

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Taekwondo* merupakan olahraga beladiri berasal dari Korea Selatan, yang bisa diartikan sebagai berikut *tae* berarti menendang, *kwon* berarti memukul dan *do* berarti seni. *Taekwondo* berarti seni menendang dan meninju atau dengan kata lain dapat disebut juga sebagai seni beladiri yang menggunakan tangan dan kaki. Dalam olahraga *taekwondo* terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi keberhasilan tendangan seperti aspek – aspek fisik, aspek teknik dan aspek mental. *Taekwondo* mempunyai 2 kategori yang di bertandingkan yaitu *kyorugi* dan *poomsae*. *kyorugi* berarti bertarung dan *poomsae* seni gerakan. *taekwondo* menjadi salah satu wadah untuk anak cadet dan junior usia 14-17 tahun dalam menunjang prestasinya, salah satunya di klub *taekwondo* KBTC berada di Cikarang. Klub yang berusia 7 tahun ini sudah memiliki banyak atlet yang berpotensi termasuk atlet di usia 14 - 17 tahun kategori cadet dan junior, tetapi tahun 2021 saat pertandingan POPDA Kabupaten bekasi, klub KBTC tidak berhasil meraih juara umum dan sedikit meraih medali emas dikarenakan minimnya pengetahuan kebugaran jasmani yang baik.

Klub *taekwondo* KBTC berasal dari Cikarang, Kabupaten Bekasi mempunyai banyak atlet yang belum mengetahui tentang pasca cedera *ankle* dan terapi latihan. Klub KBTC (Keluarga Besar *Taekwondo* Cikarang) berdiri pada tanggal 30 oktober 2017 tujuan di bentuk KBTC untuk menciptakan atlet – atlet *taekwondo* di Cikarang.

Dalam dunia olahraga banyaknya aktivitas cabang olahraga yang menggunakan otot tungkai seperti olahraga beladiri *taekwondo*. Seni beladiri *taekwondo* termasuk jenis golongan yang bermain keras, karena banyaknya benturan tendangan sesama kaki dan salah posisi dalam tendangan, maka cedera *ankle* itu sangat rawan terjadi. Dalam program latihan seharusnya sudah diberikan latihan *fleksibilitas* dan *strength* untuk *ankle*, tapi bila terjadi cedera maka diperlukan beberapa langkah penting untuk penanganan cedera awal dan terapi latihan. Penanganan cedera awal yang benar adalah menggunakan *Protocol PRICE* (Melanson & Shuman, 2019). Protocol pertama adalah *protect* yaitu melindungi bagian yang cedera agar tidak menambah bahaya cedera serta tidak menambah cedera baru. *Protocol* selanjutnya *Rest* (istirahat) yaitu mengistirahatkan cedera dengan tidak melakukan aktivitas kembali, bukan berarti istirahat total, hanya mengistirahatkan bagian yang cedera. Protocol selanjutnya *Ice* (kompres es) yaitu tujuan pemberiannya untuk mengurangi nyeri, pembengkakan dan inflamasi. *Protocol* selanjutnya *Compression* (penekanan) yaitu diberikan penekanan dengan tujuan membatasi pembengkakan dan meningkatkan tekanan pada pembuluh darah untuk melaju peredaran darah pada lokasi cedera. *Protocol* selanjutnya *Elevation* (elevasi) yaitu dengan mengangkat tungkai lebih tinggi 6-10 inchi diatas jantung (Atmojo dan Ambardini, 2017) yang dapat merelaksasikan *tendon* dan dapat mengurangi nyeri.

