

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga. Atlet dibagi menjadi 3 jenis yakni atlet amatir, atlet semi-profesional, dan atlet profesional. Atlet amatir adalah atlet yang tidak menggantungkan pekerjaan utama di olahraga yang ditekuninya, olahraga yang dilakukan hanya berupa hobi dan tingkat kompetitif perlombaan yang diikuti belum mencapai tingkat nasional atau hanya perlombaan di tingkat komunitas. Atlet semi-profesional adalah atlet yang sudah serius menekuni olahraga sebagai pekerjaan utamanya namun belum berada di liga atau kejuaraan tertinggi di olahraganya. Atlet profesional adalah atlet yang menekuni olahraga sebagai pekerjaan utama dan telah berada di kejuaraan atau perlombaan tertinggi di olahraganya. Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga, atlet selalu dihadapkan kemungkinan cedera yang akan berdampak pada gangguan aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Pergelangan kaki merupakan bagian dari anggota gerak bawah yang terlibat dalam aktivitas sehari-hari seperti berlari, berjalan, berdiri dan melompat. Apabila pergelangan kaki terjadi gangguan atau disfungsi, maka dapat menyebabkan penurunan mobilitas dan produktivitas seseorang. Salah satu kasus

yang sering terjadi pada pergelangan kaki yaitu *sprain ankle*.

Sprain ankle merupakan jenis cedera ekstremitas bawah yang paling sering ditemukan pada individu yang aktif secara fisik (Martin et al., 2021) Menurut survei kementerian kesehatan pada tahun 2018, sebanyak 20,1% dari 92 ribu kasus proporsi jenis cedera di Indonesia merupakan kasus *sprain*, dimana perempuan lebih banyak terkena *sprain* dibandingkan laki-laki, dan kelompok umur 45-54 tahun lebih rentan mengalami *sprain*. *Sprain ankle* adalah cedera ekstremitas bawah yang

paling umum terjadi pada atlet dan menyumbang angka kejadian sebesar 16-40% dari semua cedera terkait olahraga (Martin et al., 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan di Denpasar pada tahun 2022 kepada 24 pasien dengan *sprain ankle* menyatakan bahwa 85,7% pria lebih banyak terkena *sprain ankle* dibandingkan dengan wanita yang hanya 14,3%, dan kelompok usia produktif (16-30 tahun) lebih rentan terkena *sprain ankle* kronis (Fujastawan et al., 2015). Menurut penelitian Waritsu et al., (2022) mengungkapkan bahwa perempuan (60%) lebih sering terkena *sprain ankle* dibandingkan laki-laki (40%). Lebih lanjut Waritsu et al mengatakan, bahwa cabang olahraga *artistic gymnastic* memiliki persentase riwayat cedera *sprain ankle* lebih tinggi (36,7%) dibandingkan dengan olahraga sepakbola (23,33%), basket (26,67%) dan bola futsal (13,3%) .

Sprain ankle adalah kondisi terjadinya penguluran atau robekan pada ligamen yang menjaga stabilitas sendi pergelangan kaki (Ruiz-Sánchez et al., 2022). Kasus *sprain ankle* sering terjadi pada bagian *lateral*, hal ini disebabkan oleh adanya gaya *inversi* dan *plantar fleksi* yang tiba-tiba saat kaki tidak menumpu sempurna pada permukaan yang tidak rata. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *sprain ankle* adalah kelemahan otot di sekitar sendi pergelangan kaki, terulurnya ligamen, cedera berulang di pergelangan kaki, dan fleksibilitas jaringan lunak yang buruk (Green et al., 2019). Berdasarkan hasil penelitian oleh Green et al., (2019) bahwa angka kejadian penyebab *sprain ankle* pada atlet futsal dipengaruhi oleh kontak fisik antar pemain 58,3% dan 40,2% akibat kesalahan teknik pemain

edisi terakhir didapati 165 kasus cedera pada pemain dari 127 pertandingan, baik cedera ringan ataupun cedera berat. Junge & Dvorak, (2010) mengemukakan bahwa penyebab terbesar cedera dalam futsal dikarenakan kontak fisik dengan pemain lain dan area yang paling sering mengalami cedera adalah ekstremitas bawah dengan prevalensi 70% dari 165 kasus. *Sprain ankle* ini akan berdampak pada gangguan aktivitas fisik, psikis, dan prestasi atlet, sehingga atlet terhambat dalam pencapaian prestasi dan latihan. Diagnosa yang paling sering terjadi adalah

