

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang memiliki kemungkinan *body contact* sangat besar yang memungkinkan terjadi cedera baik saat latihan maupun pertandingan, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima (Wibowo 2008). Adapun manfaat untuk kesehatan yang diperoleh dalam olahraga sepak bola adalah organ otot dan tulang akan semakin kuat dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam permainan sepak bola, disamping itu juga sangat bagus untuk kekuatan jantung, menghindari plak yang ada di arteri, mengurangi tekanan darah dan membakar kalori. Adapun resiko yang sering dihadapi oleh pemain sepak bola adalah cedera. Cedera yang sering dialami oleh para pemain sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad adalah lecet-lecet pada lutut, tungkai kaki, bengkak di pergelangan kaki, bengkak pada lutut, bahkan ada yang mengalami fraktur pada sendi *ankle*.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (2015) di SSB (Sekolah Sepak Bola) Nasional Jakarta menunjukkan bahwa pemain sepak bola SSB yang paling banyak cedera sendi *ankle* adalah 19,4%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugroho (2016) di Persatuan Sepak Bola Telaga Utama Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 30 orang pemain, terdapat 16 orang (53,3%) memiliki pengetahuan tentang cedera *ankle* kurang dan 14 orang (46,7%) pemain memiliki pengetahuan sedang. Studi

pendahuluan melalui wawancara internal yang dilakukan dengan pemain sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad dengan alamat Jl.Tawang Sari No.01 Lawang Malang pada tanggal 02 Oktober 2018 diperoleh data jumlah pemain sepak bola sebanyak 30 orang. Cedera yang pernah dialami oleh para pemain bervariasi seperti lecet pada lutut dan tungkai kaki sebanyak 5 orang, bengkak pada lutut 2 orang, bengkak di pergelangan kaki/*ankle* 3 orang dan yang mengalami fraktur pada sendi *ankle* 1 orang. Cedera *ankle* yang sering terjadi dalam permainan sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad adalah karena akibat gerakan *talking* dan *heading*. Atas dasar ini peneliti berkeinginan mengetahui gambaran pengetahuan tentang cedera *ankle* yang sering terjadi pada para pemain sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad Lawang Malang.

Cedera adalah suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Sudijandoko, 2010). Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya (Wibowo, 2008). Penyebab cedera *ankle* ada beberapa faktor yaitu kurang pemanasan (*warming up*) dan peregangan (*stretching*) saat melakukan olahraga (Farug, 2008). Selain itu faktor penyebab cedera *ankle* adalah :
1) Latihan yang berlebihan, contohnya memaksa diri diluar batas kemampuan, 2) Ketidak seimbangan kekuatan otot, 3) Metode permainan

yang salah. Cedera *ankle* dibagi menjadi beberapa tingkatan yaitu cedera *ankle* ringan, sedang dan parah. Cedera *ankle* tingkat ringan hanya terjadi pada ligament *talofibula anterior* yang dapat mengakibatkan retak pada sebagian tulang tertentu. Cedera *ankle* tingkat sedang meliputi *talofibula anterior* dan *calcaneo fibula ligament* yang dapat memperparah terjadinya kerusakan pada struktur ligament. Cedera *ankle* tingkat parah meliputi kedua ligament seperti pada *posterior talofibula ligament* dan dapat menimbulkan putus urat otot yang kompleks atau kadang-kadang retak atau patah tulang (Paul, 2012). Untuk meminimalisasi terjadinya cedera *ankle* ada beberapa hal yaitu : 1) Standar perlengkapan yang dipakai pemain, contohnya ukuran sepatu yang sesuai. 2) Lingkungan yang mendukung, contohnya kondisi lapangan yang baik / tidak berlobang. 3) Pola latihan sesuai dengan kondisi tubuh, contohnya keadaan fisik pemain 4) Pola makan yang baik.

Adapun upaya solusi pencegahan (*preventif*) terjadinya cedera *ankle* adalah melakukan pemanasan (*warming up*) dan peregangan (*stretching*) disamping itu berlatih secara teratur, sistimatis, terprogram dan dalam keadaan kondisi sehat jasmani dan rohani. Selain itu cara pencegahan untuk meminimalisasi terjadinya cedera sendi *ankle* untuk pemain sepak bola adalah selalu memperhatikan faktor internal yaitu individu pemain contohnya kesehatan fisik dan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan contohnya kondisi lapangan yang standar.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Gambaran pengetahuan tentang cedera *ankle* pada pemain sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad Lawang Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan tersebut di atas, maka rumusan Masalah pada penelitian ini sebagai berikut: Gambaran pengetahuan tentang cedera *ankle* pada pemain sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad Lawang Malang .

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi gambaran pengetahuan tentang cedera *ankle* pada pemain sepak bola di satuan Denpom Divif 2 Kostrad Lawang Malang .

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah motivasi pada pemain dan pelatih sepak bola perihal sangat pentingnya pengetahuan tentang resiko cedera *ankle*, sehingga dapat meminimalisasi terjadinya cedera khususnya cedera *ankle* pada pemain sepak bola disaat berlatih maupun pertandingan .

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan medis untuk mempersiapkan penanganan cedera sendi *ankle* pada saat latihan dan pertandingan.

2. Bagi responden

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi pemain sepak bola dalam mengutamakan pencegahan cedera *ankle* dengan memperhatikan faktor internal dan eksternal sebelum melakukan pertandingan maupun latihan.

3. Bagi pelatih

Diharapkan penelitian ini memberikan masukan bagi pelatih dalam memberikan latihan dengan program latihan yang tepat dengan mempertimbangkan aspek keselamatan pemain untuk mencegah terjadinya cedera *ankle*.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi data dasar sebagai rujukan penelitian selanjutnya.