

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebuah cara atau strategi untuk membentuk fisik yang sehat dengan tepat, bahkan di dalam islam pun dikatakan bahwa kesehatan adalah hal yang penting karena dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh (Salahudin & Rusdin, 2020). Olahraga merupakan proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan potensi jasmani dan rohani, yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental (Iskandar et al., 2021). Walaupun olahraga memiliki banyak manfaat, latihan fisik yang rutin dan dengan intensitas yang berat, dapat menimbulkan masalah lain bagi pemain, yaitu cedera olahraga (B. S. Nugroho & Ambardini, 2016).

Muhibbi et al. (2023) mengemukakan bahwa seseorang yang sering melakukan aktivitas fisik akan lebih mungkin untuk mengalami cedera, baik ketika latihan, maupun ketika pertandingan. Sebagaimana dikatakan oleh Emily & Wibisono (2021), cedera olahraga adalah segala macam cedera yang dapat terjadi ketika latihan maupun ketika permainan dan sesudah permainan. Risiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua hal, yaitu faktor dalam keahlian atlet sendiri (intrinstik) dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik ini berasal dari dalam diri para atlet seperti kondisi fisik maupun keterampilan teknik yang digunakan oleh atlet. Sedangkan unsur intrinsik meliputi tingkat kebugaran, kekuatan otot, fleksibilitas, keseimbangan, usia, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari luar, seperti kecelakaan trauma, dan penggunaan peralatan atau teknik yang kurang tepat. Salah satu olahraga yang sering menyebabkan cedera, yaitu futsal.

Futsal adalah sebuah permainan invasi dalam bentuk regu yang dimainkan dengan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu (Boyhaqi, 2024). Futsal ini merupakan olahraga yang mirip seperti sepak bola. Walaupun mirip, keduanya memiliki perbedaan. Beberapa perbedaan antara futsal dan sepak bola, yaitu jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran dan jenis bola, peraturan, area permainan. Di mana jumlah pemain futsal adalah 5 pemain, ukuran lapangan yang kecil dengan lantai lebih keras, ukuran bola yang lebih kecil dan kurang memantul, serta permainannya dilakukan di dalam ruangan. Sedangkan sepak bola memiliki jumlah pemain 11 orang, ukuran lapangan yang lebih besar, ukuran bola lebih besar dan lebih memantul, serta permainannya dilakukan di luar ruangan biasanya di lapangan rumput atau lapangan sintetis.

Futsal pertama kali dipopulerkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Di Indonesia, olahraga futsal adalah olahraga yang digemari oleh Masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja. Futsal ini sudah dikenal di Indonesia sejak 1998 – 1999, namun baru resmi sejak tahun 2002, di mana Indonesia ditunjuk menjadi tuan rumah oleh *Asian Football Confederation* (AFC) untuk menyelenggarakan putaran final kejuaraan futsal tingkat Asia di Jakarta, 22 – 30 Oktober 2002 (Boyhaqi, 2024).

Menurut Abdurahman (2018), futsal yang dimainkan di Indonesia sangat sedikit menggunakan strategi dibandingkan memanfaatkan *skill* individu. Menurut Lhaksana (2012) dalam (Abdurahman, 2018) berpendapat bahwa dalam bermain futsal perlu kemampuan untuk menguasai Teknik dasar permainan, seperti mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan menembak bola (*Shooting*). Tujuan permainan futsal ini adalah untuk menjaga gawang sendiri dan mencegah tim lawan memasukkan bola ke gawang tim sendiri. Oleh

karena itu, diperlukan badan yang bugar dan sehat untuk melakukan permainan ini. Namun, setiap olahraga yang dilakukan pasti dapat menimbulkan cedera jika tidak dilakukan dengan cara yang tepat. Pendapat ini juga dikemukakan oleh Presdenta & Wahjuni (2022), bahwa semua cabang olahraga pasti mengenal cedera olahraga dan cara menanganinya.

