

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sprain ankle* atau keseleo pergelangan kaki adalah cedera umum pada atlet sepak bola yang dapat mengurangi kemampuan fisik dan performa mereka. Rehabilitasi yang efektif sangat penting untuk memulihkan kekuatan dan fungsi otot *lower body*. Latihan *plyometric*, yang melibatkan gerakan eksplosif seperti lompatan dan tolakan, dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan kekuatan dan ketangkasan otot. Pendekatan ini tidak hanya membantu pemulihan tetapi juga meningkatkan kemampuan atlet untuk melakukan gerakan dinamis dalam permainan. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas latihan *plyometric* dalam rehabilitasi *sprain ankle*, serta memberikan panduan praktis untuk pelatih dan fisioterapis.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah latihan *plyometric* dapat meningkatkan *agility*, *stability* dan *power* otot *lower body* pada atlet pasca *sprain ankle*.

Metode penelitian: Jenis penelitian ini yang digunakan dalam melakukan penulisan laporan tugas akhir ini adalah menggunakan metode *study case*.

Hasil: Adanya peningkatan kekuatan *power* otot tungkai setelah melakukan Latihan *plyometric single leg hop* dan *double leg hop* selama 6 minggu.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil program Latihan *plyometric* yaitu *single leg hop* dan *double leg hop* pada pasien Mr. A, dengan usia 21 tahun dengan post *sprain ankle dextra gride 1*, sebanyak enam belas pertemuan selama 6 minggu didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan kekuatan *power* otot tungkai, *agility* dan *stability*..

Kata kunci : *Sprain Ankle, Atlet Sepak Bola, Otot Lower Body, Plyometric*