

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain sehingga manusia harus memiliki kemampuan untuk bergerak atau melakukan aktivitas demi memenuhi kebutuhan bersama. Dalam melakukan aktivitas tersebut harus mempunyai kondisi tubuh yang sehat.

Salah satu aktivitas yang biasanya dilakukan adalah olahraga. Olahraga merupakan kebutuhan yang tidak asing lagi. Keberadaannya pun dikenal setiap orang diseluruh penjuru dunia karena olahraga adalah kebutuhan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga dapat mengajarkan kepada kita arti mengenai perubahan masyarakat dan mengenai olahraga itu sendiri. Olahraga sepertinya melibatkan kemampuan dasar manusia yang dikembangkan dan dilatih untuk kepentingannya sendiri, yang sejalan dengan dilatih demi kegunaannya. Ini menunjukkan bahwa olahraga itu mungkin sama tuanya dengan keberadaan manusia itu sendiri, yang memiliki tujuan, dan adalah cara yang berguna untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam menaklukkan alam dan lingkungan.

Olahraga berasal dari bahasa Latin "*disportare*" atau "*deportare*" dalam bahasa Itali "*deporte*" yang artinya penenangan, pemeliharaan atau menghibur untuk bergembira. Dapatlah dikatakan bahwa sport ialah kesibukan manusia untuk menghibur diri sambil memelihara jasmaniah. Sedangkan antara sport dan bermain terdapat hubungan yang erat dan mempunyai sangkut paut yang bersifat struktural, bahwa sport adalah sebuah bentuk dari bermain yang lebih sempurna. Tetapi tidaklah dikatakan bahwa semua bentuk bermain adalah sport. Sport adalah sesuatu yang berkembang dari bermain, merupakan hasil perpaduan dari kebutuhan akan ketangkasan jasmani, kebutuhan akan kesanggupan untuk

mengatasi jasmani, kebutuhan akan mencapai nilai-nilai keindahan, kebutuhan akan kegembiraan yang menyegarkan.

Dalam sejarah dan perkembangan olahraga di Indonesia kita akan dapat menarik suatu garis yang kian lama kian menanjak. Masyarakat Indonesia yang dinamis akan mengakui bahwa persekutuan hidup itu hidup dan tidak hanya mengalami pengaruh pikiran dan kemampuan manusia individu saja bahkan juga mengalami pengaruh zaman dalam perkembangan ilmu pengetahuan modern seperti sekarang ini. Olahraga memberi kesempatan yang sangat baik untuk menyalurkan tenaga dengan jalan yang baik di dalam lingkungan persaudaraan dan persahabatan untuk persatuan yang sehat dan suasana yang akrab dan gembira. Tetapi kini kita menghadapi kubu-kubu yang kuat baik yang merupakan alam pikiran, sikap hidup, tradisi dan kebiasaan yang semuanya adalah peninggalan penjajahan ditambah dengan feodalisme semenjak 350 tahun yang lalu. Dan kadang-kadang kubu-kubu itu tidak dapat kita lihat tetapi dapat kita rasakan karena sembunyi di dalam diri manusia. Karena itu kita harus menyelami alam pikiran pandangan dan sikap seseorang untuk dapat membantu dia membuang sisa-sisa penjajahan yang masih bersarang dalam dirinya untuk secara sadar membantu gerakan olahraga. Dalam hal ini prestasilah yang memegang peranan dan merupakan factor yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Prestasi yang kita miliki selain mengangkat nama dan mengharumkan derajat bangsa Indonesia di dunia, suatu prestasi yang tinggi oleh seorang olahragawan Indonesia dapat membangkitkan dalam diri warga Negara, rasa bangsa yang sebesar-besarnya, semangat kebangsaan yang menyala-nyala dan jiwa persatuan yang sehebat-hebatnya sehingga terbangkit kekuatan-kekuatan baru pada dirinya dan mempunyai hasrat yang benar untuk ikut di dalam gerakan keolahragaan.

Seperti yang tercantum pada (UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional) Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjangjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi

dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik seperti olahraga futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah futsal adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* dan *sala*.

Ada berbagai faktor yang sangat mempengaruhi aktivitas seseorang yaitu umur, lingkungan, jenis pekerjaan, dan status sosial setiap manusia. Faktor-faktor tersebut dapat ditingkatkan untuk memaksimalkan gerak dan fungsi dalam menjalankan aktivitas tanpa mengalami keterbatasan dan gangguan.