memar pada tungkai bawah (11%), *sprain ankle* (10%), dan *strain hamstring* (8%). Penelitian yang dilakukan oleh Manuel Serrano et al., (2013) pada 411 atlet futsal Negara Portugal dengan perbandingan laki-laki sebanyak 247 atlet dan perempuan 164 atlet didapatkan hasil bahwa perempuan lebih banyak mengalami *sprain ankle* (52,7%) dibandingkan laki-laki (47%). Serrano et al juga mengemukakan bahwa *sprain ankle* lebih sering terjadi saat latihan (53,4%) dibandingkan pada saat *in game* (47,3%). Penyebab terjadi cedera paling banyak karena kontak fisik (55,3%) dan tanpa kontak fisik (46,6%). Dan posisi pemain futsal paling banyak mengalami *sprain ankle* adalah *anchor* (56,3%), *flank* (55,7%), *pivot* (38,5%), dan kiper (32,9%) (Serrano et al., 2013).

Cedera *sprain ankle* pada atlet futsal disebabkan karena kelemahan otot-otot di sekitar *ankle joint*, lemah atau longgarnya ligamen-ligamen yang berada pada *ankle joint* diakibatkan karena cedera *ankle* yang berulang, fleksibilitas yang buruk, kurangnya melakukan pemanasan dan peregangan sebelum berolahraga, keseimbangan yang buruk, permukaan lapangan olahraga yang tidak rata, dan sepatu atau alas kaki yang tidak tepat. Selain itu juga akan menimbulkan kerugian, dari segi fisik yaitu terjadinya penurunan performa atlet futsal dalam bermain, prestasi menurun, upaya untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dilakukan pada saat sebelum latihan, saat latihan, dan sesudah latihan (Sumartiningsih et al., 2023). Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah sprain ankle pada atlet futsal adalah melalui program latihan FIFA 11+. FIFA 11+ adalah serangkaian (Sadigursky et al., 2017). Program latihan FIFA 11+ melibatkan beberapa kombinasi aspek biomotorik seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan dan koordinasi. Dengan menerapkan latihan yang diadaptasi dari program FIFA 11+ yakni gerakan *one leg standing*, *box jump*, dan *walking lunges* serta beberapa latihan modifikasi dari refrensi lain, diharapkan dapat meningkatkan stabilitas *ankle* atlet sehingga menghindari atlet dari cedera *sprain ankle*. Dengan menerapkan latihan ini sebelum setiap sesi latihan atau pertandingan, pemain akan

lebih sadar akan cara menjaga tubuh mereka dari cedera yang bisa menghambat performa. Informasi mengenai pengetahuan dan pemahaman tentang cedera pergelangan kaki belum diketahui dengan baik dan benar oleh atlet futsal. Untuk itu kami ingin membuat program edukasi terkait latihan atau gerakan-gerakan sebagai upaya pencegahan terhadap terjadinya *sprain ankle* pada atlet futsal. Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin membuat program edukasi latihan untuk mencegah cedera *sprain ankle* khususnya pada atlet futsal.

B. Rumusan Produk Tugas Akhir

1. Bagaimana mekanisme terjadinya *sprain ankle* pada atlet futsal?
2. Apa yang menyebabkan atlet futsal dapat mengalami *sprain ankle*?
3. Apa problematik atlet futsal saat mengalami *sprain ankle*?
4. Bagaimana latihan pencegahan *sprain ankle* pada atlet futsal?

C. Tujuan Penyelesaian Tugas Akhir

1. Tujuan Umum

Menghasilkan karya edukasi berupa buku dan video untuk menambah wawasan atlet sehingga mampu mencegah terjadinya *sprain ankle*

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui mekanisme terjadinya *sprain ankle* pada atlet futsal
- b. Mengetahui penyebab terjadinya *sprain ankle* pada atlet futsal
- c. Mengetahui problematik *sprain ankle* pada atlet futsal
- d. Menghasilkan latihan untuk mencegah *sprain ankle* pada atlet futsal

1. Manfaat Teoritis

Meningkatkan *hasanah* pengetahuan atlet tentang *sprain ankle* dan upaya pencegahannya

2. Manfaat Praktis

Menjadi acuan model latihan dalam mencegah *sprain ankle* pada atlet futsal

