

PENGEMBANGAN MODEL PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA *SPRAIN ANKLE* PADA OLAHRAGA SEPAKTAKRAW

Iskandar¹, Ashadi Cahyadi², Suriani Sari³,
Mohammad Sabransyah⁴

¹²³⁴IKIP PGRI Pontianak

Rektorat Jl. Ampera No. 88 Pontianak – 78116 Telp./Fax. (0561)748219/6589855

Email : oezoe81@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model penanganan cedera sprin ankle pada Olahraga sepak takraw di IKIP PGRI Pontianak. Model penelitian dan pengembangan produk yang digunakan adalah 4D (*Define, Design, Develop, Disseminate*), yang telah dimodifikasi oleh peneliti dengan mengembangkan sebuah produk penanganan cedera yang berbasis multimedia. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli kota pontianak yang mengikuti latihan rutin di lapangan bola voli pencab kota Pontianak yang berjumlah 50 atlet. Teknik pengambilan sampel peneliti yang akan digunakan yaitu *total sampling*, Atlet bola voli pencab kota Pontianak yang berjumlah 50 atlet. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik pengukuran. Teknik yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah deskriptif presentase. Berdasarkan hasil rekapitulasi data uji coba kelompok dapat dideskripsikan bahwa dalam 20 bentuk latihan penanganan cedera yang di bagi mejadi 4 fase latihan, adalah sebesar 93,33% dapat di terapkan sehingga masuk dalam katogori baik atau dapat di terima. Berdasarkan produk yang dikembangkan melalui uji ahli dan uji lapangan, maka penanganan cedera *sprain ankle* pada olahraga sepaktakraw telah terbukti efektif meningkatkan pemahaman pelatih dan atlet atau mahasiswa dalam penanganan cedera olahraga khususnya *sprain ankle*.

Kata Kunci: Penanganan Cedera, *Sprain Ankle*, Sepaktakraw

Abstract

The purpose of this study was to develop a model for handling sprin ankle injuries in sepak takraw at IKIP PGRI Pontianak. The research and product development model used is 4D (Define, Design, Develop, Disseminate), which has been modified by researchers by developing a multimedia-based injury management product. The population in this study were volleyball athletes from the city of Pontianak who took part in routine training in the Pontianak city volleyball field, totaling 50 athletes. The sampling technique used by the researchers is total sampling, with 50 athletes in the Pontianak City Volleyball athletes. The data collection technique used is the measurement technique. The technique used to analyze the data in this research is descriptive percentage. Based on the results of the recapitulation of group trial data, it can be described that in 20 forms of injury handling exercises which are divided into 4 training phases, 93.33% can be applied so that they fall into the good or acceptable category. Based on products developed through expert tests and field tests, the handling of ankle sprain injuries in sepak takraw has been proven to be effective in increasing the understanding of coaches and athletes or students in handling sports injuries, especially ankle sprains.

Keywords: Injury Management, Ankle Sprain, Sepaktakraw

PENDAHULUAN

Olahraga pada saat ini menjadi kebutuhan sebagian besar masyarakat. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat penting dan erat hubungannya dengan kehidupan. Mereka beranggapan bahwa olahraga merupakan salah satu jalan alternatif untuk melepas ketegangan pikiran akibat pekerjaan dan juga sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani yang akan menunjang kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan proses yang sistematis yang merupakan kegiatan yang untuk mengembangkan potensi jasmani dan rohani yang dapat dilakukan secara perorangan maupun kelompok. Seseorang ataupun kelompok dalam melakukan olahraga dengan tujuan mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan dan rekreasi serta peningkatan prestasi, sehingga harus mengikuti aktivitas latihan yang rutin untuk meningkatkan kemampuan yang meliputi fisik, tehnik, taktik, dan mental.

Peningkatan kemampuan gerak dalam bidang olahraga perlu ditingkatkan dan dimasyarakatkan. Untuk itu tidak hanya diperlukan penyediaan sarana dan prasarana tetapi juga peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi serta kemampuan intelektual untuk kemajuan dibidang olahraga termasuk para pendidik, pelatih dan pembina olahraga. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan – aturan yang tidak terikat pada intensitas dan waktu. Kenyataan menunjukkan bahwa dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat ini akan terus berkembang *semakin banyak ilmu pengetahuan yang makin berkembang dan banyak pula orang yang ingin meningkatkan derajat kesehatannya sehingga kualitas hidup juga akan semakin meningkatkan* dan mengalami perubahan dan perkembangan dalam bidang olahraga salah satunya olahraga sepaktakraw.

