

## TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG CEDERA ANKLE DAN TERAPI LATIHAN DI PERSATUAN SEPAKBOLA TELAGA UTAMA

### *The Level Of Athletes Knowledge About Exercise Therapy And Ankle Injury In Telaga Utama Football Club*

Oleh: Bimantoro Setio Nugroho, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.  
E-mail: bhiema24@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola di PS Telaga Utama, pengambilan sampel penelitian ini adalah seluruh atlet sepakbola PS Telaga Utama yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dinyatakan dalam persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di PS Telaga Utama sebagian besar (53,3%) masuk dalam kategori kurang, sisanya (46,7%) masuk dalam kategori sedang, dan tidak satupun masuk dalam kategori baik. Terdapat mitos-mitos keliru mengenai cedera *ankle* dan terapi latihan, sehingga membutuhkan pembenahan agar tingkat pengetahuan atlet bisa meningkat menjadi lebih baik.

**Kata kunci:** *Tingkat Pengetahuan, Terapi Latihan Cedera Ankle, dan Atlet.*

#### **Abstract**

*This research aimed to figure out how far the level of athlete knowledge about ankle injury and exercise therapy in Telaga Utama Football Club. This research was quantitative and descriptive research using survey method in which the data collection technique was in questionnaire. The population and the samples of data collection in this research were all football athletes in Telaga Utama FC, with the total of 30 people. The data analysis technique used descriptive statistic that was showed in percentage. The result of this research showed that more than half athletes had low level of knowledge (53,3%), the other athletes had medium level of knowledge (46,7%), and no one had high level of knowledge about ankle injury and exercise therapy. There were many wrong myths about exercise therapy and ankle injury, so it was a need to discuss about them in order to build athletes' better understanding.*

**Keywords:** *Knowledge, Exercise Therapy, Ankle Injury, and athletes.*

## PENDAHULUAN

Dunia olahraga saat ini sudah berkembang pesat. Salah satu contoh olahraga yang berkembang pesat adalah sepakbola. Sepakbola selain selain berdimensi sebagai professional juga berdimensi sebagai sebuah *pure game* yang dapat dimainkan oleh siapa saja

baik anak-anak, remaja, orang dewasa, putra maupun putrid, di mana saja dan kapan saja (Saryono, 2006: 1). Sepakbola merupakan jenis olahraga *body contact* dengan tingkat cedera tinggi (Angga, 2011: 1).

Perkembangan sepakbola yang semakin populer menimbulkan masalah

baru yaitu persaingan. Persaingan yang terjadi sangat ketat dengan semakin banyaknya atlet yang menekuni olahraga sepakbola. Berbagai macam latihan dilakukan dalam persiapan diri menghadapi persaingan di dunia sepakbola. Latihan fisik, teknik, taktik, dan mental menjadi bagian yang perlu ditingkatkan. Latihan fisik merupakan latihan dasar untuk mempersiapkan kebugaran tubuh atlet agar selalu dalam keadaan prima. Latihan fisik yang dilakukan dari persiapan umum hingga khusus dengan intensitas dan volume berbeda dari ringan, sedang, hingga berat. Latihan rutin dengan intensitas berat menimbulkan permasalahan lain bagi atlet, yaitu cedera.

Cedera olahraga yang sering terjadi adalah cedera muskuloskeletal serta sistem yang mempengaruhi sistem muskuloskeletal (Junaidi, 2004: 133). Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi (2009:45) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendo, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebih atau kecelakaan.

Berdasarkan waktu terjadinya, cedera dibagi ke dalam dua jenis, yaitu

cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut terjadi secara mendadak. Cedera kronis terjadi berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama (Bambang Wijanarko dkk, 2010: 49).

Cedera *ankle* merupakan cedera yang sering dialami atlet setelah cedera lutut (Nanang Tri Wahyudi, 2007: 1). Cedera *ankle* terbanyak adalah *sprain* dari 70 kasus 24 cedera diantaranya adalah cedera *ankle* dengan perbandingan *sprain* dan *fracture* 8:1 (Lin *et al*, 2010: 22).

Selain membutuhkan pertolongan pertama, cedera juga membutuhkan terapi latihan untuk mendukung kesembuhan total. Ada kecenderungan tidak tertangani dengan baik cedera akan sering kambuh akibat adanya gejala sisa, yang sebetulnya dapat diatasi dengan terapi latihan (Lin *et al*, 2010: 22). Cleland *et al* (2013: 448) mendapatkan hasil dari penelitian bahwa terapi latihan yang memberikan efek signifikan pada keadaan sendi yakni mendekati 95% dari keadaan sebelum cedera, setelah melakukan terapi latihan selama 6 bulan. Walker (2005: 185) menyatakan bahwa rehabilitasi cedera yang baik, tetapi tidak disertai dengan terapi latihan, keadaannya menjadi 80%, dan terapi latihan menggenapi 20% sisanya untuk

menyempurnakan kesembuhan pada proses rehabilitasi cedera. Hal ini juga berlaku pada semua jenis cedera persendian, termasuk diantaranya sendi *ankle*.

