

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cedera yang terjadi pada saat melakukan aktivitas olahraga disebut cedera olahraga, cedera tersebut antara lain *sprain*, *strain*, nyeri pada otot maupun sendi, dan gangguan ROM pada sendi (Anggriawan dkk, 2022). Beberapa cedera umum futsal adalah patah tulang, dislokasi, keseleo, dan kram otot. Jenis cedera dapat dibagi menjadi beberapa klasifikasi yaitu klasifikasi cedera berdasarkan penyebab, berat ringan cedera, waktu, struktur jaringan yang terkena, dan mekanisme. Salah satu anggota tubuh yang sering terjadi cedera adalah pada bagian sendi pergelangan kaki atau ankle (Saputro dkk, 2022).

Futsal adalah olahraga yang menarik dan dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki (Irawan & Fitranto, 2022). Tipe permainannya adalah serangkaian situasi yang berubah secara konstan, masing-masing berlangsung hanya sekejap sebelum bercampur dengan situasi berikutnya. Dibutuhkan kemampuan membuat keputusan yang tepat dan benar dalam waktu yang singkat. Futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi setiap pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang kurang baik akan berdampak buruk terhadap teknik dan taktiknya. Dengan kondisi tersebut, kurangnya kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting bagi performa pemain futsal. Semakin tinggi daya tahan aerobik atlet, maka tingkat kelelahan atlet akan semakin menurun (Diyanda

dkk, 2023).

Cedera pergelangan kaki (*ankle sprain*) merupakan salah satu cedera muskuloskeletal yang paling umum terjadi, khususnya pada populasi yang aktif secara fisik, seperti atlet maupun individu dengan aktivitas fisik sedang hingga tinggi. Sekitar 85% dari cedera pergelangan kaki melibatkan inversi *ankle sprain*, yang sering menyebabkan kerusakan pada ligamen lateral, terutama ligamen *talofibular anterior* (Fong dkk, 2007). Cedera *ankle grade I* ditandai dengan peregangan ringan pada ligamen, nyeri lokal, serta sedikit keterbatasan gerak, namun masih memungkinkan penderita untuk berjalan tanpa alat bantu (Kaminski dkk, 2013).

Berdasarkan observasi secara teori, yaitu menurut penelitian yang dilakukan Kadir dkk (2022), cedera yang paling sering terjadi dalam permainan futsal terletak pada ekstremitas bawah. Salah satu bagian yang sering terjadi terletak pada bagian ankle. Pergelangan kaki menjadi lokasi cedera yang paling sering terjadi dengan presentasi sebanyak 40,7 % dari 39 jumlah sampel.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di sekolah futsal Team Fantastico, beberapa dari siswa tersebut banyak terkena cedera *ankle* sedang (*Grade I*) maupun cedera *ankle* ringan (*Grade I*). Cedera menyebabkan gangguan fungsi sendi *ankle*, seperti penurunan ROM atau keterbatasan gerak. Namun, belum ada penanganan cedera *ankle* secara sistematis yang dilakukan oleh atlet akademi futsal Team Fantastico. Sementara, frekuensi latihan atlet akademi futsal Team Fantastico dalam 1 minggu sebanyak 4 kali. Selain itu, akademi futsal Team Fantastico aktif mengikuti berbagai *event* pertandingan futsal.

Untuk menghindari keparahan cedera *ankle* yang dialami oleh atlet akademi futsal Team Fantastico diperlukan penanganan khusus sehingga cedera *ankle* tidak mengganggu performa atlet di lapangan.

Pendapat Tarmansyah (2003) jenis terapi dalam rehabilitasi yang dapat menangani gangguan pada individu meliputi: 1) *Masase*, adalah terapi yang diberikan melalui pijatan yang terdiri dari segmen *masase*, *sport masase*, 2) *Hydrotherapy* adalah penyembuhan dengan tenaga air, baik air dingin maupun air panas sebagai kompres, bisa juga melakukan kegiatan renang, atau air yang berputar, 3) *Thermotherapy* adalah penggunaan air panas, kompres panas, atau air dingin guna memberikan stimulasi pada kondisi pembengkakan, dan mengurangi rasa nyeri pada otot, 4) *Electrotherapy* adalah terapi memanfaatkan tenaga terapi listrik yaitu fibrasi, infra red, stimulasi elektro. Selain itu, latihan *resistance band* merupakan salah satu metode latihan terapeutik yang banyak digunakan dalam rehabilitasi muskuloskeletal.

Resistance band merupakan alat yang fleksibel dan mudah digunakan, maka alat ini menjadi pilihan yang tepat untuk terapi pasca cedera olahraga (Rifai dkk, 2018). *Resistance band* memberikan beban elastis progresif yang membantu memperkuat otot, meningkatkan stabilitas sendi, serta merangsang peningkatan fleksibilitas dan ROM (Page dkk, 2010). Latihan ini juga memiliki keuntungan berupa kemudahan penggunaan, fleksibilitas, dan efektivitas biaya. Penelitian yang dilakukan oleh Harsanti dan Graha (2015) menunjukkan bahwa latihan pembebanan dengan *theraband* mempunyai efektivitas yang signifikan terhadap peningkatan ROM *ankle* pasca cedera *ankle* ringan.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti termotivasi untuk melakukan penanganan pasca cedera *ankle* khususnya cedera *ankle grade I* menggunakan latihan *resistance band* untuk meningkatkan *Range of Motion* dari sendi *ankle* tersebut. Oleh karena itu, Sebuah tes dan pengukuran ROM diperlukan untuk memperoleh data-data empirik yang menunjukkan tingkat keberhasilan perlakuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *range of motion* (ROM) *ankle* pada penderita cedera *ankle grade I*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, saya menguraikan berbagai identifikasi masalah diantaranya:

1. Cedera *ankle* menyebabkan penurunan ROM sehingga berdampak pada performa atlet.
2. Banyak atlet akademi futsal Team Fantastico yang mengalami cedera *ankle* sedang maupun cedera *ankle* ringan.
3. Belum ada penanganan cedera *ankle* secara sistematis yang dilakukan oleh atlet akademi futsal Team Fantastico.
4. Belum diketahui pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan ROM *ankle* pada atlet akademi futsal Team Fantastico yang mengalami cedera *ankle grade I*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *Range of Motion* (ROM) pada penderita cedera *ankle grade I*. Hal ini didorong oleh pertimbangan peneliti berkaitan dengan waktu, tenaga, tempat, dan biaya tanpa mengorbankan kebermanaknaan penelitian ini.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka masalah ini dapat dirumuskan yaitu “Apakah terdapat pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *range of motion* (ROM) *ankle* pada penderita cedera *ankle grade I*?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu keolahragaan terkait dengan pengaruh latihan *resistance band* terhadap peningkatan *Range of Motion* (ROM) pada penderita cedera *ankle grade I*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi modal pengetahuan bagi masyarakat umum, siswa, pelatih, dosen, mahasiswa, terapis, olahragawan,

serta guru Pendidikan Jasmani (Penjas) pada ilmu latihan *resistance band*.

