

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Taekwondo seni bela diri tradisional Korea Selatan, telah mendapatkan pengakuan global sebagai salah satu olahraga yang paling populer dan efektif dalam meningkatkan kesehatan fisik, keterampilan, dan pengembangan karakter. Taekwondo mengandung aspek filosofi yang mendalam, sehingga dalam mempelajarinya, pikiran, jiwa, dan raga secara menyeluruh akan ditumbuhkan dan dikembangkan. Taekwondo berarti seni bela diri yang menggunakan teknik sehingga menghasilkan suatu bentuk keindahan gerakan. Tiga materi penting dalam berlatih taekwondo adalah jurus dalam bela diri itu sendiri (*poomsae*), teknik pemecahan benda keras (*kyukpa*), dan pertarungan dalam bela diri taekwondo (*kyorugi*).

Olahraga taekwondo merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki risiko cedera cukup tinggi, karena dilatarbelakangi oleh karakteristik olahraga taekwondo yang bersifat *body contact*, khususnya dalam kategori *kyorugi* (Paramita dan Adhimukti, 2018). Cedera dapat terjadi diakibatkan oleh benturan atau kurang tepatnya posisi anggota tubuh saat melakukan gerakan tendangan atau pukulan (Setiawan dkk, 2018). Data terbaru dari Jeong (2022) menunjukkan prevalensi cedera yang tinggi pada atlet taekwondo, dengan *ankle* (55,1%), *lutut* (24,5%), serta *pelvis dan pinggul* (7,9%) sebagai area yang

paling rentan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ruliando dkk. (2020) yang melaporkan bahwa 71,74% cedera pada atlet taekwondo PPLP DKI Jakarta terjadi pada tubuh bagian bawah. Namun tidak spesifik pada pergelangan kaki atau *ankle*.

Dalam mewujudkan olahraga yang berdaya saing, dibutuhkan suatu proses pembibitan, pembinaan, pendidikan, pelatihan, serta peningkatan prestasi olahraga yang berkesinambungan sehingga dapat dicapai prestasi yang diinginkan. Pembinaan harus dilakukan secara konsisten di berbagai tahap perkembangan dan pertumbuhan atlet. Program Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan merupakan bagian dari upaya Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam membina atlet-atlet berpotensi dan berbakat, khususnya mereka yang berusia di bawah 15 tahun. Tujuannya adalah agar performa atlet dapat terus terjaga dan kelak dapat menampilkan penampilan puncak (*peak performance*) pada saat pertandingan. Berdasarkan observasi di lapangan pada Pembinaan Olahraga Pelajar Berkelanjutan (POPB) DKI Jakarta, ditemukan bahwa pengetahuan atlet masih rendah mengenai penanganan cedera. Selain itu, data dari rekam medis klinik POPB DKI Jakarta di Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa 70% atlet taekwondo POPB DKI Jakarta memiliki riwayat cedera pada bagian *ankle* yang didapati saat atlet sedang melakukan latihan di club masing-masing. Tingginya angka cedera *ankle* ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan atlet dalam mencegah dan menangani cedera. Selain itu, diperlukan juga metode

rehabilitasi yang efektif dan dapat diakses dengan mudah oleh para atlet

Sprain ankle merupakan cedera muskuloskeletal dan memiliki tingkat kambuh yang lebih tinggi, sehingga dapat mengakibatkan terjadinya *Chronic Ankle Instability* (CAI). Seseorang yang mengalami *ankle sprain* berkembang menjadi kronis dengan gejala nyeri, bengkak, ketidakstabilan, dan kekambuhan yang persisten setidaknya selama 12 bulan setelah cedera (Herzog dkk, 2019). *chronic ankle instability* (CAI) merupakan kondisi menurunnya stabilitas *ankle* karena riwayat cedera sebelumnya. *Chronic Ankle Instability* (CAI) sendiri memiliki teori patologis yang dapat muncul kompleks atau independen dengan salah satunya yaitu *functional instability* (ketidakstabilan fungsional). *Functional instability* secara umum diartikan sebagai ketidakstabilan atau goyangan pada sendi *ankle* (Wibawa, 2023).

Cedera *ankle* memiliki empat fase: fase initial akut berlangsung tiga hari setelah cedera, *respons inflamasi* (fase akut) berlangsung satu sampai enam hari, *fibroblastic repair* (fase sub akut) berlangsung lebih dari hari keempat sampai ke sepuluh setelah cedera, fase kronis (*maturation remodelling*) berlangsung lebih dari tujuh hari setelah cedera (Mills dkk, 2011). Pada atlet POPB DKI Jakarta yang sudah diobservasi oleh peneliti. Karena kurangnya pengetahuan serta pemahaman untuk penanganan cedera, atlet tetap melakukan aktivitas olahraga sehingga dapat terjadi *repetitive injury* dan menjadi *Chronic Ankle Instability*. *Chronic Ankle Instability* adalah cedera pada ligamen kompleks lateral yang berlangsung lebih dari tujuh hari. Cedera dengan

keluhan nyeri, inflamasi kronis, dan ketidakstabilan dalam melakukan aktivitas yang disebabkan terjadinya kelemahan ligamen dan penurunan fungsi termasuk defisit sensorimotor yang dapat menimbulkan terjadinya kelemahan otot sehingga terjadi penurunan tonus postural, kekuatan otot, proprioseptif, fleksibilitas, stabilitas dan keseimbangan (Feng dkk, 2014).