Salah satu kasus yang sering terjadi pada tungkai adalah cedera. Salah satu penyebab cedera mulai dari *sprain ankle*. *Sprain ankle* adalah cedera pada kompleks lateral tungkai yang disebabkan oleh tarikan secara berlebihan pada

kondisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba dan cepat. Tungkai yang cidera terletak pada aspek lateral pada pergelangan kaki. Proses terjadinya cedera *ankle* diawali dari latihan yang berlebihan sehingga dapat menyebabkan cedera *ankle* yang dapat melukai atau merobek ligamen. Cedera *Ankle* juga dapat terjadi akibat posisi kaki tidak menumpu dengan sempurna (Muawanah, 2016). Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya cedera *ankle* adalah kelemahan otot terutama yang berada disekitar ligamen dan keseimbangan (*balance ability*) yang tidak baik (Muawanah, 2016). Selain itu permukaan lapangan olahraga yang tidak rata, alas kaki atau sepatu yang tidak sesuai dengan olahraga yang dilakukan dapat mempermudah terjadinya cedera *ankle*. Apabila cedera *ankle* tidak tertangani dengan tepat dapat mengganggu aktivitas sehari hari bagi pemain (Fauzi & Priyonoadi, 2018). Pelaksanaan awal cedera *ankle* sangat penting dalam membantu mengurangi nyeri ,serta membantu pemulihan cedera *ankle* dengan baik, sehingga tidak merugikan atlet serta menghambat prestasinya. Terapi latihan adalah salah satu metode fisioterapi dengan menggunakan gerakan fungsi tubuh baik secara aktif maupun pasif untuk memelihara, memperbaiki kekuatan, ketahanan, dan kemampuan mobilitas.

Terapi latihan merupakan suatu teknik fisioterapi untuk memulihkan dan meningkatkan kondisi otot dan tulang menjadi lebih baik. Faktor penting yang berpengaruh pada terapi latihan adalah edukasi dan keterlibatan pasien secara aktif dalam rencana pengobatan yang telah terprogram. Pemberian terapi latihan baik secara aktif maupun pasif, baik menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Dapat memberikan efek naiknya adaptasi pemulihan kekuatan *tendon* dan

*ligament*, serta dapat menambah kekuatan otot, sehingga dapat mempertahankan stabilitas sendi dan menambah luas gerak sendi.

Manfaat terapi latihan yang lain adalah untuk membantu pemulihan cedera seperti kontraksi otot, keseleo, pergeseran sendi, putus *tendon* dan patah tulang. Supaya dapat beraktifitas kembali tanpa mengalami kesakitan dan kekakuan otot (Nugroho et al., 2009).

Berdasarkan keunggulan – keunggulan dari mobilitas dan intervensi tersebut, penulis memilih modalitas atau intervensi menggunakan ultrasound dan terapi latihan. Penulis mengangkat kasus *sprain ankle* sebagai bahan dalam penyusunan karya ilmiah ini karena fungsi kaki begitu penting dalam aktivitas sehari – hari sehingga apabila seseorang mengalami kondisi *sprain ankle* maka akan mengganggu aktivitas sehari – hari yang berakibat pada penurunan kinerja dan produktivitas seseorang. Karena di KBTC minimnya pengetahuan

### **B. Fokus Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang ini, peneliti memfokuskan bentuk Model Terapi Latihan Pasca Cedera *Ankle* Pada Atlet *Taekwondo* KBTC. Penelitian ini berupa mengembangkan bentuk terapi latihan pasca cedera *ankle* yang mudah dan menarik, yang dapat membantu pemulihan.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, maka dapat masalah sebagai berikut:  
“Bagaimana Model Terapi Latihan Pasca Cedera *Ankle* Pada Atlet *Taekwondo* KBTC ?”

#### **D. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan penelitian dalam melakukan penelitian, maka peneliti perlu ada yang dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang Model Terapi Latihan Pasca Cedera *Ankle* Pada Atlet *Taekwondo* KBTC.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan hasil penelitian ini dilihat berdasarkan rumusan permasalahan diatas maka manfaat dapat dirincikan sebagai berikut:

1. Salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar Sarjana Olahraga
2. Program ini dapat digunakan sebagai variasi model latihan penunjang pemulihan pasca cedera dalam model terapi latihan
3. Model terapi latihan pasca cedera *ankle* menjadi salah satu alat latihan yang mudah, aman, dan efektif
4. Terapi latihan dapat memperbaiki keseimbangan pasca cedera *ankle*
5. Dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembacanya