

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga saat ini sudah berkembang pesat. Salah satu contoh olahraga yang berkembang pesat adalah sepakbola. Sepakbola selain berdimensi sebagai olahraga professional juga berdimensi sebagai sebuah *pure game* yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, orang dewasa, putra maupun putri, di mana saja dan kapan saja (Saryono, 2006). Sepakbola adalah olahraga yang memiliki kemungkinan *body contact* sangat besar yang memungkinkan terjadi cedera baik saat latihan maupun pertandingan, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima.

Perkembangan sepakbola yang semakin populer menimbulkan masalah baru yaitu persaingan. Persaingan yang terjadi sangat ketat dengan adanya banyak informasi mengenai bakat yang layak dikembangkan. Selain itu semakin banyak atlet yang bersaing dalam sepak bola ingin meraih prestasi tertinggi. Hal ini memicu atlet sepak bola untuk meningkatkan kualitasnya melalui latihan rutin dan disiplin.

Berbagai macam latihan dilakukan demi mempersiapkan diri untuk menghadapi persaingan di dunia sepakbola, dimulai dari latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan fisik merupakan latihan dasar untuk mempersiapkan kebugaran tubuh atlet agar selalu dalam keadaan prima. Berbagai macam variasi latihan di atas, beberapa dapat dilakukan oleh individu masing-masing dan yang lain dapat dilakukan oleh klub (tim), terutama latihan yang membutuhkan peran

seorang pelatih.

Latihan fisik yang dilakukan mulai dari yang umum hingga yang khusus, sesuai dengan program latihan dari pelatih. Selain itu, latihan yang diberikan disusun intensitas dan volumenya, mulai dari intensitas ringan, sedang, hingga berat. Latihan fisik yang rutin dan melelahkan dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan masalah lain bagi pemain yang berorientasi untuk meraih prestasi tertinggi. Masalah yang dimaksud adalah terjadinya cedera olahraga. Cedera olahraga adalah cedera yang mengenai sistem muskuloskeletal serta semua sistem yang dapat mempengaruhi sistem muskuloskeletal (Ambardini, 2016). (Priyonoadi, 2014) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Berdasarkan waktu terjadinya terdapat dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan kronis. Trauma akut adalah suatu cedera yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligamen, otot, tendo, atau terkilir, bahkan patah tulang. Cedera ini butuh pertolongan profesional. Trauma kronis sering dialami oleh atlet, bermula adanya sindrom pemakaian berlebih yakni suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Sindrom ini kadang memberi respons yang baik dengan pengobatan sendiri (Ambardini, 2016). Cedera dapat terjadi di dalam proses latihan pada masa persiapan menjelang kompetisi maupun dalam proses kompetisi.

Cedera yang terjadi pada atlet dalam sebuah klub menjadi masalah karena

jumlah atlet yang bugar menjadi lebih sedikit (berkurang) dikarenakan masalah cedera. Cedera ankle adalah cedera terbanyak kedua setelah cedera lutut yang dialami oleh para atlet profesional.

Cedera ankle yang terbanyak adalah sprain (cedera ligamen). (Faozan & Kushartanti, 2019) mengatakan studi yang mengkaji tentang cedera *ankle* ada 24 dari 70 kajian dengan 22% cedera olahraga adalah cedera *ankle* dengan rasio perbandingan *sprain* dan *fraktur* adalah 8:1. Cedera seperti *sprain* dan *strain* merupakan sebuah hal yang masih mampu ditangani dan disembuhkan dengan berbagai metode penyembuhan yang ada, seperti *massase*, terapi, dan operasi. Setelah penanganan cedera ini, diharapkan atlet bisa segera menunjukkan penampilan terbaiknya tanpa terganggu masalah cedera yang sama. Namun pada kenyataannya, masih banyak atlet yang setelah diterapi kembali mengalami cedera yang sama di kemudian harinya, khususnya di Indonesia. Hal ini dikarenakan kebanyakan pemain sepak bola terutama di Indonesia menjalani proses rehabilitasi dan terapi latihan pasca cedera dengan kurang baik, sehingga sering terjadi cedera kambuhan. Cedera yang sering dialami atlet sepak bola di Indonesia adalah seperti *ankle* atlet yang pernah terkena cedera ini contohnya Leo Saputra. (Ambardini, 2016) menuliskan penelitian di California tahun 2010 cedera dalam dunia sepakbola terjadi 35,3 kasus dalam 1000 laga resmi, 2,9 kasus dalam 1000 sesi latihan, bagian *ankle* mencapai 18% dari kasus yang ada. Menurut kutipan yang ada dalam jurnal Orthopedic Nursing lima juta cedera pergelangan kaki terjadi setiap tahun di Amerika Serikat dengan keseleo pergelangan kaki untuk 40% dari cedera olahraga.

