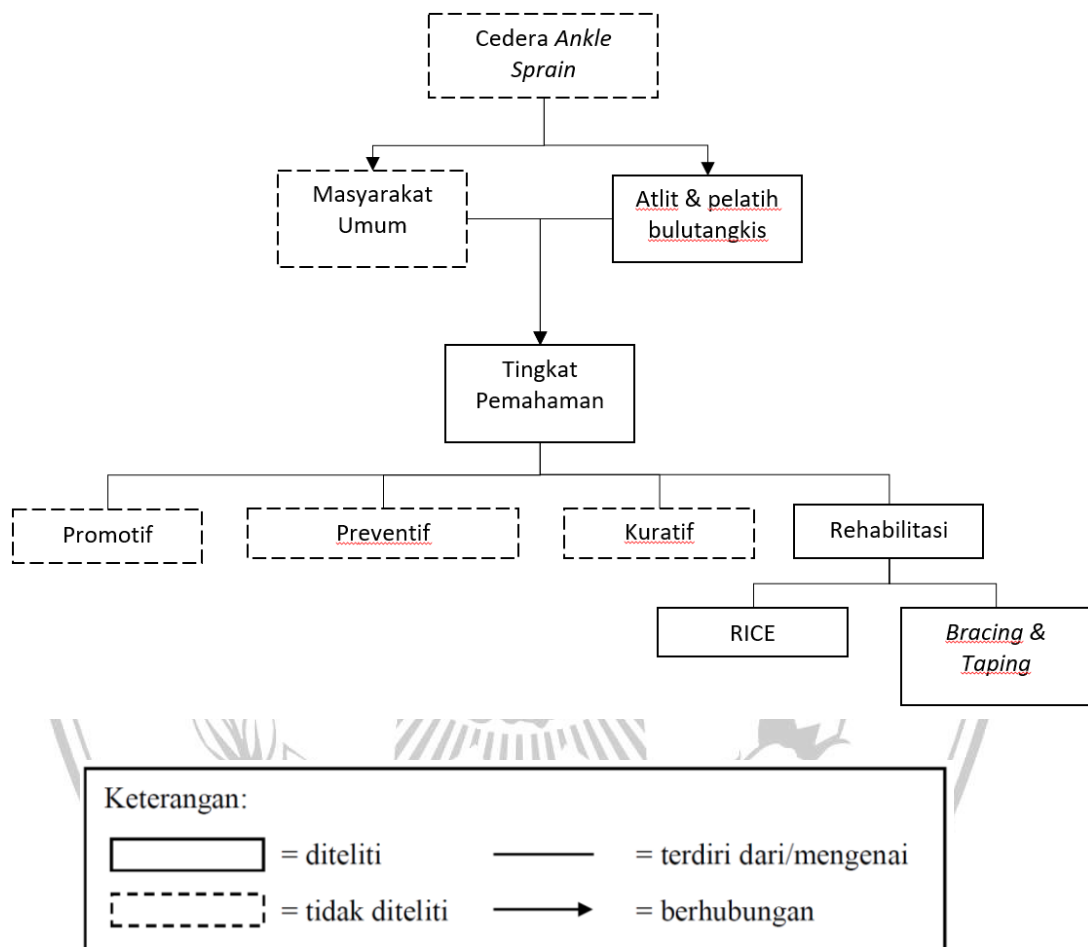


BAB 3

KERANGKA KONSEPTUAL

3.1 Kerangka Konseptual



Gambar 3.1
Kerangka Konsep

Dalam kerangka konsep di atas, *ankle sprain* merupakan salah satu cedera yang paling umum dialami oleh atlet, termasuk pada cabang bulutangkis. Cedera ini tidak hanya berdampak pada atlet, tetapi juga menjadi perhatian bagi pelatih yang berperan dalam proses pemulihan dan pencegahan cedera berulang. Oleh karena itu, pemahaman terhadap program rehabilitasi menjadi penting bagi kedua pihak.

Beberapa metode rehabilitasi yang umum diterapkan pasca *ankle sprain* antara lain adalah RICE, *bracing*, dan *taping*. Literatur menunjukkan bahwa penerapan program rehabilitasi secara kombinasi dan berkelanjutan memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan penggunaan salah satu metode saja. Pemahaman yang baik mengenai ketiga metode ini berkontribusi pada proses penyembuhan yang efektif dan pencegahan cedera berulang, sehingga penting untuk dievaluasi sejauh mana pemahaman tersebut dimiliki oleh atlet dan pelatih bulutangkis.

