

*Buku Referensi*

# Fisioterapi

untuk

# Cedera Olahraga



Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis., Nesi, S.Ft., M.Si., Ika Guslanda Bustam, S.Fis., M.Sc., Jonathan Philip, Ftr., M.Sc., NASM-CPT., Putra Hadi, S.ST.,FT., M.Or., AIFO., Lucky Anggiat, S.Tr.FT., M.Physio., Futhri Rifa Zaimsyah, S.Tr.FT., Ftr., M.Physio., Nurul Faj'ri Romadhona, S.Fis., M.Kes., Beriman Rahmansyah, S.ST.FT., M.Pd., Mei Kusumaningtyas, S.ST., Ftr., M.K.M.

**SOFTFILE BUKU INI  
HANYA UNTUK  
KEPENTINGAN BKD  
PENULIS. TIDAK UNTUK  
DISEBARLUASKAN**

# Fisioterapi untuk Cedera Olahraga

Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis

Nesi, S.Ft., M.Si.

Ika Guslanda Bustam, S.Fis., M.Sc.

Jonathan Philip, Ftr., MSc., NASM-CPT.

Putra Hadi, S.St.FT., M.Or., AIFO.

Lucky Anggiat, STr.Ft., M.Physio.

Futhri Rifa Zaimsyah, S.Tr.Ft., Ftr., M.Physio.

Nurul Faj'ri Romadhona, S.Fis., M.Kes.

Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd.

Mei Kusumaningtyas, SST., Ftr., M.K.M.

PT BUKULOKA LITERASI BANGSA

Anggota IKAPI: No. 645/DKI/2024

 **PENERBIT  
BUKULOKA**

# Fisioterapi untuk Cedera Olahraga

Penulis : Dr. Maksimus Bisa, S.K.M., SSt.Ft., M.Fis., Nesi, S.Ft., M.Si., Ika Guslanda Bustam, S.Fis., M.Sc., Jonathan Philip, Ftr., MSc., NASM-CPT., Putra Hadi, S.St.FT., M.Or., AIFO., Lucky Anggiat, STr.Ft., M.Physio., Futhri Rifa Zaimsyah, S.Tr.Ft., Ftr., M.Physio., Nurul Faj'ri Romadhona, S.Fis., M.Kes., Beriman Rahmansyah, SSt.Ft., M.Pd., Mei Kusumaningtyas, SST., Ftr., M.K.M.

ISBN : 978-623-89656-4-9 (PDF)

Penyunting Naskah : Ashilah Putri Oktavianti, S.Pd.

Tata Letak : Ashilah Putri Oktavianti, S.Pd.

Desain Sampul : Al Dial

## Penerbit

Penerbit PT Bukuloka Literasi Bangsa

Distributor: PT Yapindo

Kompleks Business Park Kebon Jeruk Blok I No. 21, Jl. Meruya Ilir Raya No.88 , Desa/Kelurahan

Meruya Utara, Kec. Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta, Kode Pos: 11620

Email : penerbit.blb@gmail.com

Whatsapp : 0878-3483-2315

Website : bukuloka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku *Fisioterapi untuk Cedera Olahraga* ini dapat disusun dan diterbitkan. Buku ini hadir sebagai panduan komprehensif untuk memahami prinsip-prinsip dasar fisioterapi dalam penanganan cedera olahraga. Dalam dunia olahraga yang semakin kompetitif, cedera sering kali menjadi tantangan besar bagi atlet maupun pelatih. Oleh karena itu, buku ini diharapkan dapat menjadi referensi utama bagi para fisioterapis, pelatih, atlet, dan mahasiswa di bidang kesehatan olahraga.

Materi dalam buku ini disusun secara sistematis, mencakup teori dasar cedera olahraga, teknik rehabilitasi fisioterapi, serta strategi pencegahan cedera. Dilengkapi dengan ilustrasi, studi kasus, dan langkah-langkah praktis, buku ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami dan mengaplikasikan pendekatan fisioterapi secara efektif. Semoga buku ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas perawatan cedera olahraga dan mendukung performa atlet secara keseluruhan.