Abdullah et al. (2020) mengemukakan bahwa cedera olahraga merupakan kondisi yang tidak dapat dihindarkan oleh setiap atlet atau pemain. Cedera yang biasanya dialami oleh pemain futsal adalah cedera *ankle*. Cedera ini sangat berbahaya jika tidak ditangani dengan cepat dan menggunakan prosedur yang tepat. Menurut Waritsu et al. (2022), cedera *ankle* dapat memberikan pengaruh terhadap kualitas ligamen dan sendi secara kompleks dalam waktu sekitar 72 jam setelah cedera terjadi.

Wardana & Rochmania (2022) mengemukakan bahwa cedera *ankle* merupakan cedera *ligament* yang dapat terjadi di berbagai cabang olahraga dan disebabkan oleh penggunaan sendi secara berlebihan atau stress yang terjadi tiba-tiba. Waritsu et al. (2022) mengemukakan bahwa cedera *ankle* merupakan cedera dengan kategori kedua yang paling umum terjadi setelah cedera lutut dalam olahraga futsal, sepak bola, *rubgy*, voli tangan, dan basket. Cedera *ankle* dan faktor yang memicu terjadinya cedera *ankle* ini sangat penting diketahui oleh seorang pemain futsal. Salah satu faktor yang memicu terjadinya cedera *ankle* adalah kurangnya pemanasan. Hal ini karena pemanasan memiliki manfaat dan tujuan untuk memperlancar pembuluh darah dan merilekskan otot agar tidak kaku, sehingga mencegah terjadinya cedera *ankle*. (Wardana & Rochmania, 2022). Adapun cedera *ankle* ini diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu cedera *ankle sprain* dan cedera *ankle strain*.

Cedera *ankle* sangat berisiko terhadap kemampuan pemain futsal untuk bermain. Bahkan ketika cedera ini sudah ditangani melalui operasi maupun terapi, masih ada kemungkinan untuk kambuh kembali. Oleh karena itu, penting bagi seorang pemain futsal untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai cedera *ankle*, baik dari pencegahan maupun penanganannya. Nurrokhmah & Anggita (2024) mengemukakan bahwa penanganan cedera adalah *skill* yang perlu dimiliki oleh praktisi olahraga, sehingga dapat menunjang ketika kegiatan olahraga dengan baik.

Permasalahan cedera *ankle* ini juga ditemukan di UKM futsal Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Pancasila. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan dengan pelatih UKM futsal, ditemukan beberapa mahasiswa pernah mengalami cedera *ankle* akibat kurangnya pengetahuan mahasiswa mengenai cedera *ankle*. Beberapa hal yang menyebabkan terjadinya cedera *ankle* pada mahasiswa UKM futsal, yaitu (1) salah tumpuan kaki ketika berlari, (2) salah tumpuan *after shooting* ketika bermain futsal, (3) salah meletakkan kuda-kuda pada saat lompat dalam latihan futsal, (4) kaki terpelintir saat berlari, dan (5) bertabrakan *ankle* dengan pemain pada saat bertanding.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Tingkat Pengetahuan terhadap Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera *Ankle* pada Mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila”.

B. Identifikasi Masalah

Sebelum peneliti merumuskan masalah penelitian, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini. Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Banyaknya mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila yang mengalami cedera *ankle*.
- 2) Kurangnya pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan pertama cedera *ankle* olahraga pada mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila.
- 3) Belum adanya data yang signifikan mengenai cedera *ankle* yang dialami mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila.
- 4) Pentingnya pengetahuan tentang metode *RICE*.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu Tingkat Pengetahuan terhadap Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera *Ankle* pada Mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan Bagaimana Tingkat Pengetahuan terhadap Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera *Ankle* pada Mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera *ankle* pada olahraga futsal.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipakai untuk pemahaman pemain terhadap pencegahan dan penanganan pertama cedera *ankle* dalam olahraga futsal.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta dapat menjadi referensi bagi para pembaca dalam bidang pencegahan dan penanganan pertama cedera *ankle* dalam olahraga futsal.
- d. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang sedang mengalami cedera *ankle* dalam olahraga futsal.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi UKM, hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang ada kaitannya dengan pencegahan dan penanganan cedera *ankle* pada mahasiswa UKM futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila.
- b. Bagi pemain futsal, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman betapa pentingnya pencegahan dan penanganan cedera olahraga terutama cedera *ankle* agar tetap dapat memberikan performa terbaik baik dalam latihan ataupun pertandingan.