Sepaktakraw adalah olahraga yang banyak menggunakan pergelangan kaki (angkle). Sepaktakraw yang memuat bentuk keterampilan akrobatik dan memiliki tingkat kesulitan tinggi dalam memainkannya menjadi asumsi dasar bahwa selama proses pelatihan dan pertandingan akan memiliki resiko kejadian cedera yang tinggi (Khairunnisa & Pitriani, 2019:..). Cedera pada atlet sepaktakraw adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh aktivitas yang

dilakukan, baik ketika atlet tersebut melakukan servis, smash, block, heading maupun ketika melakukan passing. sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya.

Cedera adalah kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai (jaringan) tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif. *Ankle sprain* akut biasa terjadi karena gerakan yang berlebihan (*overstretching* dan *hypermobility*) atau trauma yang terjadi secara tiba-tiba, sehingga menyebabkan struktur ligamen teregang melampaui kemampuan normal dan terjadi robekan, baik sebagian maupun total (Wahyu Tri Atmo, 2017). Cedera pergelangan kaki yang paling sering terjadi adalah keseleo pergelangan kaki dan patah tulang pergelangan kaki (Lin et al., 2010). Sifat sering keseleo pergelangan kaki dan kecacatan terus-menerus yang sering terjadi telah menyebabkan biaya medis yang cukup besar (Osborne & Rizzo, 2003). Latar belakang keseleo pergelangan kaki sangat umum dengan risiko tinggi untuk cedera kembali (Doherty et al., 2017).

Sendi pergelangan kaki terdiri dari tiga artikulasi: sendi *talokrural*, sendi *tibiofibular (syndesmosis)*, dan sendi *subtalar (talocalcaneal)*. Ada tiga klasifikasi utama cedera ligamen pergelangan kaki: keseleo pergelangan kaki *lateral*, *medial (deltoid)*, dan *syndesmotik* (tinggi). *Ligamentum talofibular anterior (ATFL)* adalah ligamentum yang paling sering cedera pada keseleo pergelangan kaki *lateral*.

Cedera pergelangan kaki yang tinggi adalah keseleo ligamen *sindesmotik distal* yang menghubungkan *tibia* dan *fibula distal* (Wiharja & Nilawati, 2018)(Lee & Seidenberg, 2017). Cedera pergelangan kaki adalah cedera yang umum dan berpotensi melumpuhkan (Trojian & McKeag, 2006). Cedera pergelangan kaki dapat terjadi karena *overstretch* pada ligamen *complex lateral ankle* dengan posisi *inversi* dan *plantar fleksi* yang tiba-tiba terjadi saat kaki tidak

menumpu sempurna pada lantai/ tanah, di mana umumnya terjadi pada permukaan lantai/ tanah yang tidak rata. Penyebab lainnya beberapa bukti menunjukkan bahwa cedera sebelumnya atau fleksibilitas sendi yang terbatas dapat menyebabkan keseleo pergelangan kaki (Tiemstra, 2012). Ligamen pada lateral *ankle* antara lain: ligamen *talofibular anterior* yang berfungsi untuk menahan gerakan ke arah plantar fleksi. Ligamen *talofibular posterior* yang berfungsi untuk menahan gerakan ke arah inversi. Ligamen *calcaneocuboideum* yang berfungsi untuk menahan gerakan ke arah plantar fleksi. Ligamen *talocalcaneus* yang berfungsi untuk menahan gerakan ke arah inversi dan ligamen *calcaneofibular* yang berfungsi untuk menahan gerakan ke arah inversi (Chan, 2011). Keseleo pergelangan kaki sering terjadi tetapi penanganannya tidak selalu mudah disepakati (Seah & Mani-Babu, 2011).

