

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam menunjang performa atlet, khususnya pada cabang olahraga bela diri seperti Tarung Derajat. Dalam praktiknya, keseimbangan tidak hanya dibutuhkan saat kondisi diam (*statis*), tetapi juga ketika atlet melakukan gerakan dinamis seperti melakukan tendangan, menghindari serangan, maupun saat menerima kontak fisik dari lawan. Kemampuan ini melibatkan kerja sama yang kompleks antara sistem *sensorik*, *proprioepsi*, dan kontrol *neuromuskular* dalam menjaga stabilitas tubuh. Namun demikian, gangguan keseimbangan dapat terjadi akibat cedera pada pergelangan kaki, khususnya pada kondisi *chronic ankle instability*, yang berhubungan erat dengan penurunan fungsi proprioepsi dan kontrol *neuromuskular* sehingga berdampak pada menurunnya kontrol postural dan keseimbangan dinamis (Chen et al., 2022).

Tingginya cedera pergelangan kaki menjadikannya salah satu masalah kesehatan olahraga yang paling signifikan. Berbagai laporan ilmiah menyebutkan bahwa proporsinya dapat mencapai 40% dari seluruh insiden cedera dalam aktivitas fisik (Jungmann et al., 2023). Temuan ini diperkuat oleh penelitian terkini yang menyatakan bahwa cedera *ankle* menjadi salah satu penyebab utama gangguan fungsi gerak pada atlet (Skwiot, 2025).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan, ditemukan bahwa cedera *ankle* merupakan jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet dibandingkan dengan cedera lainnya seperti dislokasi bahu, cedera

Anterior Cruciate Ligament (ACL), maupun *lower back pain*. Sebagai contoh nyata, data pada Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) Jakarta menunjukkan bahwa sebanyak 6 dari 7 atlet Tarung Derajat diketahui pernah mengalami dan memiliki riwayat cedera *ankle*. Temuan ini menegaskan bahwa cedera *ankle* merupakan masalah yang sangat dominan dan perlu mendapatkan perhatian khusus dalam proses pembinaan serta pemulihan fisik atlet.

Cedera *ankle* tidak hanya menimbulkan sensasi nyeri secara fisik, tetapi juga berdampak sistem penurunan fungsi fisik jangka panjang seperti kekuatan otot dan keseimbangan tubuh. Kondisi patologis ini menyebabkan keterbatasan dalam melakukan gerakan eksplosif serta perubahan arah secara cepat, yang pada akhirnya menurunkan performa keseluruhan atlet (K. Song et al., 2022; Wang et al., 2021). Secara fisiologis, cedera pada ligamen *ankle* merusak mekanoreseptor sendi, sehingga menyebabkan gangguan proprioepsi yang berperan penting dalam menjaga stabilitas dan kontrol postural. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan keseimbangan kronis serta memicu terjadinya cedera berulang akibat kegagalan kontrol *neuromuskular* (Lin et al., 2021; Mollà-Casanova et al., 2021) Individu dengan riwayat cedera *ankle* yang tidak ditangani dengan baik memiliki probabilitas tinggi untuk mengalami cedera berulang atau berkembang menjadi *chronic ankle instability* yang merugikan karier olahraga mereka (K. Song et al., 2022)

Selain berdampak secara fisik, cedera *ankle* juga memengaruhi aspek psikologis atlet, seperti menurunnya tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) saat kembali bertanding dan timbulnya rasa trauma atau kecemasan akan bayang-

bayang cedera berulang. Secara teknis, atlet sering kali mengalami penurunan kualitas gerak dinamis, terutama pada teknik yang membutuhkan tumpuan satu kaki yang kuat, seperti saat melakukan tendangan dalam Tarung Derajat. program pemulihan yang selama ini dilakukan umumnya hanya berupa istirahat, kompres, dan latihan penguatan umum tanpa mempertimbangkan tuntutan gerak spesifik cabang olahraga Tarung Derajat. Hal ini sejalan (Martin et al., 2021) yang menyatakan bahwa program rehabilitasi yang tidak disesuaikan dengan karakteristik olahraga cenderung menghasilkan pemulihan yang tidak optimal dan meningkatkan risiko cedera berulang.

