

ABSTRAK

PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI MENGGUNAKAN *LATERAL RUNNING, SIDE TO SIDE DRILL'S* DAN *SINGLE-LEG STANDING BALL* UNTUK MENINGKATKAN *AGILITY* DAN *BALANCE* PADA ATLET BASKET PASCA *SPRAIN ANKLE* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH METRO

Oleh :

ESTI MUNAROH

Latar Belakang: Sendi ankle merupakan anggota ekstremitas bawah yang berfungsi sebagai stabilisasi dan penggerak tubuh. Sendi ankle dibentuk oleh *os tibia* dan *os fibula*. Dua tulang tersebut terikat oleh *ligament* yang berbentuk seperti pita. Cedera yang terjadi pada *ligament* ini disebut *sprain ankle* atau lebih dikenal terkilir yang disebabkan *overstretch ligamentum* akibat gerakan *inversi* atau *eversi* secara mendadak yang melebihi batas lingkup gerak sendi. Seseorang yang sedang mengalami atau setelah mengalami *sprain ankle* secara otomatis terganggu kemampuan fungsionalnya dan sulit mempertahankan *balance* secara optimal.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah *lateral running, side to side drill's* dan *single leg standing ball* dapat meningkatkan *agility* dan *balance* pada atlet basket pasca *sprain ankle*

Metode Penelitian: Metode penelitian yang digunakan dalam melakukan penulisan laporan tugas akhir ini adalah penelitian deskriptif dan *action research*, dengan menggunakan pendekatan kualitatif.

Hasil: Pasien menjalani program fisioterapi dan mendapatkan penanganan sebanyak 12 kali terapi. Pada pertemuan sesi pertama didapatkan hasil T-test 9.51 detik dengan ranking good dan hasil dari y-balance test anterior kaki kanan dan kaki kiri 68cm, posteromedial kaki kanan 89 cm dan kaki kiri 86 cm, posterolateral kaki kanan 89 cm dan kaki kiri 88 cm, dan composite dari y-balance tersebut kaki kanan sebesar 83,83% dan kaki kiri 82,31%. Kemudian terdapat peningkatan *agility* dan *balance* dari mulai terapi pertama hingga ke 12 kali pertemuan dengan nilai T-test 9.42 detik dan y-balance test anterior kaki kanan 72 cm dan kaki kiri 71 cm, posteromedial kaki kanan 91 cm dan kaki kiri 91 cm, posterolateral kaki kanan 93 cm dan kaki kiri 92 cm, dengan composite kaki kanan sebesar 86,19% dan kaki kiri 86,39%.

Kesimpulan: Dengan pemberian *lateral running, side to side drill's* dan *single leg standing ball* dapat meningkatkan *agility* dan *balance* pada atlet basket pasca *sprain ankle*.

Kata Kunci: *Sprain Ankle, Lateral Running, Side to Side Drill's, Single Leg Standing Ball*