

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Menurut Muhajir (2007) sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menepak bola kian kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Didalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan, kecuali tangan dan lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan seluruh anggota badan termasuk lengan. Kepopulerannya mengalahkan cricet, field hockey, tennis dan volleyball.

Hasil survei yang dilakukan oleh *Fédération Internationale de Football Association* (FIFA) pada tahun 2001 menyatakan bahwa sepak bola adalah olahraga paling populer dimainkan saat ini. Survei ini menunjukkan bahwa lebih dari 240 juta orang memainkan olahraga sepak bola di lebih dari 200 negara. Sepak bola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Jika melihat secara biomekanis, saat melakukan olahraga sepak bola bagian tubuh yang memiliki beban terberat pada saat berjalan, berlari maupun melompat adalah ankle. Kedua sisi ankle menjadi beban tubuh pada saat berjalan dan berlari. Oleh karena ankle menjadi pusat tumpuan badan pada saat

berdiri, berlari dan berjalan, ankle cenderung mengalami gangguan akibat trauma atau cedera.

Cedera adalah kejadian yang sering dialami oleh seorang atlet. Dan cedera tidak bisa dihindari oleh atlet. Karena cedera itu sendiri ada yang bersifat traumatic atau dalam bentuk kecelakaan yang terkadang tidak dapat dihindari, memang latihan yang teratur dapat mengurangi resiko cedera yang diakibatkan karena trauma berulang (*repetitive injury*). Cedera anggota gerak bawah yang sering terjadi pada atlet yaitu, sprain (50%), strain (17%), contusion (12%), dan fraktur (5%), dan yang paling sering adalah cedera lutut (25%) dan ankle (40%) (Hang, 2013) . Sekitar 15 % cedera berupa sprain ankle dan pergelangan kaki, dan 85 % sprain pada sisi ligament lateral yaitu ligamentum talofibular anterior (Jowir,2009). Dan oleh sebab itu salah satu cedera yang biasa dialami dari cabang olahraga sepakbola adalah Sprain ankle.

Sprain ankle adalah adanya kerusakan jaringan dan terjadi penguluran dan kerobekan pada ligamentum. pada pembuluh darah akan terjadi haemorrhage dan dilatasi yang dapat meningkatkan terjadinya perlepasan zat-zat iritan yang dapat meningkatkan sensitivitas nosisensorik sehingga dapat memicu terjadinya nyeri. Kerusakan jaringan yang terjadi adalah kerusakan struktur ligament bagian lateral yaitu anterior talofibular, calcaneofibular, dan ligament posterior talofibular yang mengalami penguluran. Bila sejak awal terjadinya cedera tidak dapat ditangani dengan baik, zat-zat tersebut akan melekat pada jaringan tendon dan ligament sehingga akan menimbulkan fibrous. fibrous tersebut yang menyebabkan nyeri pada saat bergerak, sehingga meminimalisir gerakan. Namun jika tidak digerakan maka fleksibilitas dari jaringan akan menurun. Sedangkan yang terjadi pada otot jika tidak digerakan akan menyebabkan penurunan tonus dan kekuatan otot yang mengakibatkan atropi (Pengecilan Otot). Efektivitas dan efisiensi gerakan pun juga akan menurun dan kemampuan stabilitas dan juga keseimbangan dari ankle akan menurun. Selain itu akibat adhesiva pada kapsul sendi, akan menyebabkan kekakuan pada sendi sehingga sendi akan menjadi hypomobile. Semua hal tersebut akan mempengaruhi reflek dan konduktivitas saraf menjadi menurun, koordinasi intermuscular menurun, efektifitas dan efisiensi gerakan menurun

sehingga akan berujung pada gangguan keseimbangan. Akibat dari gangguan keseimbangan dapat menyebabkan penurunan dari fungsi gerak sehingga terjadinya penurunan kecepatan gerak pada atlet. Oleh sebab itu pasca cedera sprain ankle kronis pada atlet sepak bola amatir jika sejak awal terjadinya cedera tidak ditangani dengan benar maka akan terjadi masalah penurunan fungsi dari gerak yang disebabkan penurunan dari tonus, kekuatan dan fleksibilitas otot yang dapat mempengaruhi kecepatan berlari pemain sepak bola tersebut.

Kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat atau lebih sederhana kecepatan yaitu kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya (Syarif Hidayat, 2010 : 86).

Kecepatan menjadi komponen penting yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola. Diperlukan program latihan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepak bola. Dalam meningkatkan kecepatan program pelatihan harus dapat dilakukan secara cermat, sistematis, teratur dan cenderung meningkat, mengikuti prinsip-prinsip serta metode latihan yang akurat agar tercapai tujuan yang diharapkan.