Beberapa penelitian menunjukkan proses pemulihan cedera *Chronic Ankle Instability* dengan berbagai metode. Pada penelitian (Sajjad dkk, 2019) menyimpulkan bahwa latihan rehabilitasi menggunakan metode *aqua exercise* secara signifikan mengurangi rasa sakit dan memulihkan secara efisien pada cedera *ankle*. Selain itu didapati kesimpulan bahwa untuk mengurangi nyeri pada penderita *ankle* yaitu dengan diberikannya terapi *ultrasound*, dan terapi latihan. Pemberian *ultrasound* dapat mengurangi nyeri karena adanya bantuan efek thermal, dan pemberian terapi latihan terbukti dapat menambah/meningkatkan kekuatan otot dan lingkup gerak sendi (Andriany, 2021). Menurut pendapat Kim (2013) pada penelitiannya dikemukakan, bahwa penerapan kombinasi *strength* dan *proprioceptive exercise* bagi penderita cedera *ankle* merupakan intervensi yang lebih efektif dibandingkan hanya menerapkan latihan penguatan otot.

Oleh karena itu dibutuhkan proses pemulihan yang dapat diakses secara luas dan dilakukan secara mandiri seperti mengikuti gerakan dari video pembelajaran. Kemudian pada penelitian ini peneliti akan mencoba menerapkan menggunakan video pembelajaran. Pembelajaran video telah

terbukti menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman, retensi, motivasi, keterlibatan, aksesibilitas, dan fleksibilitas dalam pembelajaran (Mayer, 2002). Teknologi video menawarkan solusi yang potensial untuk mengatasi masalah ini. Model terapi latihan berbasis video memungkinkan atlet untuk mengakses program rehabilitasi yang dipandu oleh profesional di mana pun dan kapan pun mereka inginkan.

Berdasarkan latar belakang diatas maka diperlukan penelitian dalam “Penerapan Media Video Terapi Latihan Cedera *Ankle* Pada Atlet Taekwondo POPB DKI Jakarta” yang diharapkan penelitian ini dapat bermafaat untuk menambah akses serta wawasan terhadap atlet, pelatih, maupun penggerak olahraga lainnya.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah mengimplementasikan media lathan berbasis video yang berisi terapi latihan sebagai sarana edukasi untuk mengidentifikasi dan memahami tahapan-tahapan rehabilitasi yang perlu dilaksanakan ketika terjadi cedera, khususnya pada bagian ankle, pada atlet taekwondo POPB DKI Jakarta. Penelitian ini didasari oleh kebutuhan akan panduan terstruktur dalam penanganan cedera ankle yang sering dialami oleh atlet taekwondo, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam proses pemulihan dan pencegahan cedera berulang.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang penelitian yang akan dikembangkan

pada penelitian ini, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Apakah penerapan model terapi latihan berbasis video dapat meningkatkan akses pemulihan untuk atlet terhadap rehabilitasi pasca cedera *ankle*?
2. Apakah program terapi latihan sudah sesuai dan terstruktur untuk pemulihan pasca cedera *ankle* pada atlet taekwondo?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi dalam pembelajaran ilmu keolahragaan dan rehabilitasi pasca cedera *ankle kronis*.

Adapun kegunaan hasil penelitian ini nantinya antara lain :

1. Bagi peneliti, peneliti mampu menerapkan model terapi latihan yang sesuai dengan materi serta peneliti mempunyai pengetahuan dan wawasan mengenai model terapi latihan *ankle kronis*.
2. Bagi lembaga atau instansi terkait agar berguna dan mendukung kemajuan ilmu pengetahuan di bidang olahraga dan rehabilitasi serta dikembangkan sebaik-baiknya.
3. Bagi pelatih dapat meningkatkan keselamatan atlet serta meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan cedera *ankle* dan menjadikan referensi untuk mengembangkan program latihan sendiri yang efektif untuk atlet mereka.
4. Bagi atlet dapat meningkatkan pengetahuan dalam penanganan cedera

bagian *ankle*.

5. Bagi komunitas akademik, penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada literatur tentang penggunaan teknologi dalam rehabilitasi cedera olahraga, khususnya dalam konteks taekwondo.