Permasalahan cedera kambuhan ini juga terjadi di Persatuan Sepakbola Telaga Utama yang merupakan salah satu tim Divisi Utama Pengcab PSSI Sleman berasal dari Desa Tlogoadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Atlet sering mengeluhkan adanya rasa nyeri pada *ankle* mereka. Berdasarkan wawancara sebagian besar atlet hanya membiarkan *ankle* tersebut hilang rasa nyeri tanpa adanya intervensi penanganan dan terapi latihan. Hal inilah yang menimbulkan terjadinya cedera kambuhan.

Berdasarkan pengamatan tersebut, yaitu banyaknya kasus cedera kambuhan (*habitual*) yang dikarenakan proses rehabilitasi cedera belum sampai tahap pelaksanaan 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, serta (4) atlet membutuhkan bantuan dalam pelaksanaan terapi latihan namun tidak ada yang membantu. Faktor inilah yang membuat peneliti ingin mengetahui

seberapa jauh tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di PS Telaga Utama.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat (West, 1983 dalam Sukardi, 2003: 157 dalam Deni Darmawan, 2014). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PS Telaga Utama pada tanggal 6 dan 8 Maret 2016. Pemilihan hari dan tanggal disesuaikan dengan jadwal latihan PS Telaga Utama yaitu Minggu, Selasa, dan Kamis pukul 15.30-17.30 WIB.

### **Subyek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet sepakbola di PS Telaga Utama yang berjumlah 30 orang atlet. Semua populasi dijadikan sampel.

## Prosedur

Prosedur dalam penelitian ini yaitu para atlet yang datang latihan hari Minggu 6 Maret 2016 diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan, setelah kuesioner terisi dikembalikan pada peneliti dan didapatkan sebanyak 19 data dari jumlah keseluruhan 30 atlet. Kemudian dilanjutkan pada hari Selasa 8 Maret 2016 dan didapatkan data sebanyak 11 data yang melengkapi populasi penelitian.

## Data, Instrumen dan Teknik Pengambilan Data

Pada penelitian ini, untuk mengumpulkan data digunakan instrumen berupa kuesioner yang terdiri dari 30 pernyataan dengan 3 faktor yaitu pengertian cedera, kategori cedera, dan terapi latihan cedera *ankle* yang telah divalidasi oleh ahli terapi fisik (Dr. dr. Wara Kushartanti, MS.) dan diuji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai 0.877 yang dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut reliabel karena nilai  $0,877 > 0,60$  (standar nilai *Alpha Cronbach*).

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang telah ada mengenai tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di

PS Telaga Utama. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Selanjutnya dilakukan pemaknaan dengan menggunakan 3 kategori yaitu kurang, sedang, dan baik.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis deskriptif data tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di PS Telaga Utama memiliki *mean* 55,78 dengan standar deviasi 7,628.

**Tabel 1. Kategori Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan di PS Telaga Utama**

Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
<56%	16	53,3	Kurang
56-75%	14	46,7	Sedang
76-100%	0	0	Baik
Total	30	100	

Tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di PS Telaga Utama lebih dari setengah (53,3%) masuk dalam kategori kurang, sisanya (46,7%) masuk dalam kategori sedang, dan tidak satupun masuk dalam kategori baik. Berdasarkan pembagian faktor dalam kuesioner secara rinci dijelaskan sebagai berikut:

(1) Faktor pengertian cedera didapatkan hasil yang telah dianalisis dari

30 atlet sebanyak 21 atlet (70%) masuk dalam kategori kurang, tidak satupun masuk dalam kategori sedang, dan hanya 9 atlet (30%) yang masuk dalam kategori baik.

**Tabel 2. Faktor Pengertian Cedera**

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Kurang	21	70
Sedang	0	0
Baik	9	30
Total	30	100

Tabel 2 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: atlet sepakbola PS Telaga Utama dari 30 atlet 70% memiliki tingkat pengetahuan mengenai pengertian cedera dominan pada kategori kurang yang artinya atlet di PS Telaga Utama belum memiliki pengetahuan yang baik tentang pengertian cedera.

(2) Faktor kategori cedera didapatkan hasil yang telah dianalisis dari 30 atlet sebanyak 22 atlet (73,3%) masuk dalam kategori kurang, 5 atlet (16,3%) masuk dalam kategori sedang, dan 3 atlet (10%) masuk dalam kategori baik.

**Tabel 3. Faktor Kategori Cedera**

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Kurang	22	73,3
Sedang	5	16,3
Baik	3	10
Total	30	100

Tabel 3 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: atlet sepakbola di PS Telaga Utama dari 30 atlet 73,3% memiliki tingkat pengetahuan tentang kategori cedera dominan pada kategori kurang yang artinya atlet di PS Telaga Utama belum memiliki pengetahuan yang baik tentang kategori cedera.

(3) Faktor terapi latihan didapatkan hasil data yang telah dianalisis dari 30 atlet 17 atlet (56,7%) masuk dalam kategori kurang, 13 atlet (43,3%) masuk dalam kategori sedang, dan tidak satupun masuk dalam kategori baik.