Rakhmat Hadi Sucipto dalam republika *online* selama perhelatan Liga Primer Inggris dalam 10 tahun terakhir, kasus cedera *ankle* terjadi sebanyak 1739 kasus, Kieron Dyer mengalami cedera *ankle* selama 1734 hari, Abou Diaby 1619 hari, Joey O'Brien 1533 hari, Steven Reid 1209 hari, Michael Owen 1118 hari, Owen Hargreaves 1179 hari, Victor Anichebe 1137 hari, Andy Johnson 1110 hari, Tomas Rosicky 1091 hari, Ledley King 1084 hari.

Cedera ankle menjadi salah satu ketakutan bagi atlet sepak bola. Namun, dengan penanganan cedera yang tepat maka cedera tersebut dapat diatasi dengan baik. 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.

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

Permasalahan yang sama juga terjadi pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta yang merupakan sebuah tim yang dipersiapkan untuk mengikuti PON XX di Papua, Jumlah atlet pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta ada 23 orang yang terdiri dari Mahasiswa UNJ dan Alumni UNJ. Para pemain yang dilatih fisik dengan intensitas latihan yang berat sering mengeluhkan adanya nyeri atau cedera pada *ankle* mereka ataupun terjadi cedera baru pada *ankle* mereka. Banyak

dari atlet yang masih belum mengetahui dengan tepat bagaimana cara penanganan pada cedera *ankle* tersebut.

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 dibantu oleh pelatih fisik tanpa adanya program pemulihan yang terstruktur bagi para atlet yang mengalami cedera. Meskipun ada beberapa dari mereka yang memberikan penanganan berupa terapi ke KONI DKI, namun setelah diterapi tetap saja dibiarkan tanpa adanya proses pemulihan kondisi terlebih dahulu, sehingga ketika kembali mengikuti program latihan atau pertandingan cedera kambuh kembali.

Berdasarkan pengamatan di atas, yaitu banyaknya kasus cedera yang dialami oleh atlet pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta, maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera *ankle* pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

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

1. Banyak pemain sepak bola putri PON XX DKI Jakarta mengalami cedera kronis pada *ankle* karena penanganannya kurang baik.
2. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera

ankle latihan di Tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta

3. Banyak pemain sepak bola putri PON XX DKI Jakarta yang merasa nyeri setelah latihan.
4. Banyak pemain sepak bola putri PON XX DKI Jakarta yang mengalami cedera kambuhan terutama pada cedera *ankle*.

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 penanganan cedera *ankle* pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera *ankle* pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta?”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan, referensi serta kajian evaluasi bagi pihak-pihak terkait dengan dunia kesehatan olahraga, khususnya penanganan cedera *ankle*.

2. Secara Praktis

a. Atlet

Memberikan masukan agar atlet mau melakukan penerapan dari pengetahuan tentang penanganan cedera *ankle*, sehingga kasus cedera kambuhan dapat berkurang

b. Pelatih

Memberikan gambaran pada pelatih seberapa jauh pengetahuan atletnya tentang penanganan cedera *ankle*, sehingga dapat menjadi bahan kajian dan acuan tindak lanjut apa yang perlu diambil oleh staf pelatih.

c. Tim

Memberikan sumbangan pemikiran tentang keadaan tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera *ankle*, sehingga informasi tersebut dapat digunakan untuk pertimbangan.