Jakarta, Januari 2025

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>Bab 1: Jenis-Jenis Cedera Olahraga.....</b>	<b>1</b>
1.1 Pengertian Cedera Olahraga.....	1
1.2 Cedera Akut dalam Olahraga.....	1
1.3 Cedera Kronis dalam Olahraga.....	2
1.4 Cedera Kepala dan Leher dalam Olahraga.....	3
1.5 Cedera Otot dan Jaringan Lunak.....	4
1.6 Referensi.....	5
Profile Penulis.....	7
<b>Bab 2: Asesmen Fisioterapi pada Cedera Olahraga.....</b>	<b>9</b>
2.1 Tujuan Asesmen Fisioterapi.....	9
2.2 Metode Asesmen Fisioterapi.....	10
2.3 Tes Spesifik untuk Jenis Cedera Olahraga.....	12
2.4 Dokumentasi Proses Fisioterapi.....	13
2.5 Tantangan dan Solusi dalam Asesmen Fisioterapi.....	15
2.6 Referensi.....	17
Profile Penulis.....	18

<b>Bab 3: Proses Rehabilitasi Cedera Olahraga .....</b>	<b>20</b>
3.1 Tahapan Rehabilitasi Cedera Olahraga .....	20
3.2 Pendekatan Multidisiplin dalam Rehabilitasi .....	21
3.3 Teknik Rehabilitasi Cedera Olahraga .....	22
3.4 Evaluasi dan Monitoring dalam Rehabilitasi .....	23
3.5 Tantangan dalam Rehabilitasi Cedera Olahraga .....	24
3.6 Referensi .....	25
Profile Penulis .....	26
<b>Bab 4: Teknik Pemulihan dan Penguatan Otot .....</b>	<b>27</b>
4.1 Pentingnya Pemulihan dan Penguatan Otot .....	27
4.2 Teknik Pemulihan Otot .....	27
4.3 Teknik Penguatan Otot .....	28
4.4 Penggunaan Alat dan Teknologi dalam Pemulihan dan Penguatan Otot .....	29
4.5 Evaluasi Efektivitas Teknik Pemulihan dan Penguatan Otot .....	30
4.6 Referensi .....	32
Profile Penulis .....	33
<b>Bab 5: Penerapan Modalitas Fisioterapi dalam Cedera Olahraga .....</b>	<b>34</b>
5.1 Pengertian Modalitas Fisioterapi .....	34
5.2 Jenis-Jenis Modalitas Fisioterapi .....	35

5.3 Aplikasi Modalitas untuk Cedera Spesifik.....	38
5.4 Keuntungan dan Batasan Modalitas Fisioterapi.....	41
5.5 Evaluasi Efektivitas Modalitas Fisioterapi.....	42
5.6 Referensi.....	43
Profile Penulis .....	45
<b>Bab 6: Prinsip Pencegahan Cedera Olahraga dengan Fisioterapi</b> .....	<b>46</b>
6.1. Pentingnya Pencegahan Cedera dalam Olahraga.....	46
6.2 Pendekatan Fisioterapi untuk Pencegahan Cedera.....	47
6.3 Tahapan Penyusunan Program Pencegahan Cedera olahraga.....	51
6.4 Program Latihan Dasar untuk Pencegahan Cedera.....	53
6.5 Peran Fisioterapis dalam Program Pencegahan Cedera.....	55
6.6 Evaluasi Efektivitas Program Pencegahan Cedera.....	56
6.7 Referensi.....	58
Profil Penulis .....	62
<b>Bab 7: Pendekatan Multidisipliner dalam Penanganan Cedera Olahraga .....</b>	<b>64</b>
7.1 Pentingnya Pendekatan Multidisipliner.....	64
7.2 Peran Masing-Masing Profesional dalam Tim Multidisipliner .....	66
7.3 Model Kolaborasi dalam Tim Multidisipliner.....	68