**Tabel 4. Faktor Terapi Latihan**

Kategori	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Kurang	17	56,7%
Sedang	13	43,3%
Baik	0	0
Total	30	100

Tabel 4 menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: atlet sepakbola PS Telaga Utama dari 30 atlet 56,7% memiliki pengetahuan tentang terapi latihan dominan pada kategori kurang yang artinya atlet PS Telaga Utama belum memiliki pengetahuan yang baik tentang terapi latihan,

## **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian 53,3% dari 30 atlet PS Telaga Utama, tingkat pengetahuan tentang cedera *ankle* dan terapi latihan masuk dalam kategori kurang. Pada faktor pengertian cedera terdapat sebuah mitos yang salah yaitu sebagian besar atlet menganggap bahwa sekali terkena cedera akan menjadi cedera kambuhan. Selain itu masih ada kekeliruan dalam membedakan cedera akut dan kronis, *sprain* dan *strain*, serta belum memahami tujuan latihan kekuatan. Muncul anggapan bahwa latihan kekuatan bertujuan untuk mengembalikan ruang gerak sendi, dan adanya anggapan bahwa sendi *ankle* yang pernah mengalami cedera dan nyeri yang dirasakan telah hilang maka sudah bisa digunakan kembali. Itulah mitos-mitos dan anggapan-anggapan yang masih keliru sehingga sering terjadi cedera kambuhan.

Terapi latihan dengan mengembalikan ruang gerak sendi, kekuatan otot, dan latihan keseimbangan merupakan manajemen *ankle sprain* terbaik (Kaminski *et al*, 2013). Walker (2005: 185) mengatakan meskipun terapi latihan hanya berpengaruh sebesar 20% namun perannya sangat krusial untuk mengurangi resiko cedera kambuhan.

Tujuan dari terapi latihan adalah memperbaiki kekuatan otot, ruang gerak sendi, dan kendali sensiomotor (Roosen, 2013).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di PS Telaga Utama yaitu sebagian besar atlet masuk dalam kategori kurang, sedangkan sisanya masuk dalam kategori sedang, dan tidak satupun atlet yang masuk dalam kategori baik.

### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disimpulkan diantaranya:

1. Bagi pelatih untuk mengusahakan tambahan wawasan bagi atlet yang mengalami cedera *ankle* tentang pentingnya terapi latihan dalam proses kesembuhan, karena tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di PS Telaga Utama masuk dalam kategori kurang
2. Bagi PS Telaga Utama agar mempertimbangkan perlu atau tidaknya seorang terapis yang ahli untuk membantu pelatih dalam penambahan wawasan pemain tersebut.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan aspek lain dari pengetahuan untuk diteliti seperti sikap dan penerapan terapi latihan sebagai variabel penelitian dengan melibatkan faktor pendidikan dan usia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. 2012. *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta: Digibooks.
- Angga. 2011. *Cedera Olahraga Dan Macam-Macamnya, Serta Sebab-Sebab Terjadinya Cedera*. Diakses di <http://orteach.blogspot.co.id/2011/02/cedera-olahraga-dan-macam-macamnya.html> pada Rabu, 16 Desember 2015 pukul 11.34 WIB.
- Bambang Wijanarko, dkk. 2010. *Masase Terapi Cedera Olahraga*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Cleland, Joshua A., Paul Mintken, Amy Mcdevitt, Melanie Bieniek, Kristine Carpenter, Katherine Kulp, Julie M. Whitman. 2013. *Manual Physical Therapy and Exercise Versus Supervised Home Exercise in the Management of Patients With Inversion Ankle Sprain: A Multicenter Randomized Clinical Trial*. **Journal of Orthopaedic & Sport Physical Therapy** : 43(7): 443-456.
- Deni Darmawan. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset
- Junaidi (2004). *Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahragai*. **Fortius Jurnal Ilmu Keolahragaan**. 4 (2).Hlm 132.
- Kaminski, Thomas W, *et al.* (2013). *National Athletic Trainers' Association Position Statement: Conservative Management and Prevention of Ankle Sprains in Athletes*. **Journal of Athletic Training** ; 48(4): 528–545 doi: 10.4085/1062-6050-48.4.02
- Nanang Tri Wahyudi. 2012. *Ankle Sprain*. Diakses di <http://dokternanang.blogspot.co.id/2012/05/sprain.html> pada Rabu, 16 Desember 2015 pukul 13.01 WIB.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Roosen, Philip, Tine Willems, Roel De Ridder, Lorena San Miguel, Kristen Holdt, Henningsen, Dominique Paulus, An De Sutter, and Pascale Jonckheer. 2013. *Ankle Sprains: Diagnosis and Therapy*. KCE Reports. Diakses dalam <http://www.kce.fgov.be> pada Senin 1 Februari 2016 pukul 07.00 WIB.
- Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif untuk Pembelajaran Sepak bola dalam Pendidikan Jasmani*. **Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia**.3 (3).Hlm 48.
- Walker, Brad. (2005). *The Sport Injury Handbook*. Walkerbout Helath Pty Ltd.