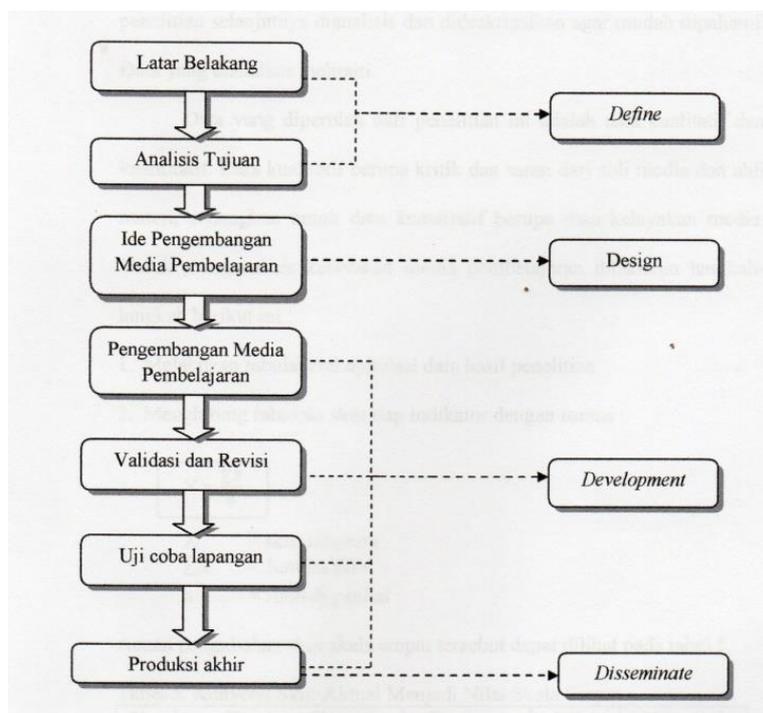
Penanganan cedera pada atlet sepak takraw yang cepat dan profesional akan dapat membantu mempertahankan dan juga meningkatkan performa atlet sehingga bisa mencapai prestasi yang maksimal. Program rehabilitasi yang menekankan penggunaan latihan terapeutik untuk memulihkan rentang gerak sendi, kekuatan otot, koordinasi neuromuskuler, dan mekanika gaya berjalan telah terbukti berhasil secara klinis untuk pasien yang menderita berbagai penyakit kaki dan pergelangan kaki (Chinn & Hertel, 2010). Pengetahuan pelatih dalam memberikan pertolongan pertama, khususnya pengetahuan mereposisi cedera engkel sangat diperlukan (Sanusi, 2019). Dengan memahami pentingnya pencegahan dan penanganan cedera dalam olahraga sepak takraw, maka sudah sepatutnya kita sebagai pembina, dan pelatih harus mengenal dan paham tentang pencegahan dan penanganan cedera pada atlet sepak takraw. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan model penanganan cedera sprain ankle pada Olahraga sepak takraw di IKIP PGRI Pontianak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan, karena sesuai dengan masalah yang ditemukan dalam studi pendahuluan, sehingga untuk

memecahkan kesenjangan antara harapan dan kenyataan yang terjadi, penelitian pengembangan yang cocok untuk hal tersebut. Penelitian pengembangan model penanganan cedera *sprain ankle* ini dimulai dengan studi pendahuluan, pembuatan produk, penilaian ahli, uji coba kelompok kecil, revisi, uji coba kelompok besar dan revisi.

Pengembangan atau yang sering disebut sebagai penelitian pengembangan dilakukan dengan maksud menjembatani jurang yang terbentang cukup lebar antara penelitian dan praktek pendidikan. Dalam penelitian pengembangan tidak selalu mengembangkan produk baru, bisa dengan menyempurnakan produk yang telah ada yang dapat dipertanggungjawabkan. Penelitian dan pengembangan selalu diawali dengan adanya kebutuhan, permasalahan yang membutuhkan pemecahan dengan menggunakan suatu produk tertentu.



Gambar.1

Sumber: Sugiyono, (2009: 298)

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola voli kota Pontianak yang mengikuti latihan rutin di lapangan bola voli pencab kota Pontianak yang berjumlah 50 atlet. Untuk membatasi agar populasi bersifat sama maka dibuat karakteristik sebagai berikut :

- a. Atlet bola voli pencab kota Pontianak
- b. Atlet yang sehat jasmani maupun rohani.
- c. Atlet yang berusia 18-24 tahun.

Teknik pengambilan sampel peneliti yang akan digunakan yaitu *total sampling*. Menurut Sugiyono (2012:124) bahwa “*Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel”. Sampel dalam penelitian ini yaitu Atlet bola voli pencab kota Pontianak yang berjumlah 50 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Hasil Uji Kelompok Model penanganan cedera

Setelah dilakukan validasi model penanganan cedera oleh ahli materi dan pelatih berlisensi, produk direvisi berdasarkan komentar dan saran dari ahli materi dan pelatih berlisensi. Produk yang sudah direvisi tersebut digunakan dalam penanganan cedera dalam olahraga sepakbola melalui uji coba kelompok kecil atau terbatas dan uji coba kelompok besar.