Dibutuhkan latihan untuk memperkuat otot sekitar ankle, untuk meringankan kerja dari ligament. Kondisi ini dipandang perlu untuk diteliti mengingat bidang kajian Fisioterapi mencakup masalah-masalah yang berhubungan dengan gangguan gerak dan fungsi tubuh manusia seperti nyeri, spasme otot, kelemahan otot, pemendekan otot dan keterbatasan lingkup gerak sendi sehingga mengakibatkan terjadinya gangguan gerak dan fungsi seseorang. Sebagai landasan penulis di dalam melakukan intervensi adalah : Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanik) pelatihan fungsi dan komunikasi (Permenkes No.80 tahun 2013).

Oleh karena itu, sebagai tenaga kesehatan medis fisioterapis harus memiliki kemampuan dan keterampilan didalam hal memaksimalkan, mengembangkan, mencegah, dan mengembalikan gerak dan fungsi tubuh seseorang.

Sesuai uraian diatas maka sebagai fisioterapi harus mampu membuat program latihan yang baik. Latihan yang aman, tepat, dan kecil dari resiko cedera. Latihan dengan kombinasi dinilai perlu dilakukan. Untuk mengembalikan gerak dan fungsi pada kasus sprain ankle kronis, fisioterapi memiliki beberapa modalitas, salah satunya yaitu exercise (latihan). latihan yang akan diberikan yaitu latihan penambahan *core stability* terhadap latihan lari interval sebagai modalitas dalam meningkatkan kecepatan berlari pasca sprain ankle kronis. Diperlukan penambahan latihan untuk meningkatkan performa kecepatan berlari atlet maka peneliti menambahkan latihan *core stability*. Karena latihan lari interval lebih baik jika ditambah dengan latihan *core stability*. Karena pada saat berlari perlu kekuatan otot *core* yang baik. Saat berlari diperlukan kekuatan otot *core* yang baik untuk mengontrol serta mengendalikan keseimbangan tubuh saat berlari.

Core stability merupakan salah satu faktor penting dalam postural. *Core stability* adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh di antaranya, *Head dan neck alignment of vertebral column thorak* dan *pelvic stability* atau *mobility hip* dan ankle strategi (Barr et al, 2005). Dalam konsep *core stability* menekankan juga pada postural control yang merupakan komponen dari terciptanya kecepatan berlari. Postural control didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengontrol posisi tubuh dalam ruang untuk dua tujuan, yaitu stabilitas dan orientasi (Shumway – Cook , 2007).

Untuk bisa melakukan gerakan berlari maka diperlukan peningkatan kekuatan kaki dan koordinasi yang lebih baik antara otot-otot penggerak (agonist) dengan otot-otot yang berlawanan (antagonist) pada saat kaki melangkah. Peningkatan pola aktivitas *core satbility* juga menghasilkan peningkatan level aktivitas pada extremitas atau anggota gerak sehingga mengembangkan kapabilitas untuk mendukung atau menggerakkan extremitas. (Ben Kibler.W, 2006).

Latihan lari interval sendiri adalah sistem latihan lari yang diselengi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat (Kardjono, 2010). Dimana apabila interval kerja pendek akan melibatkan partisipasi dari metabolisme anaerobik sehingga dengan latihan lari interval yang terprogram akan meningkatkan power (daya ledak) otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kecepatan lari (Powers & Howley, 2012).

Latihan ini dinilai sangat baik untuk pemain sepakbola pasca cedera sprain ankle menciptakan kecepatan berlari yang baik sekaligus melatih kekutan otot *core* sehingga menciptakan keseimbangan serta postural kontrol pada saat berlari dan membantu dalam meningkatkan kecepatan berlari pemain sepak bola extreme fc.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik mengangkat topik-topik di atas dalam bentuk penelitian. Penulis membagi dua kelompok, kelompok pertama diberikan latihan lari interval, sedangkan kelompok kedua diberikan latihan lari interval ditambah dengan latihan *core stability*, untuk mengetahui perbedaan pengaruh untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain sepak bola dan memaparkannya dalam skripsi yang berjudul “ Pengaruh Penambahan Latihan *core stability* Terhadap Latihan lari interval Pada Pemain sepak bola Extreme Fc Pasca Cedera Sprain Ankle Kronis Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari”.

