

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak bisa dipungkiri lagi bahwa sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia yang banyak digemari oleh semua kalangan baik anak-anak maupun orang tua. Sepak bola selain berdimensi sebagai olahraga profesional juga sebagai *pure game* yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, orang dewasa, putra-putri, dimanapun dan kapan saja (Saryono, 2006: 1). Kompetisi terbesar sepak bola adalah piala dunia (*world cup*) yang pertama kali diadakan pada tahun 1930 di Uruguay lebih tepatnya pada tanggal 13-30 juli 1930. Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang pemain termasuk 1 penjaga gawang. Tujuan sepak bola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri dari kemasukan. Sepak bola merupakan permainan yang keras karena kontak fisik sering terjadi antar pemain dan menuntut daya tahan kuat karena dimainkan dalam waktu 2x45 menit sehingga dapat memperbesar resiko terjadinya cedera. Read et al (2016: 1) Olahraga sepak bola memaksakan tuntutan fisiologis yang tinggi dan resiko cedera yang tinggi karena gerakan intensitas tinggi yang berulang seperti melompat, berlari, bersentuhan dengan lawan ketika kelelahan.

Cedera (*injury*) semula dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai jaringan tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif. Maka cedera dapat dianggap sebagai pengaruh merusak terhadap jaringan hidup oleh benturan yang

bersifat fisik/mekanik, *autogen* atau *exogen* yang terjadi sekali atau berulang-ulang. Dalam arti umum cedera adalah kerusakan atau luka yang dialami atau diderita seseorang, dengan demikian cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas fitness, latihan atau pertandingan olahraga (Congeni, 2004: 1). Cedera olahraga banyak jenisnya dan dapat dikelompokkan atas dasar tempat, proses dan waktu terjadinya cedera (Lutan, R, 2001: 43).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Irsyad Kamal (2014) mengatakan bahwa sebanyak 41 kasus cedera pada olahraga sepak bola memiliki persentase cedera pergelangan kaki atau *ankle* sebanyak 29,26%, cedera lutut 21,95%, cedera bahu 12,19%, cedera siku 12,19%, cedera pinggang 9,75%. Hasil persentase tersebut menunjukkan bahwa sering terjadi pada pemain sepak bola adalah cedera pada pergelangan kaki atau *ankle*. Selain itu berdasarkan dari hasil jurnal penelitian dari Walls et al (2018) yang berjudul *Football Injuries of The Ankle* menjelaskan pada dunia sepak bola ekstremitas bawah paling sering terkena cedera dengan cedera pergelangan kaki terhitung hingga sepertiga dari semua cedera. Dijelaskan juga pada jurnal Badekas, T, et al yang berjudul *Foot and Ankle Injuries During the Athens 2004 Olympic Games* bahwa selama pagelaran olimpiade Atena tahun 2004 cedera pada pergelangan kaki paling banyak ditemui pada olahraga sepak bola dibanding dengan olahraga lainnya. Selain sebagai cedera terbanyak pada sepak bola, cedera *ankle* juga merupakan cedera paling sering kambuh (*reinjury*). Prentice (2008: 13) menyatakan bahwa cedera *ankle* merupakan cedera yang paling rentan terjadi kembali atau cedera kambuhan.

Berdasarkan data tersebut, cedera yang paling sering terjadi pada olahraga sepak bola adalah cedera *ankle*. Hal ini yang mendorong peneliti untuk membuat sebuah model pemanasan khusus bagi atlet yang pernah terkena cedera *ankle*. Penelitian dari Elliot et al (2015: 38) menemukan bahwa pelatih maupun pemain harus mengetahui cara mengurangi insiden terjadinya cedera *ankle* dengan memberikan pemanasan yang tepat sebelum latihan maupun bertanding. Selain itu kebanyakan pemain sepak bola menjalani proses rehabilitasi dan terapi latihan pasca cedera kurang baik sehingga sering terjadi cedera kambuhan. Jadi untuk mendukung kesembuhan total pada cederanya perlu terapi latihan yang dikemas dalam bentuk pemanasan.