Tabel 4.1 Hasil Uji Coba Kelompok Kecil Terhadap Produk Pengembangan

Sub Model	Variasi Sub Model	No Model	Keterangan
Fase 1	<i>Contrast Bath</i>	1	Dapat Diterapkan
	<i>Towel Exercise</i>	2	Dapat Diterapkan
	<i>Isometrik</i>	3	Dapat Diterapkan
Fase 2	<i>Inframerah</i>	4	Dapat Diterapkan
	<i>Muscle Release</i>	5	Dapat Diterapkan
	<i>Towel exercise dengan beban</i>	6	Dapat Diterapkan dengan catatan
	<i>Ankle Theraband Exercise</i>	7	Dapat Diterapkan dengan catatan
	<i>Icing</i>	8	Dapat Diterapkan

Fase 3	<i>Infra merah</i>	9	Dapat Diterapkan
	<i>Toe taps</i>	10	Dapat Diterapkan
	<i>Close Chin Exercise</i>	11	Dapat Diterapkan dengan catatan
	<i>Balance Star Exercise</i>	12	Dapat Diterapkan dengan catatan
	<i>Muscle Release</i>	13	Dapat Diterapkan
	<i>Icing</i>	14	Dapat Diterapkan
Fase 4	<i>Stretching</i>	15	Dapat Diterapkan
	<i>Single leg to toe</i>	16	Dapat Diterapkan
	<i>Wall Squat</i>	17	Dapat Diterapkan dengan catatan
	<i>Lunges beban</i>	18	Dapat Diterapkan
	<i>Dinamic Resisted</i>	19	Dapat Diterapkan
	<i>Stabilitation</i>		Dengan catatan
	<i>Icing</i>	20	Dapat Diterapkan

Berdasarkan hasil rekapitulasi data uji coba skala kecil (n=10) yang sudah dilakukan dapat dideskripsikan bahwa: di dalam 20 bentuk latihan yang dilakukan ada sebanyak 5 model penanganan dapat di terapkan dengan catatan dengan persentsai sebesar 75% dikatagorikan dapat di terapkan. Adapun catatan dari reviewer adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan media yang lebih mudah didapat oleh pengguna sehingga tim peneli mencarikan solusi tanpa mengubah manfaat atau tujuan dari otot yang akan dilatih.
2. Penggunaan bahasa yang di gunakan lebih familiar oleh pengguna. Dalam penerapannya sangat diperlukan ruang yang khusus sehingga lebih efektif dan efisien.

Setelah uji coba kelompok kecil maka dilakukan perbaikan, merevisi kembali berdasarkan masukan, saran informasi baru dari para pelatih dan atlet sepak takraw dilingkungan IKIP PGRI Pontianak. Setelah itu melakukan uji cba kelompok besar.

Berdasarkan hasil rekapitulasi data uji coba kelompok besar (n=20) di atas dapat dideskripsikan bahwa dalam 20 bentuk latihan penanganan cedera yang di bagi menjadi 4 fase latihan seperti yang di sebutkan di atas adalah 93,33% dapat di

terapkan sehingga masuk dalam katogori baik atau dapat di terima. Namun masih ada beberapa catan yang menjadi perbaikan untuk penyempurnaan produk latihan penanganan cedera sprain ankle:

- 1) Secara keseluruhan model dapat dipahami oleh pelatih dan atlet dan dapat dijadikan sebagai referesi untuk melakukan penanganan awal oleh seluruh subjek.
- 2) Ada beberapa model yang perlu diperhatikan dan dipertimbangkan pelaksanaannya seperti infraret yang bisa di ganti denga air hangat yang mana efek atau tujuaanya sama.
- 3) Ada beberapa penganan cedera yang membutuhkan alat bantu seperti bad, matras, swiss ball, stool, tongkat, ice pack, bosu ball, merupakan alat yang bisa didapat ditempat latihan.
- 4) Pengulangan tiap model (dosis) juga perlu diperhatikan karena didalam penanganan yang di buat hanya diberikan dosis toleransi.

