

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola adalah permainan dengan intensitas tinggi yang membutuhkan banyak keterampilan fisik selama permainan berlangsung. Kebutuhan fisik yang terdapat dalam permainan sepakbola adalah kelincahan, kecepatan, daya ledak otot (*power*) dan juga koordinasi.

Sepak bola adalah olahraga dengan dengan tingkat kontak tubuh tingkat tinggi dan selalu menampilkan kekuatan individual secara terus menerus baik secara teknis, taktis, psikologis, dan fisiologis.

Permainan sepak bola memiliki resiko cedera yang tinggi berhubungan dengan otot ekstremitas bawah: paha belakang (37%), otot perut (23%), paha depan (19%), dan otot betis (13%) yang dapat meningkatkan resiko cedera, pemanasan yang tidak memadai, kurangnya permasalahan cedera fleksibilitas otot, ketegangan saraf, kelelahan, dan riwayat sebelumnya. Cedera akan merugikan tim, terutama pemain yang memiliki peran kunci di posisinya. Program pencegahan cedera menjadi fokus di setiap sesi latihan sepakbola.

Fisioterapi adalah suatu pelayanan kesehatan yang di tujuakan untuk individu dan atau kelompok dalam upaya mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan dengan modalitas fisik, mekanis gerak, dan komunikasi (Depkes RI, 2013).

Fisioterapis adalah orang yang memiliki kemampuan dan pengetahuan mendalam tentang cara tubuh bekerja dan memiliki ketrampilan untuk menilai, melakukan diagnosis, mengobati cedera. Fisioterapis bekerja di klinik atau klub olahraga untuk membantu dalam memenuhi kebutuhan kesehatan perawatan. Fisioterapi olahraga bertugas khusus menangani kasus cedera pada atlet. Fisioterapi olahraga juga menangani pemulihan cedera atlet dan memberikan edukasi kepada atlet untuk mencegah terjadinya cedera terulang kembali.

Sprain ankle merupakan penguluran dan kerobekan (*overstretch*) terutama pada *ligamentum lateral complex*, oleh adanya gaya *inversi* dan *plantar fleksi* yang tiba tiba saat kaki tidak menumpu dengan sempurna pada lantai, dimana umumnya terjadi pada permukaan lantai yang tidak rata

(Kisner dan Colby, 2012). *Ligament lateral complex* ini berfungsi sebagai *stabilisator*, sehingga sekitar 40% dari cedera pergelangan kaki bagian *lateral* mengakibatkan ketidak stabilan *ankle* atau *chronic ankle instability* hal ini terjadi karena kombinasi gejala *sprain ankle* sebelumnya dengan cedera berulang yang terjadi pada kaki bagian *lateral* (Hubbard dan Cordova, 2009).

Sprain ankle dapat diklasifikasikan menurut berbagai sistem penilaian dan masing masing memiliki kekuatan dan kelemahan *spesifik*. Salah satu sistem penilaian yang digunakan untuk mengklasifikasikan *sprain ankle* berfokus satu *ligament* adalah *grade I* menunjukkan sedikit peregangan dan kerusakan pada serat *ligament*, *grade II* merupakan robekan sebagian *ligament*, *grade III* merupakan *ruptur ligament* yang lengkap (Boren, Kauffmann, & Jacobs, 2023). Upaya penanganan untuk kondisi *sprain ankle kronik* dalam meningkatkan stabilitas pergelangan kaki yaitu dengan penanganan fisioterapi.

Plyometric adalah bentuk latihan dengan aktivitas melompat atau memantulkan anggota tubuh. Latihan *plyometric* salah satu bentuk latihan untuk *power*, yang didalam latihannya menggunakan bentuk latihan melompat, serta menggunakan kemampuan otot untuk meregang dan berkontraksi dengan cepat untuk menghasilkan kekuatan yang lebih besar (Wiguna 2017). Tingkat daya ledak yang lebih tinggi, kecepatan dan kelincahan, kekuatan tubuh bagian bawah, dan peningkatan kekuatan yang akan meningkatkan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan *intensitas* dalam sepak bola. Latihan *plyometric* telah diterima secara luas untuk pengembangan kecepatan dan kekuatan yang sangat penting untuk sepak bola.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan pada atlet diatas penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *plyometric* dapat meningkatkan *agility* pada atlet pasca *sprain ankle*?
2. Apakah latihan *plyometric* dapat meningkatkan *stability* pada atlet pasca *sprain ankle*?
3. Apakah Latihan *plyometric* dapat meningkatkan *power* otot tungkai?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan luas dan banyaknya latihan *plyometric* yang dapat digunakan dalam menangani atlet pasca *sprain ankle*, maka penulis hanya membatasi pada penggunaan latihan *plyometric* dalam meningkatkan *agility*, *stability*, dan *power otot lower body* atlet pasca *sprain ankle*.

D. Tujuan Penelitian

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