakan komponen teknik, fisik, strategi dan taktik. Masing-masing pemain harus menguasai komponen teknik.

Teknik bola voli bermacam gerakan seperti servis, *passing*, *smash*, dan juga block. Pemain bola voli membutuhkan gerakan *overhead* dan lompatan yang berulang, yang dapat menyebabkan cedera akut dan berlebihan pada ekstremitas atas dan bawah.

Banyak sekali masalah cedera yang timbul saat bermain bola voli. Salah satunya yaitu, cedera jari akibat kesalahan dalam melakukan block, passing atas maupun saat melakukan smash. Nyeri lutut akibat terlalu banyak melompat, siku lecet akibat gerakan meluncur saat mengejar bola, dan cedera bahu karena sering melakukan smash yang keras saat melakukan serangan dan melakukan block saat menahan serangan, dan cedera yang pernah terjadi sebelumnya.

Secara umum cedera yang sering terjadi pada saat bermain bola voli yaitu saat melakukan teknik smash dan blok yaitu cedera *ankle*. Cedera *ankle* disebabkan karena pada saat mendarat kaki tumpuan yang kurang sempurna. Cedera lain yang sering terjadi yaitu trauma akut mengenai sendi pergelangan kaki serta kaki terkilir dengan pemanjangan ligamen atau bahkan sobekan. Cedera yang sering dialami oleh pemain bola voli sebagian besar terjadi pada ekstremitas bawah yang, menunjukkan keseleo pergelangan kaki sebagai cedera yang paling umum terjadi dalam permainan bola voli dengan persentase 31,9%. Lutut merupakan lokasi anatomi kedua yang paling banyak mengalami cedera, 17,38% cedera mengenai sendi ini (Websdale et al., 2019)

Resiko cedera yang terjadi karena bermain bola voli biasanya disebabkan oleh latihan berlebihan (*overload*), kondisi lingkungan yang kondusif, gerakan yang salah, jatuhnya atau benturan dan kurangnya pemanasan dan kurangnya pendinginan. (Siregar & Nugroho, 2022).

Pertolongan pertama saat terjadinya cedera adalah hal yang sangat penting diketahui oleh atlet karena pemilihan penanganan cedera yang baik dan benar dapat mempercepat pemulihan cedera sehingga atlet dapat beraktivitas seperti semula (Rosadi et al, 2021). Salah satunya menggunakan pertolongan pertama dengan metode *RICE*, metode *RICE* adalah kepanjangan dari *Rest*, *Ice*, *Compression*, dan *Elevation*.

Padatnya jadwal latihan dan juga mengikuti kejuaraan dapat menyebabkan terjadinya cedera pada atlet bola voli. Atlet kurang pemanasan dan perlengkapan saat latihan yang kurang mendukung juga mengakibatkan cedera.

Menurut hasil observasi yang diamati, banyak atlet atau pemain bola voli mengalami cedera olahraga saat melakukan pertandingan atau latihan. Atlet kurang memperhatikan akan terjadinya cedera, sementara atlet yang mengalami cedera tidak mendapatkan penanganan khusus ketika terjadi cedera pada saat latihan

Pemulihan cedera olahraga merupakan proses untuk mengembalikan fungsi tubuh dan kemampuan olahraga. Proses pemulihan cedera olahraga dapat dibagi menjadi dua fase, yaitu fase akut dan fase kronis. Fase akut adalah fase awal setelah cedera terjadi, sedangkan fase kronis adalah fase lanjutan setelah fase akut selesai. Pemulihan cedera olahraga dapat dilakukan salah satunya adalah terapi *massage*.

Terapi *massage* adalah terapi yang menggunakan teknik pemijatan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi peradangan, merilekskan otot, dan mengurangi proses peradangan seperti panas, merah, nyeri, bengkak, dan gangguan gerak sendi. Terapi *massage* memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan otot sehingga dengan berkurangnya ketegangan otot dapat menambah fleksibilitas dan *range of motion* (ROM).

Range of Motion (ROM) merupakan salah satu indikator fisik yang berhubungan dengan fungsi pergerakan. *Range of Motion* (ROM) adalah kemampuan maksimal seseorang dalam melakukan gerakan. *Range of Motion* (ROM) merupakan ruang gerak atau batas gerakan dari kontraksi otot dalam melakukan gerakan, apakah otot memendek secara penuh atau tidak, atau memanjang secara penuh atau tidak. Dengan diperlukan upaya perbaikan ROM

dapat menunjang aktivitas fisik karena mengurangi kemungkinan cedera pada otot dan sendi, membantu dan meningkatkan kecepatan koordinasi dan kelincahan, serta membantu memperkabaiki sikap tubuh.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan penelitian pengaruh terapi massage terhadap perbaikan *Range of Motion* (ROM) cedera *ankle* pada atlet bola voli Kencana Jaya Kota Bekasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, masalah dapat di indentifikasi sebagai berikut:

1. Atlet bola voli kencana Kota Bekasi banyak mengalami cedera *ankle* saat latihan atau bertanding.
2. Cedera *ankle* yang dialami atlet bola voli kencana jaya Kota Bekasi diakibatkan kurangnya pemanasan.
3. Cedera *ankle* yang dialami atlet bola voli kencana jaya Kota Bekasi diakibatkan latihan yang berlebihan.
4. Cedera *ankle* yang dialami atlet bola voli kencana jaya Kota Bekasi diakibatkan melakukan gerakan yang salah ataupun benturan.
5. Cedera *ankle* yang dialami atlet bola voli kencana jaya Kota Bekasi menyebabkan gangguan *range of motion* sendi *ankle*.
6. Belum diketahui pengaruh terapi *massage* terhadap perbaikan *range of motion* cedera *ankle* pada atlet bola voli kencana jaya kota Bekasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan hasil indentifikasi masalah yang sudah diuraikan diatas, agar pembahasan pada penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini akan membahas tentang pengaruh terapi massage terhadap perbaikan *range of motion* pada atlet bola voli Kencana Jaya Kota Bekasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka saya akan merumuskan masalah sebagai berikut, “pengaruh terapi massage terhadap perbaikan *Range of Motion* (ROM) cedera *ankle* pada atlet bola voli Kencana Jaya Kota Bekasi”.

E. Penggunaan Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis:

Memberikan referensi dalam kegiatan yang berhubungan dengan terapi massage pada mahasiswa ilmu keolahragaan dan sebagai informasi ilmiah pembelajaran tentang pengaruh pemberian terapi massage untuk penanganan terhadap cedera *ankle* dan gangguan ROM sendi *ankle*.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan menjadi salah satu terapi alternative pilihan yang dapat digunakan atlet bola voli untuk membantu penanganan cedera *ankle* dan memperbaiki ROM sendi *ankle*.