Dari hasil penelitian ini yang menerapkan multimedia memiliki kelebihan mampu menampilkan gambar, video dan audio sehingga lebih mempermudah memhami materi karena informasi diserap oleh indra pendengaran dan penglihatan. Pengembangan model penanganan cedera olahraga berbasis multimedia dikembangkan oleh peneliti bertujuan untuk membantu pelatih dan atlet terhadap penanganan cedera yang terjadi dilapangan saat berlatih dan bertanding. Bagi pelatih dapat mengganti inovasi latihan terhadap cedera yang terjadi atau berkerjasama dengan fisioterapis dengan melihat impairment atlet. Sedangkan bagi atlet dengan mengetahui tentang penanganan cedera olahraga lebih bijak memilih pengobatan yang dilakukan agar tidak menimbulkan cedera berulang atau memperparah cedera yang dialami.

Model penanganan cedera yang dikembangkan berdasarkan analisis kebutuhan terhadap pelatih dan atlet yang pernah mengikuti seminar dan workshop tentang penanganan cedera yang sangat sulit dipahami. Dan pada saat terjadi cedera dilapangan saat berlatih pelatih dan atlet merasa kebingungan apa yang harus mereka lakukan terhadap cedera itu sendiri. Jadi, atas dasar tersebut peneliti mengembangkan sebuh produk penanganan cedera yang berbasis multimedia. Harapanya, produk pengembangan yang dibuat peneliti hasilkan

dapat menjadi referensi dan menambah wawasan dan menjalin kerjasama agar peningkatan prestasi atlet dapat ditingkatkan. Selain itu harapannya pelatih dan atlet lebih memperhatikan dan menggap cedera bukanlah ancaman bagi karir dan prestasi atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian pengembangan model menyundul pada permainan sepak takraw, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penelitian pengembangan telah berhasil dilaksanakan dan telah menghasilkan sebuah produk model penanganan cedera sprain ankle pada olahraga sepak takraw.
2. Produk pengembangan berupa model penanganan cedera sprain ankle pada olahraga sepak takraw telah terbukti efektif meningkatkan pemahaman pelatih dan atlet atau mahasiswa dalam penanganan cedera olahraga khususnya sprain ankle.

DAFTAR PUSTAKA

- Doherty, C., Bleakley, C., Delahunt, E., & Holden, S. (2017). *Treatment and prevention of acute and recurrent ankle sprain: An overview of systematic reviews with meta-analysis*. *British Journal of Sports Medicine*, 5 (2),113-125
- Khairunnisa, A., & Pitriani, P. (2019). *Sepaktakraw Players Injuries Event*. JUARA : Jurnal Olahraga, 5 (1),1-7
- Lee, D. A., & Seidenberg, P. H. (2017). *Ankle sprains*. In *Urgent Care Medicine Secrets*, 1 (1),243-249
- Lin, C. W. C., Hiller, C. E., & De Bie, R. A. (2010). *Evidence-based treatment for ankle injuries: A clinical perspective*. In *Journal of Manual and Manipulative Therapy*, 18(1), 22–28.
- Osborne, M. D., & Rizzo, T. D. (2003). *Prevention and Treatment of Ankle Sprain in Athletes*. In *Sports Medicine*,33 (15), 1145–1150
- Chinn, L., & Hertel, J. (2010). *Rehabilitation of Ankle and Foot Injuries in Athletes*. In *Clinics in Sports Medicine*, 29 (1), 157-67.

Sanusi, R. (2019). *Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8 (2), 96-111

Seah, R., & Mani-Babu, S. (2011). *Managing ankle sprains in primary care: What is best practice? A systematic review of the last 10 years of evidence*. In British Medical Bulletin, 97(1), 105-35

Tiemstra, J. D. (2012). *Update on acute ankle sprains*. American Family Physician, 85 (12), 1170-1176

Trojian, T. H., & McKeag, D. B. (2006). *Single leg balance test to identify risk of ankle sprains*. British Journal of Sports Medicine, 40 (7), 610-3

Wahyu Tri Atmojo. (2017). *Efektivitas Kombinasi Terapi Dingin Dan Masase Dalam Penanganan Cedera Ankle Sprain Akut Pada Atlet Pencak Silat Diy*. Progress in Physical Geography.

Wiharja, A., & Nilawati, S. (2018). *Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang: Laporan Kasus*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 13 (2), 106-117