Permasalahan yang sama terjadi pada beberapa klub sepak bola di Kabupaten Sidenreng Rappang Sulawesi Selatan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan Maret para pemain yang dilatih fisik dengan intensitas sedang ke tinggi sering mengeluhkan adanya nyeri pada pada *ankle* mereka, dan tiap mengikuti turnamen sering terjadi cedera *ankle* pada pemain ketika pertandingan sedang berlangsung, cedera yang dialami rata-rata adalah cedera kambuhan artinya para pemain memang pernah mengalami cedera *ankle*, namun cedera yang didapat cuma mendapat penanganan pertama tanpa terapi latihan pasca cedera, ketika kembali mengikuti program latihan atau pertandingan cedera gampang kambuh kembali. Seringkali cedera yang kembali kambuh karena mengalami benturan atau trauma saat pertandingan dan kurang baiknya dalam penanganan cedera. Oleh karena itu diperlukan semacam terapi latihan untuk meminimalisir kejadian tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan di atas yaitu banyaknya cedera *ankle* yang kambuh kembali dikarenakan proses rehabilitasi belum sampai ke tahap terapi latihan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor antara lain (1) atlet kurang tahu tentang terapi latihan, (2) atlet tidak memiliki waktu untuk melakukan terapi latihan, (3) atlet butuh bantuan namun tidak ada yang memahami proses terapi latihan.

Berdasarkan faktor di atas peneliti ingin meneliti dan mengembangkan sebuah model latihan tentang “Pengembangan Model Pemanasan bagi Pemain Sepak Bola Pasca Cedera *Ankle*”. Model ini merupakan terapi latihan yang dikemas dalam bentuk pemanasan bagi atlet sepak bola yang mengalami pasca cedera *ankle* sehingga atlet dapat melakukan pemanasan khusus sebelum mengikuti program latihan timnya. Model pemanasan ini akan dikembangkan dengan gerakan yang mudah, menyenangkan dan murah karena gerakannya akan menggunakan teknik sepak bola dan menggunakan alat latihan pada sepak bola.

Model pemanasan pasca cedera *ankle* akan didesain dalam bentuk buku panduan dan video tutorial untuk memudahkan atlet memahami di setiap gerakan, video tutorial ini akan dikemas dalam bentuk CD. Melalui produk tersebut pemain sepak bola dapat mengetahui dan memahami pemanasan pasca cedera sehingga diharapkan dapat mengurangi resiko cedera yang panjang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan-permasalahan yang mungkin bisa diangkat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Banyaknya pemain sepak bola yang mengalami cedera *ankle*
2. Adanya kebutuhan model terapi latihan dalam bentuk pemanasan yang menarik dan mudah digunakan
3. Kurangnya pengetahuan pemain sepak bola tentang terapi latihan yang dilakukan langsung di lapangan sepak bola berupa pemanasan.
4. Belum adanya model terapi latihan pasca cedera *ankle* yang berupa pemanasan bagi pemain sepak bola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka tidak menutup kemungkinan timbulnya masalah baru dan semakin meluas. Sehingga permasalahan ini dibatasi hanya pada model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan beberapa hal yang telah dikemukakan pada latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan yaitu bagaimana model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle* yang aman, mudah, nyaman dan bermanfaat?

E. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle*.

F. Spesifikasi Produk yang Dikembangkan

1. Model terapi latihan pascacedera *ankle* digunakan untuk memberikan informasi mengenai terapi latihan yang tepat berupa pemanasan guna mempercepat penyembuhan.
2. Produk pemanasan pasca cedera *ankle* memiliki buku panduan dan video tutorial dalam memudahkan memahami setiap gerakan.

G. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle* dapat mempermudah pemain sepak bola dalam mengetahui dan memahami bentuk-bentuk terapi latihan berupa pemanasan di lapangan sepak bola, maka diharapkan produk ini dapat menambah pengetahuan di bidang kesehatan olahraga dan memberi sumbangsih informasi yang selanjutnya dapat memberi informasi bagi penelitian sejenis.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pemain sepak bola

Sebagai sarana untuk terapi latihan berupa pemanasan pasca cedera *ankle* guna mempercepat penyembuhan cederanya.

b. Bagi Lembaga dan dunia pendidikan kesehatan

Menambah sarana baru untuk lembaga di bidang kesehatan olahraga khususnya pada terapi latihan berupa pemanasan pasca cedera *ankle*.

H. Asumsi Pengembangan

Pengembangan model pemanasan bagi pemain sepak bola pasca cedera *ankle* berpijak pada asumsi dapat menjadi sumbangan dalam mempermudah atlet sepak bola dalam menangani cedera *ankle*.