

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Tenang John D., 2008). Bermain futsal sungguh mengasyikan, semua orang bisa mengikutinya hanya dengan menyewa lapangan futsal yang kini banyak tersedia, salah satunya adalah di kota Jakarta, banyak sekali kita temui lapangan futsal dengan berbagai corak dan bentuk lapangan. Seseorang tidak harus ahli untuk bisa mengikuti olahraga ini. Meskipun begitu, hanya harus tahu cara bermain olahraga futsal ini, karena apabila tidak tahu cara bermain yang benar, bisa terjadi cedera pada organ tubuh pemain tersebut.

Cedera merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, merah, bengkak, dan berkurangnya fungsi sendi, otot, tendon, ligamen, dan tulang akibat kecelakaan atau over training. Dalam kasus sebuah cedera olahraga banyak faktor yang menyebabkan cedera selain karena kecelakaan di lapangan, benturan antar pemain, bisa juga karena pola kebiasaan hidup yang kurang baik ketika memulai sebuah aktivitas olahraga lupa pemanasan menjaga kelentukan tubuh maupun kebiasaan posisi berdiri dan duduk yang salah,

hal ini dapat membuat kondisi tubuh atau otot kurang siap dalam menerima beban yang dihasilkan dari aktivitas fisik atau latihan dan juga mempengaruhi anatomi tubuh ke depannya yang kurang ideal.

Cedera yang sering terjadi di lapangan futsal adalah sprain *ankle*, karena permainan futsal sering menggunakan gerakan yang melibatkan kaki. Gerakan pada kaki yang salah atau benturan fisik antar pemain saat berebut bola bisa menyebabkan terjadinya cedera, cedera pada *ankle* bisa juga terjadi oleh karena kesalahan saat menumpu, dimana saat pemain menendang atau melompat berebut bola tidak jarang membuat tubuh dan kaki pemain tidak seimbang dan menyebabkan tumpuan kaki tidak sempurna pada lantai/tanah dan terjadilah cedera *ankle* atau disebut *sprain ankle* (Santos, 2009).

Sebuah hasil riset *Injury risk of playing football in Futsal World Cups* mengonfirmasikan bahwa cedera sprain pergelangan kaki mengalami insidentertinggi (48,8%) di futsal. Cedera dengan periode pemulihan membutuhkan antara 8 dan 28 hari, yang paling sering sebanyak (52,7%). Penelitian ini tidak merujuk pada jenis kelamin atau posisi pemain di lapangan yang akan menyebabkan perbedaan yang signifikan pada frekuensi cedera, jenis atau wilayah anatomi terjadi cedera. Namun, ada perbedaan yang signifikan antara pelatihan dan kompetisi, dengan terjadi lebih besar resiko *sprain* dan kontraktur selama pelatihan dan kejadian yang lebih tinggi pada robeknya otot dan patah tulang dalam kompetisi. Selain itu, ada perbedaan yang signifikan pada mekanisme cedera, yaitu dengan tinggi Insiden cedera terjadi pada tulang atau sendi, *sprain* dan fraktur akibat kontak dengan lawan dan lebih tinggi kejadian

cedera pada otot atau ligamen tanpa kontak dengan lawan. Hasil tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam lateralitas cedera (Serrano, 2013).

Penanganan cedera banyak macam cara yaitu dengan pengobatan medis dan non medis, pengobatan medis meliputi rehabilitasi terapi olahraga, tetapi penanganan menggunakan pengobatan alternatif dan olahraga terapi menjadi pilihan untuk penyembuhan pasca cedera yang dialami atlet tersebut, seperti halnya terapi massage, terapi herbal, *hydrotherapy*, *thermotherapy*, *coldtherapy*, *excercise therapy*, manual therapy, terapi yoga, terapi pernapasan, dan lain-lain (Graha & Priyonoadi, 2009a).

Terapi latihan merupakan aktivitas fisik yang sistematis sehingga bertujuan untuk merehabilitasi fungsi tubuh yang mendekati sempurna, selain itu terapi latihan memiliki tujuan untuk memfasilitasi proses penyembuhan secara alami (Arovah, 2010).

Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta merupakan sebuah Klub Olahraga Prestasi di Universitas Negeri Jakarta. Tim ini berlatih setiap hari, dari hari Senin sampai hari Jum'at pukul 06.00 hingga 08.00 Pagi. Namun semenjak Pandemi Covid-19 ini jadwal latihan hanya hari Rabu dan Jumat pukul 07.00 hingga 09.00 Pagi. Jumlah atlet yang masih aktif saat ini berjumlah 30 orang yang berusia 18-24 tahun. Masih ada beberapa atlet di tim ini yang sedang melaksanakan pertandingan atau pada saat latihan sering mengeluhkan adanya nyeri atau cedera pada *ankle* mereka.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, masih banyak atlet yang pada saat latihan banyak cedera ringan yang terjadi seperti: kram otot, nyeri, dan memar. Begitupun penyebab cedera dalam pertandingan yang dikarenakan kontak dari lawan yang tiba-tiba, bahkan terkena cedera ankle dan juga cedera lutut. Para atlet yang mengalami cedera untuk penanganan awal sudah dilakukan penolongan pertama dengan metode *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)* dan terapi latihan penguatan pun hanya dilakukan sekedarnya saja tanpa adanya struktur terapi latihan yang baik dan benar. Setelah diketahui adanya keparahan cedera atlet oleh tenaga ahli fisioterapi yang ada di kampus maupun di luar kampus. Namun setelah diterapi tetap saja dibiarkan tanpa adanya proses pemulihan kondisi terlebih dahulu, sehingga ketika kembali mengikuti program latihan atau pertandingan cedera kambuh kembali.

Seringkali cedera yang kembali kambuh disebabkan oleh kurangnya pemahaman atlet tentang pentingnya rehabilitasi. Masih kurangnya kesadaran atlet untuk melakukan terapi latihan pasca cedera. Sehingga menyebabkan tempat yang pernah terkena cedera mengalami cedera kambuhan. Penyebab cedera kronis disebabkan karena mengalami benturan atau trauma saat pertandingan dan kurang baiknya dalam penanganan cedera. Terapi latihan termasuk dalam tahapan rehabilitasi cedera dan merupakan pilihan yang ideal untuk cedera kronis. Terapi latihan juga digunakan sebagai metode dalam program rehabilitasi fungsional cedera sprain pergelangan kaki. Tujuan dari penerapan terapi latihan ini adalah untuk mengembalikan ruang lingkup sendi, kekuatan dan fungsi sensorimotor yang mungkin berkurang akibat cedera ke dalam kondisi normal (Kaminski et al., 2013).

Berdasarkan pengamatan latar belakang di atas, yaitu masih banyak kasus cedera kambuhan (*habitual*) yang dikarenakan proses rehabilitasi cedera belum sampai tahap terapi latihan. Hal ini disebabkan beberapa faktor antara lain, (1) atlet tidak tahu tentang terapi latihan, (2) atlet tidak mau melakukan terapi latihan, (3) atlet tidak memiliki waktu untuk melakukan terapi latihan, dan (4) atlet butuh bantuan namun tidak ada yang membantu proses terapi latihan. Berdasarkan faktor yang ada dan belum adanya kajian tentang seberapa besar tingkat pengetahuan atlet tentang terapi latihan, maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan pada Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak pemain Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta yang mengalami cedera kronis pada *ankle* karena penanganannya kurang baik.
2. Banyaknya pemain yang merasa nyeri setelah latihan dan saat bertanding mengalami cedera kambuhan.
3. Masih banyak pemain yang belum tahu tentang cedera *ankle* dan terapi latihan.
4. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dengan didasari agar dalam penelitian ini tidak timbul masalah baru, penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan pada Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan pada Tim Futsal Putri Universitas Negeri Jakarta.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan masukan bagi:

1. Sumber informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan tentang cedera *ankle* dan terapi latihan
2. Sebagai alat evaluasi untuk pembina, pelatih dan atlet futsal dalam menangani cedera
3. Bagi atlet, supaya lebih memahami lagi tentang terapi latihan yang sangat berguna dalam proses penyembuhan pasca cedera
4. Bagi pelatih, memberikan gambaran seberapa jauh pengetahuannya tentang cedera *ankle* dan terapi latihan untuk penyembuhan, sehingga dapat menjadi bahan kajian dan acuan tindak lanjut apa yang perlu diambil oleh seorang pelatih

5. Untuk menjawab rumusan masalah tentang seberapa besar tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan
6. Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan yang sesuai dengan hasil penelitian