Chronic ankle instability (CAI) adalah istilah yang paling umum digunakan untuk menggambarkan keadaan dan melaporkan gejala yang sedang berlangsung pasca *sprain ankle* dan defisit yang paling sering dilaporkan terkait CAI yaitu episode *sprain* yang sering terjadi atau berulang pada pergelangan kaki (Girbble dkk, 2014).¹

Overstretch pada *ligamentum lateral complex ankle*, cedera tersebut dikarenakan gaya inversi dan plantar fleksi ankle yang tiba-tiba. Dimana posisi ini sering kali terjadi karena beban berat tubuh yang diterima oleh kaki pada saat menumpu diatas permukaan yang tidak rata tidak begitu sempurna, sehingga hal ini akan menyebabkan tapak kaki dalam keadaan posisi inversi. Faktor-faktor yang menyebabkan orang terkena *ankle* kronik adalah kelemahan otot terutama otot-otot disekitar sendi pergelangan kaki (*muscle weakness*), lemah atau longgarnya ligament-ligament yang berada pada sendi *ankle*, cedera *ankle* yang

¹ Phillip A. Gribble, dkk. *Selection Criteria for Patients With Chronic Ankle Instability in Controlled Research: A Position Statement Of the International Ankle Consortium*. *Journal of Athletic Training*. 2014. Hal: 122-123.

berulang, fleksibilitas yang buruk, kurang melakukan pemanasan dan peregangan saat sebelum olahraga, keseimbangan yang buruk, permukaan lapangan olahraga yang tidak rata, dan biasa terjadi karena pemakaian sepatu atau alas kaki yang tidak tepat (Kurniawan, 2013).

Instabilitas pada ankle memberikan efek menurunnya stabilitas pada sendi, penurunan stabilitas pada sendi ankle dapat terjadi saat bergerak maupun dalam posisi diam yang diakibatkan overstretch dari ligamen talofibular karena faktor fisiologis atau karena faktor patologis. Pada ankle yang mengalami penurunan stabilitas akan terjadi kelemahan fungsional pada ankle yang menyebabkan otot bekerja terus menerus untuk mempertahankan posisi tetap seimbang, jika hal ini berlangsung terus menerus dan lama maka akan terjadi penurunan kekuatan otot dan fungsinya.

Fisioterapi adalah bentuk pelayanan Kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutik dan mekanis), pelatihan fungsi, komunikasi (Perkemenkes No. 80 tahun 2013). Pada metode treatment konservatif pada *chronic ankle instability* yang biasa digunakan seperti ankle brace, kinesiostapping, injeksi cortico steroid, obat penghilang rasa sakit termasuk intervensi fisioterapi.

Fisioterapi bertanggung jawab terhadap gangguan gerak dan fungsi yang ditimbulkan oleh penurunan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuscular sehingga dapat menyebabkan penurunan stabilitas *ankle*.

Latihan stabilitas merupakan suatu bentuk latihan yang disesuaikan agar seseorang mampu untuk bergerak dan mampu memperthankan posisi tubuh. Dengan latihan stabilisasi akan terjadi penguatan otot-otot sehingga dapat membantu serta memperbaiki problem yang muncul akibat instabilitas atau nyeri yang diakibatkan oleh kelemahan otot-otot stabilisator aktif pada *ankle*, mencegah peradangan. Dengan adanya

pumping pada latihan stabilisasi dapat mengatasi terjadinya pembengkakan yang dapat mengganggu gerak dan fungsi sendi dan mampu mengurangi nyeri pada level sensorik. Pengaruh dari latihan stabilisasi juga akan meningkatkan peredaran darah pada persendian dan nutrisi tulang disamping karena memperbaiki kekuatan dan fungsi resiko terluka atau cedera kronik pada persendian (Jowir, 2012).

Dalam meningkatkan stabilitas *ankle* ada banyak pilihan latihan yang bisa digunakan termasuk latihan *single leg stand with wobble board* dan *single leg stand with cones*. Untuk itu penulis ingin mengetahui apakah latihan *single leg stand with wobble board* lebih baik daripada latihan *single leg stand with cone* dalam meningkatkan stabilitas *ankle* dan *sprain ankle* kronis, sehingga dalam melakukan penanganan pada *sprain ankle* kronis khususnya penurunan stabilitas *ankle* dapat digunakan latihan yang tepat atau yang lebih efektif.

B. Identifikasi masalah

Overstretch pada *ligamentum lateral complex ankle*, cedera tersebut dikarenakan gaya inversi dan plantar fleksi *ankle* yang tiba-tiba. Dimana posisi ini sering kali terjadi karena beban berat tubuh yang diterima oleh kaki pada saat menumpu diatas permukaan yang tidak rata tidak begitu sempurna, sehingga hal ini akan menyebabkan tapak kaki dalam keadaan posisi inversi. Faktor-faktor yang menyebabkan orang terkena *ankle* kronik adalah kelemahan otot terutama otot-otot disekitar sendi pergelangan kaki (*muscle weakness*), lemah atau longgarnya ligament-ligament yang berada pada sendi *ankle*, cedera *ankle* yang berulang, fleksibilitas yang buruk, kurang melakukan pemanasan dan peregangan saat sebelum olahraga, keseimbangan yang buruk, permukaan lapangan olahraga yang tidak rata, dan biasa terjadi karena pemakaian sepatu atau alas kaki yang tidak tepat.