7.4 Tantangan dalam Pendekatan Multidisipliner .....	69
7.5 Evaluasi Efektivitas Pendekatan Multidisipliner .....	71
7.6 Referensi.....	72
Profile Penulis .....	73
<b>Bab 8: Adaptasi Fisioterapi untuk Cedera pada Olahraga Khusus.....</b>	<b>74</b>
8.1 Pentingnya Adaptasi Fisioterapi.....	74
8.2 Cedera Umum dalam Berbagai Jenis Olahraga.....	75
8.3 Strategi Fisioterapi untuk Olahraga Khusus.....	75
8.4 Penggunaan Alat dan Teknologi untuk Adaptasi Fisioterapi .....	76
8.5 Evaluasi Keberhasilan Adaptasi Fisioterapi.....	77
8.6 Referensi.....	78
Profile Penulis .....	79
<b>Bab 9: Penggunaan Teknologi dan Inovasi dalam Fisioterapi Cedera Olahraga .....</b>	<b>80</b>
9.1. Pendahuluan .....	80
9.2. Peran Teknologi dalam Fisioterapi Cedera Olahraga.....	80
9.3. Jenis Teknologi dan Inovasi yang Digunakan dalam Fisioterapi.....	81
9.4. Keuntungan dan Tantangan Penggunaan Teknologi.....	86

9.5. Masa Depan Teknologi dalam Fisioterapi Cedera Olahraga .....	87
9.6. Referensi.....	88
Profile Penulis .....	89
<b>Bab 10: Edukasi dan Kesejahteraan Atlet melalui Fisioterapi</b>	<b>91</b>
10.1 Peran Fisioterapi dalam Edukasi Atlet .....	91
10.2 Kesejahteraan Fisik dan Mental Atlet .....	91
10.3 Pendekatan Berbasis Komunitas dalam Edukasi Atlet.....	92
10.4 Teknologi dalam Edukasi Atlet.....	93
10.5 Evaluasi Keberhasilan Program Edukasi dan Kesejahteraan .....	94
10.6 Referensi.....	94
Profile Penulis .....	96

Buku Fisioterapi untuk Cedera Olahraga adalah panduan komprehensif yang dirancang untuk membantu atlet, pelatih, dan profesional medis memahami dan menangani berbagai jenis cedera yang sering terjadi dalam olahraga. Buku ini mengulas konsep dasar fisioterapi, anatomi tubuh manusia, dan prinsip rehabilitasi yang dapat diterapkan untuk mempercepat pemulihan dan meminimalkan risiko cedera berulang. Disertai dengan ilustrasi dan studi kasus, buku ini memberikan wawasan praktis yang dapat digunakan oleh pembaca dengan berbagai tingkat pemahaman.

Dalam buku ini, pembaca akan menemukan ulasan mendalam tentang cedera olahraga yang paling umum, seperti keseleo, cedera ligamen, fraktur stres, dan cedera otot. Selain menjelaskan cara mengenali gejala dan penyebab cedera, buku ini juga menawarkan panduan langkah demi langkah untuk diagnosis dan penanganan, termasuk teknik pemulihan seperti terapi manual, penggunaan alat bantu, hingga latihan penguatan. Buku ini juga menyoroti pentingnya program pencegahan cedera melalui pengondisian tubuh dan pelatihan yang tepat.

Melalui pendekatan berbasis bukti, buku ini menekankan pentingnya kerja sama antara fisioterapis, dokter, dan atlet untuk mencapai hasil rehabilitasi yang optimal. Ditulis oleh para ahli di bidang fisioterapi olahraga, Fisioterapi untuk Cedera Olahraga menjadi sumber referensi yang ideal bagi siapa saja yang ingin meningkatkan kesehatan dan performa atletik. Buku ini tidak hanya membahas penyembuhan, tetapi juga memotivasi pembaca untuk memahami tubuh mereka dengan lebih baik dan menjaga kebugaran jangka panjang.