B. Identifikasi Masalah

Sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan kondisi yang prima. adapun syarat untuk memainkan permainan sepak bola harus memenuhi unsur-unsur didalamnya, Diantaranya kecepatan berlari. pemain harus mempunyai kecepatan berlari yang baik saat bermain sepak bola. ketika terjadi cedera maka memerlukan waktu untuk bisa kembali lagi bermain sepak bola. Jika sejak awal terjadinya cedera tidak ditangani dengan baik maka akan terjadi penurunan performa. ini yang terjadi pada pemain extreme fc. Pasca cedera sprain ankle pemain mengalami penurunan performa berlari. penurunan dari tonus, kekuatan dan fleksibilitas otot yang dapat mempengaruhi kecepatan berlari pemain sepak bola tersebut.

Sprain ankle kronis adalah terjadinya penguluran yang berlebih pada ligamentum lateral complex ankle yang banyak disebabkan oleh kesalahan dalam melakukan pendaratan setelah berlari ataupun kesalahan menumpu saat melakukan teknik gerakan *footwork* atau tidak stabilnya kaki yang terjadi berulang-ulang yang mana penanganan sprain ankle sebelumnya tidak sempurna. Pada sprain ankle dijumpai dengan adanya kerobekan pada ligament atau tendon yang akan menyebabkan terjadinya radang (inflamasi) sehingga menimbulkan gangguan gerak pada ankle akibat adanya nyeri. Akibat adanya nyeri, maka terjadi penurunan kekuatan otot, penurunan *fleksibilitas*, yang mengakibatkan stabilitas sendi ankle juga menurun yang berimbas pada penurunan kecepatan berlari dikarenakan keseimbangan yang menurun pada ankle.

Latihan lari interval sendiri adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat (Kardjono, 2010). Dimana apabila interval kerja pendek akan melibatkan partisipasi dari metabolisme anaerobik sehingga dengan latihan lari interval yang terprogram akan meningkatkan power (daya ledak) otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kecepatan lari (Powers & Howley, 2012).

Core stability merupakan salah satu faktor penting dalam postural. Core stability adalah kemampuan untuk mengontrol atau mengendalikan posisi dan gerakan sentral pada tubuh di antaranya, Head dan neck alignment of vertebral column thorak dan pelvic stability atau mobility hip dan ankle strategi (Barr et al, 2005).

Jika kedua intervensi ini digabungkan akan terciptanya kekuatan otot, keseimbangan, dan kecepatan dalam berlari pasca cedera sprain ankle kronis. Walaupun, pengaruh belum diketahui secara pasti. Maka dalam penelitian ini penulis ingin mengetahui pengaruh penambahan latihan *core stability* terhadap latihan lari interval pada pemain sepak bola extreme fc pasca cedera sprain ankle kronis untuk meningkatkan kecepatan lari.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Apakah pemberian latihan lari interval dapat meningkatkan kecepatan berlari pada pemain sepak bola extreme fc pasca cedera sprain ankle kronis?
2. Apakah pemberian latihan *core stability* terhadap latihan lari interval dapat meningkatkan kecepatan berlari pada pemain sepak bola extreme fc pasca cedera sprain ankle kronis?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh dengan penambahan latihan *core stability* terhadap latihan lari interval dapat meningkatkan kecepatan berlari pada pemain sepak bola extreme fc pasca cedera sprain ankle kronis?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari penambahan latihan *core stability* terhadap latihan lari interval pada pemain sepak bola extreme fc pada kasus pasca cedera sprain ankle kronis untuk meningkatkan kecepatan lari.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh penambahan latihan lari interval pada pemain sepak bola extreme fc pasca cedera sprain ankle kronis untuk meningkatkan kecepatan lari.
- b. Untuk mengetahui pengaruh penambahan latihan *core stability* terhadap latihan lari interval pada pemain sepak bola extreme fc pasca cedera sprain ankle kronis untuk meningkatkan kecepatan lari.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan Fisioterapi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau bacaan tambahan dalam meningkatkan kecepatan berlari pada kasus pasca cedera sprain ankle kronis dan diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk diteliti lebih lanjut.

2. Bagi Institusi Pelayanan

Diharapkan dalam praktek dilapangan dapat menerapkan pemberian latihan *core stability* terhadap latihan lari interval pada pemain sepak bola

pada kasus pasca cedera sprain ankle kronis untuk meningkatkan kecepatan lari.

3. Bagi Penulis

- a. Untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan lari interval terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain sepak bola pasca cedera sprain ankle kronis.
- b. Untuk membuktikan apakah ada pengaruh dalam penambahan latihan *core stability* terhadap latihan lari interval pada pemain sepak bola pasca cedera sprain ankle kronis untuk meningkatkan kecepatan lari



Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa

Universitas
Esa Unggul

Univers
Esa