

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cedera didefinisikan sebagai kerusakan yang terjadi pada tubuh seseorang akibat aktivitas fisik atau olahraga. Cedera yang berhubungan dengan olahraga meliputi cedera pada tulang, otot, sendi, tendon, dan jaringan ikat. Sulit bagi atlet untuk menghindari cedera selama latihan dan kompetisi, karena cedera disebabkan, seperti riwayat cedera sebelumnya, kelelahan otot, dan mobilitas kaki yang tidak memadai akibat melewatkan pemanasan dan pendinginan. Selain itu, penelitian sebelumnya mengatakan bahwa semakin seseorang memiliki aktivitas yang tinggi semakin besar peluang mengalami cedera (Arieputra *et al.*, 2023).

Cedera yang sering dialami pada atlet sepakbola sebagian besar terjadi pada ekstremitas bawah yang meliputi, lutut dan *ankle*. Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dua yaitu, penyebab external dan internal. Penyebab eksternal (penyebab dari luar) adalah cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misal *body contact*, perlengkapan olahraga, keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan, lapangan yang berlubang dan licin. Penyebab internal (penyebab dari dalam) terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang dan ketidakseimbangan otot antagonis (Setiawan, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, banyak atlet Klub Olahraga Prestasi (KOP) sepakbola UNJ yang sedang mengalami cedera baik cedera yang diperoleh saat pertandingan ataupun saat latihan seperti cedera *ankle*. Tercatat yang mengalami cedera *ankle* 30 orang. Cedera menyebabkan gangguan fungsi sendi *ankle*, seperti penurunan ROM atau keterbatasan gerak. Namun, penanganan cedera *ankle* yang didapat pada atlet sepakbola UNJ masih banyak dilakukan secara mandiri. Sementara, frekuensi latihan atlet KOP sepakbola UNJ dalam 1 minggu sebanyak 5 kali. selain itu, KOP UNJ aktif mengikuti berbagai *event* pertandingan sepakbola. Untuk menghindari keparahan cedera *ankle* yang dialami oleh atlet KOP UNJ diperlukan penanganan khusus sehingga cedera *ankle* tidak mengganggu performa atlet di lapangan.

Massage injury merupakan salah satu metode cara untuk menangani atlet cedera olahraga (Pratama *et al.*, 2020). Tujuan memberikan *massage injury* pada atlet sepakbola UNJ pasca cedera *ankle* untuk meringankan gejala-gejala akibat cedera olahraga yang dialami. Biasanya gejala-gejala tersebut ditandai dengan *dolor*, *kalor*, *rubor* dan *tumor* hal tersebutlah yang menyebabkan kekakuan pada otot dan berdampak pada penurunan lingkup gerak sendi atau keterbatasan gerakan sendi *ankle*. Pemberian manipulasi *massage injury* yaitu gabungan antara gerusan (*friction*) dan gosokan (*efflurage*) yang bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, merangsang serabut-serabut saraf otot agar relaks, meningkatkan sistem peredaran darah dan meningkatkan ROM, serta mengurangi rasa nyeri dan mempercepat proses regenerasi (Pratama *et al.*,

2020). Massage dilakukan menggunakan kedua tangan pada atlet olahraga dalam keadaan rileks dan pasif (Tama *et al.*, 2021)

Massage injury efektif dalam menurunkan tingkat nyeri dan peningkatan *range of motion* (ROM) pada kasus pasca cedera *ankle*. Hal tersebut dikarenakan *massage injury* dapat meningkatkan aliran darah, merileksasikan otot, mengurangi kekakuan otot. Didukung hasil penelitian lainnya untuk kasus cedera *ankle massage injury* efektif terhadap penurunan nyeri dan peningkatan ROM (Sa'roni & Graha, 2019).

Selain diberikan *massage injury*, untuk meningkatkan ROM pasca cedera *ankle* dapat juga diberikan PNF. PNF atau kontraksi-relaksasi merupakan salah satu bentuk kelentukan dengan peregangan yang dibantu oleh orang lain saat kontraksi dan relaksasi otot. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya PNF merupakan terapi dengan memberikan rangsangan pada proprioceptor sebagai cara untuk meningkatkan kebutuhan mekanisme *neuromuscular* dengan dibuat lebih mudah (Hernowo & Ambardini, 2019). PNF adalah peregangan yang sangat bermanfaat membantu meningkatkan ROM pasca cedera *ankle* dan efektif untuk memperkuat sendi yang cedera. Hal ini terjadi karena perlakuan terapi latihan mempunyai efek fisiologis peningkatan mobilitas sendi dan memperkuat otot yang menyokong dan melindungi sendi, nyeri, dan kaku sendi (Utomo *et al.*, 2022).

Kondisi inilah yang kemudian mendorong peneliti untuk melakukan perlakuan *massage injury* dan PNF pada atlet KOP UNJ yang mengalami cedera *ankle*. Oleh karenanya, data empirik sangat dibutuhkan untuk mengetahui hasil

perlakuan yang diberikan. Sebuah tes dan pengukuran ROM diperlukan untuk memperoleh data-data empirik yang menunjukkan tingkat keberhasilan perlakuan tersebut. Berpijak dari kebutuhan tersebut, maka peneliti bertujuan untuk penelitian dengan judul "Efektivitas *Massage injury* dan PNF dalam Meningkatkan *Range of motion* Pada Atlet Pasca Cedera *ankle* Di KOP Sepakbola UNJ".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah tersebut:

1. Cedera *ankle* menyebabkan kekakuan pada otot dan berdampak pada penurunan atau keterbatasan gerak.
2. Atlet KOP sepakbola UNJ banyak yang mengalami cedera dan belum ada penanganan khusus terkait cedera ankle, sementara intensitas latihan atlet 5 kali dalam seminggu.
3. Penanganan cedera *ankle* di KOP UNJ masih dilakukan secara mandiri
4. Cedera *ankle* berpengaruh terhadap performa atlet dilapangan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah diuraikan diatas, maka penelitian ini memberikan pembatasan masalah supaya pembahasan dalam penelitian dapat mencapai tujuan yang diharapkan yaitu efektivitas *massage*

injury dan PNF dalam meningkatkan ROM pada atlet yang mengalami cedera *ankle*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang sudah diuraikan sebelumnya, maka dalam permasalahan peneliti ini dapat di rumuskan yaitu apakah *Massage injury* dan PNF dapat meningkatkan ROM pada atlet KOP sepakbola UNJ pasca cedera *ankle* ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu olahraga dan kesehatan, terkait dengan efektivitas *Massage injury* dan PNF terhadap peningkatan ROM pada atlet yang mengalami cedera *ankle*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi penanganan dalam mengatasi gangguan gerak sendi yang diakibatkan cedera *ankle*, khususnya pada ahli terapis / *messure* terhadap ilmu pengetahuan *Massage injury* dan PNF. Manfaat lain dari hasil penelitian ini adalah membantu para terapis agar memberikan edukasi terhadap atletnya yang sedang mengalami cedera *ankle*.