

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Negara Indonesia adalah negara yang sedang berkembang, sehingga Indonesia secara terus menerus melaksanakan pembangunan disegala bidang, termasuk dalam bidang seni dan olahraga. Kejayaan Indonesia juga dapat dilihat dari prestasi para atlet dari masing-masing cabang olahraga termasuk cabang bola basket dan banyaknya faktor yang mempengaruhi prestasi para atlet juga bermacam-macam, salah satunya adalah kekuatan fisik atlet yang baik sehingga dapat menciptakan prestasi lebih baik pula.

Banyak sekali cabang olahraga di Indonesia, cabang bola basket adalah salah satu yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia terutama pada usia remaja. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kompetisi bola basket yang digelar antar sekolah atau perguruan tinggi.

Ankle dan tungkai bawah merupakan daerah umum cedera pada populasi atletik cedera ankle, terutama pada stabilisasi ligamentum, sering terjadi sering terjadi pada cedera olahraga (Baxter, 1995). Menurut Hillier (2004) Populasi secara umum kebanyakan sprain ankle pada atlet melibatkan cedera pada ligamentum lateral secara kompleks, sedangkan cedera ligamentum medial jarang terjadi.

Pada dasarnya ada dua tipe cedera yang biasa terjadi di dunia olahraga, yaitu tipe cedera akut dan tipe cedera kronis. Tipe cedera akut terjadi seperti sprain ankle,

fraktur atau patah tulang, serta dislokasi. Tipe cedera ini membutuhkan perawatan lebih serius dan waktu yang cepat. Sedangkan tipe cedera kronis adalah cedera yang tidak diketahui asal mulanya, berlangsung sangat lama dan gejalanya tidak terasa. Cedera tipe ini dapat terjadi karena benturan kecil, kurangnya fleksibilitas seorang pemain, latihan yang berlebihan, medan permainan, atau bahkan kekuatan-kekuatan dari lingkungan luar (Taylor, 1997).

Salah satu tujuan dilakukan *warming up* adalah untuk mendapatkan kelenturan, yaitu kemampuan untuk menggerakkan otot beserta persendiaan pada seluruh daerah pergerakan. Meskipun demikian peregangan yang dilakukan seorang atlet bermanfaat jika peregangan dilakukan dengan benar. Salah satu alasan seorang atlet melakukan *warming up* sebelum memulai latihannya adalah untuk mengurangi resiko cedera ankle yang secara tidak langsung dapat menurunkan prestasinya.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan diberikannya *warming up* sebelum latihan bola basket terhadap risiko penurunan cedera ankle pada atlet bola basket.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui hubungan pemberian *warming up* sebelum melakukan latihan terhadap penurunan risiko cedera ankle pada atlet bola basket.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk menambah pengetahuan tentang cedera *ankle* dan *warming up* sebelum latihan bola basket, dan dapat menjadi pedoman dalam melaksanakan latihan yang baik. Serta memberikan sumbangan ilmu yang berguna bagi fisioterapi, khususnya dalam pengurangan risiko cedera *ankle* pada atlet bola basket.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam melakukan *warming up* sebelum latihan olahraga bola basket, sebagai salah satu usaha untuk mengurangi cedera *ankle* pada pemain. Serta dapat dijadikan acuan untuk peneliti lain dalam melakukan sebuah penelitian yang relevan.