Dengan demikian problem pada *chronic ankle instability* adalah peningkatan intensitas nyeri, menurunnya fleksibilitas jaringan, tonus dan kekuatan otot menurun, keseimbangan menurun serta penurunan stabilitas

sehingga terjadi gangguan menumpu, berjalan, dan melompat atau menyebabkan ketidakstabilan pada *ankle*.

Stabilisasi adalah kemampuan neuromuskuler untuk memerintah otot sinergis bekerja di segmen tubuh bagian proksimal atau distal dalam posisi statis (diam) atau untuk mengontrol tubuh agar tetap stabil selama bergerak. Stabilitas pada sendi dibutuhkan untuk memelihara *proper alignment* dari sendi baik secara aktif maupun pasif. Sistem dari tubuh yang mengendalikan setiap aspek ini bereaksi, beradaptasi dan mengembangkan sebagai respon terhadap tekanan.

Stabilisasi berpengaruh terhadap sensasi tubuh terhadap gaya gesekan yang bisa memberikan efek meningkatkan fungsi propioseptif pada stabilisator aktif sendi dan menstabilkan tonus antar otot meningkatkan *recruitment motor unit* yang akan mengaktivasi golgi tendon dan memperbaiki koordinasi serabut intrafusul dan serabut ektrafusul dengan saraf efferent yang ada di muscle spindle sehingga dapat meningkatkan fungsi dari propioseptif maka hal tersebut juga akan meningkatkan input sensoris yang akan diproses di otak sebagai *central processing*.

Latihan yang dilakukan untuk meningkatkan stabilisasi akibat dari *chronic ankle instability* ialah *single leg stand with wobble board* dan *single leg stand with cones*.

Latihan *single leg stand* adalah teknik yang paling umum digunakan untuk meningkatkan propioseptif. Ketika reseptor yang diterima oleh retina, maka akan mengirimkan impuls ke otak yang akan memberikan isyarat pada visual. Kemudian informasi pada propioseptif dari kulit, otot, dan sendi akan melibatkan reseptor sensorik yang sensitif terhadap tekanan pada jaringan sekitarnya. Dengan setiap gerakan kaki, lengan, dan bagian tubuh lainnya, reseptor sensorik akan merespon dengan mengirimkan impuls ke otak.

Wobble board adalah papan keseimbangan yang biasanya terbuat dari kayu atau plastik dengan lingkaran kecil yang berbentuk seperti

setengah bola dibawahnya. Latihan menggunakan wobble board merupakan latihan keseimbangan pada posisi tubuh statis, yaitu kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan dan kestabilan tubuhnya.

Cones adalah sebuah alat berbahan plastik berbentuk kerucut yang biasanya digunakan untuk latihan untuk meningkatkan kelincahan (*agility*) dan juga untuk penambahan latihan bersifat variasi seperti latihan keseimbangan (*balance*).

C. Rumusan masalah

Dalam penelitian ini peneliti mengambil rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Apakah ada efektifitas *single leg stand with wobble board* untuk stabilisasi pemain futsal pemula pada kasus *chronic ankle instability*?
2. Apakah efektifitas *single leg stand with cone* untuk stabilisasi pemain futsal pemula pada kasus *chronic ankle instability*?
3. Apakah ada perbedaan efektivitas latihan *single leg stand with wobble board* dan *single leg stand with cone* untuk stabilisasi pada kasus *chronic ankle instability*?

D. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan latihan *single leg stand with wobble board* dan latihan *single leg stand with cone* terhadap *chronic ankle instability* pada pemain futsal.

2. Tujuan khusus

- a) Untuk mengetahui latihan *single leg stand with wobble board* dapat menstabilkan *chronic ankle instability* pemain futsal.
- b) Untuk mengetahui latihan *single leg stand with cone* dapat menstabilkan *chronic ankle instability* pemain futsal.

E. Manfaat penelitian

Dari penelitian yang dilakukan, di peroleh berbagai manfaat yang diharapkan berguna bagi semua orang. Hal utama yang diharapkan adalah:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menunjukan bahwa latihan yang dilakukan oleh peneliti sebagai pijakan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktisi

Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang Perbandingan efektifitas *single leg stand with wobble board* dan *single leg stand with cone exercise* untuk stabilisasi pemain futsal pemula pada kasus *chronic ankle instability*.