

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, sepakbola mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini terbukti dengan populernya sepakbola di semua kalangan masyarakat. Selain itu sepakbola tidak memandang batasan umur, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa sangat menggemari olahraga yang satu ini. Sepakbola merupakan salah satu olahraga *body contact* sehingga sangat rentan terjadinya cedera. Olahraga *body contact* merupakan olahraga yang melibatkan benturan fisik secara langsung antar olahragawan satu dengan lainnya sedangkan olahraga *non body contact* merupakan olahraga yang tidak melibatkan benturan fisik secara langsung antar olahragawan satu dengan lainnya, misalnya olahraga tenis lapangan (Sukadiyanto, 2006). Cedera yang terjadi pada saat olahraga dan mengenai sistem muskuloskeletal atau sistem organ lainnya sehingga berkurangnya fungsi dari sistem organ yang terkena disebut cedera olahraga (Afriwardi, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Junaidi (2013) menyatakan bahwa cedera olahraga yang paling banyak terjadi pada atlet Pelatda PON XVIII/2012 adalah jenis cedera *ankle sprain* sebanyak 41,9%. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa persentase tertinggi cedera olahraga yang dialami oleh pemain sepakbola usia dibawah 12 tahun adalah cedera *ankle* sebesar 19,4% (Andri, 2015). Menurut Wahyu Irsyad (2016) cedera olahraga

paling banyak terjadi pada pemain sepakbola usia 12 tahun disebabkan oleh *body contact* sebanyak 41 kasus dan *non body contact* sebanyak 15 kasus. Persentase cedera olahraga yang disebabkan oleh *body contact* adalah cedera *ankle* 29,26%, cedera lutut 21,85%, cedera bahu 12,19%, cedera siku 12,19%, cedera pinggang 9,75% dan cedera pada pergelangan tangan 9,75%. Persentase cedera olahraga yang disebabkan oleh *non body contact* adalah cedera *ankle* 53,33% dan cedera lutut 46,66%. Jika pemain sepakbola mendapatkan cedera pada saat latihan ataupun pada saat mengikuti turnamen maka akan mengurangi kesempatan pemain tersebut untuk berprestasi secara maksimal sehingga pemain sepakbola yang mengalami cedera perlu mendapatkan perhatian khusus dalam penanganan cedera olahraga. Pemilihan metode penanganan cedera olahraga yang tepat akan mempercepat proses penyembuhan cedera yang di alami dan mampu memulihkan kembali kondisi pemain sepakbola sebelum mendapatkan cedera (Andri, 2015).

Penangan cedera olahraga dapat dilakukan dengan berbagai macam teknik terapi, antara lain dengan terapi panas (*thermotherapy*) dan terapi dingin (*coldtherapy*). Penelitian yang dilakukan oleh Chairanur (2014), menyatakan bahwa pemberian terapi kombinasi panas dan dingin (*contrast bath*) lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri *low back pain* bila dibandingkan dengan pemberian terapi panas atau terapi dingin pada RSU Pirngadi Medan. Penelitian lainnya menyatakan bahwa penanganan cedera olahraga dengan menggunakan terapi kombinasi panas dan dingin (*contrast bath*) efektif dalam menangani cedera otot hamstring pada mahasiswa FIK

Universitas Negeri Yogyakarta (Nurjanah, 2016). Terapi kombinasi (*contrast bath*) adalah suatu metode terapi yang menggabungkan 2 jenis terapi yaitu terapi panas dan terapi dingin. Terapi kombinasi (*contrast bath*) menggunakan 2 wadah untuk menampung air hangat dengan suhu 41-43°C dan wadah lainnya untuk menampung air dingin dengan suhu 10-18°C. Terapi kombinasi (*contrast bath*) diberikan secara bergantian, diawali dengan pemberian terapi dingin selama 30-60 detik lalu dilanjutkan dengan terapi panas selama 30-60 detik. Pemberian terapi kombinasi (*contrast bath*) dilakukan sebanyak 5 kali sehingga terapi kombinasi (*contrast bath*) diakhiri dengan terapi dingin. Mekanisme kerja dari terapi kombinasi (*contrast bath*) adalah pada saat dilakukan perendaman dengan air dingin selama 1 menit pada daerah yang mengalami pembuluh darah akan mengalami vasokonstriksi dan pembuluh darah mengalami vasodilatasi saat dilakukan perendaman dengan menggunakan air panas selama 1 menit. Secara fisiologis, terapi kombinasi (*contrast bath*) diyakini dapat meningkatkan sirkulasi peredaran darah pada daerah yang mengalami cedera, mengurangi rasa nyeri dan kaku pada otot, mengurangi pembengkakan, dan dapat memperbaiki ROM (Nurjanah, 2016).

Berdasarkan latar belakang tersebut, diketahui bahwa metode terapi kombinasi (*contrast bath*) terbukti dapat mengurangi rasa nyeri pada *Low Back Pain (LPB)* dan nyeri pada otot hamstring, namun belum ada penelitian mengenai pengaruh pemberian terapi kombinasi (*contrast bath*) untuk

mengurangi rasa nyeri pada cedera *ankle* sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tersebut pada pemain sepakbola PSIS Semarang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh pemberian terapi kombinasi (*contrast bath*) terhadap penurunan nyeri pada cedera *ankle*?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh dari pemberian terapi kombinasi (*contrast bath*) terhadap cedera *ankle*.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Untuk mengetahui penurunan rasa nyeri sebelum dan setelah dilakukannya terapi kombinasi (*contrast bath*) pada atlet sepakbola yang mengalami cedera *ankle*.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Bagi peneliti dapat dijadikan referensi pada penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi para pemain sepakbola dapat menjadi pengetahuan untuk penanganan jika terjadi cedera *ankle* agar dapat meminimalkan terjadinya cedera yang lebih parah.