Salah satu pendekatan modern yang adaptif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui penerapan terapi latihan fungsional. Terapi latihan fungsional merupakan metode latihan rehabilitasi yang dirancang secara khusus berdasarkan simulasi pola gerakan spesifik olahraga dengan tujuan mengembalikan sekaligus meningkatkan aspek kekuatan, stabilitas, koordinasi, serta proprioepsi. Latihan ini menekankan pada gerakan *multi-plane* dan *weight-bearing* yang mampu menstimulasi kontrol neuromuskular secara lebih efektif. Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa intervensi latihan fungsional berbasis keseimbangan mampu meningkatkan stabilitas dinamis secara signifikan serta mengurangi risiko insiden cedera ulang pada individu dengan riwayat cedera *ankle* (Martin et al., 2021; K. Song et al., 2022).

Penelitian ini menjadi sangat krusial untuk dilakukan karena hingga saat ini belum tersedia panduan baku atau program terapi latihan fungsional yang dirancang secara khusus dan disesuaikan dengan karakteristik sosiomotorik serta

kebutuhan pemulihan atlet Tarung Derajat pasca cedera *ankle*. Menyadari tingginya angka kejadian cedera *ankle* serta besarnya dampak negatif yang ditimbulkan terhadap komponen keseimbangan dan performa bertarung atlet, maka diperlukan suatu bentuk intervensi latihan yang lebih spesifik, terukur, dan efektif. Atas dasar pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mendalam mengenai "Pengaruh Terapi Latihan Fungsional Terhadap Keseimbangan Atlet Tarung Derajat Pasca Cedera *Ankle*".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, identifikasi masalah dalam penelitian ini

1. Tingginya risiko cedera *ankle* pada atlet Tarung Derajat
2. Cedera *ankle* menyebabkan penurunan keseimbangan dan performa atlet,
3. Belum adanya program Terapi Latihan fungsional secara spesifik yang sesuai dengan pola gerak dan rehabilitasi atlet cabang olahraga Tarung Derajat

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka perlu dilakukan pembatasan masalah agar penelitian lebih terarah. Penelitian ini dibatasi pada variabel bebas berupa terapi latihan fungsional dan variabel terikat berupa keseimbangan dinamis. Subjek penelitian adalah atlet Tarung Derajat yang memiliki riwayat cedera *ankle* berupa *strain* maupun *sprain* grade I dan grade II yang telah melewati fase akut cedera dan telah kembali mengikuti aktivitas latihan. Penelitian tidak mencakup atlet dengan cedera *ankle* grade III, fraktur, dislokasi, maupun cedera muskuloskeletal lain pada ekstremitas bawah. Fokus penelitian ini adalah mengkaji pengaruh terapi latihan fungsional terhadap keseimbangan dinamis atlet Tarung Derajat pasca cedera *ankle*.

D. Perumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh terapi latihan fungsional terhadap keseimbangan pasca cedera *ankle* atlet Tarung Derajat pasca cedera *ankle*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis,

1. Manfaat Secara Teoritis:
 - a. Memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan khususnya bidang rehabilitasi cedera olahraga berbasis latihan fungsional.
 - b. Menjadi acuan penelitian selanjutnya dalam mengkaji intervensi latihan berbasis gerak spesifik olahraga sebagai pendekatan pemulihan cedera yang lebih efektif dan efisien.
 - c. Mendukung teori bahwa pemulihan cedera tidak hanya bergantung pada kekuatan otot, tetapi juga keseimbangan, koordinasi, dan spesifikasi gerak sesuai kebutuhan atlet.
2. Manfaat Secara Praktis
 - a. Memberikan informasi praktis bagi pelatih, dan tenaga medis olahraga dalam menyusun program pemulihan cedera yang lebih sesuai dan efektif dengan kebutuhan atlet Tarung Derajat.
 - b. Dapat digunakan sebagai pedoman dalam merancang latihan pemulihan pasca cedera yang bersifat fungsional, spesifik, terhadap gerakan khas Tarung Derajat.
 - c. Membantu atlet mempercepat proses pemulihan, meminimalkan risiko cedera berulang, dan mengembalikan performa secara optimal