

## Program edukatif pencegahan *sprain ankle* pada pemain sepak bola di PSS Development Center

Riska Risty Wardhani\*, Rizky Wulandari

Program Studi Fisioterapi, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi No. 63, NogoTirto, Gamping, Sleman, 55592, Indonesia

 [riskaristy@unisayogya.ac.id](mailto:riskaristy@unisayogya.ac.id)

Submitted: September 30, 2022

Revised: January 10, 2023

Accepted: April 12, 2023

### Abstrak

*Sprain ankle* merupakan cedera yang paling banyak dialami oleh pemain sepak bola dan biasanya dikarenakan oleh kurangnya pemanasan, beban olahraga yang berlebih atau tidak melakukan gerakan dengan benar atau karena adanya kelemahan otot, tendon dan ligament. Upaya preventif menjadi kunci penting dalam upaya pecegahan cedera, sehingga perlu adanya program edukatif pencegahan *sprain ankle* pada pemain sepak bola. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk melakukan penyuluhan dan pelatihan bagi pemain sepak bola tentang program edukatif pencegahan *sprain ankle*. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pendekatan *Participatory Rural Appraisal (PRA)*, kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan dan pendampingan. Melakukan penyuluhan dan pelatihan bagi pemain sepak bola untuk meningkatkan pengetahuan pemain sepak bola tentang pencegahan *sprain ankle* dengan metode promotif, preventif dan edukasi latihan. Hasil yang di dapatkan dalam kegiatan ini adalah pemberian penyuluhan dan pelatihan pemain sepak bola dapat mengurangi potensi cedera *sprain ankle* pada pemain sepak bola.

**Kata Kunci:** program edukatif; sepak bola; *sprain ankle*

## Educational program for preventing ankle sprains in soccer players at the PSS Development Center

### Abstract

A sprained ankle is the most common injury experienced by soccer players and is usually caused by a lack of warm-up, excessive sports loads or not doing the movement properly, or due to muscle, tendon, and ligament weakness. Preventive efforts are an important key in efforts to prevent injuries, so there is a need for educational programs to prevent ankle sprains in soccer players. This community service aims to conduct counseling and training for soccer players about the ankle sprains prevention education program. The method used in this community service activity begins with the *Participatory Rural Appraisal (PRA)* approach, then continues with counseling and mentoring. Conduct counseling and training for soccer players to increase soccer players' knowledge about preventing ankle sprains with promotive, preventive, and educational training methods. The result obtained from this activity is that providing counseling and training for soccer players can reduce the potential for ankle sprains in soccer players.

**Keywords:** ankle sprain; educational program; football

## 1. Pendahuluan

Cedera olahraga mencakup semua jenis cedera yang terjadi selama latihan dan setelah kompetisi. Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain, sehingga membutuhkan kemampuan untuk bergerak dan bertindak untuk memenuhi kebutuhan. Saat melakukan aktivitas harus dalam kondisi fisik yang baik. Menurut WHO, sehat adalah keadaan sejahtera fisik, mental, sosial secara utuh dan tidak mengalami gangguan penyakit atau kelemahan. Salah satu kegiatan yang biasa kita lakukan adalah olahraga. Sudah diketahui bahwa olahraga sangat bermanfaat untuk tubuh. Olahraga dikenal di seluruh dunia karena merupakan bagian penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga memiliki tujuan dan aturan khusus, seperti aturan waktu, detak jantung, jumlah pengulangan. Namun,

banyak orang yang berolahraga tidak mengikuti aturan yang ditetapkan atau secara tidak sengaja melakukan gerakan yang salah, yang dapat menyebabkan cedera. Cedera ini biasanya disebabkan oleh pemanasan yang tidak memadai, olahraga berlebihan, kinerja gerakan yang tidak tepat, atau otot, tendon, dan ligamen yang lemah.

Cedera dapat memengaruhi otot, tendon, saraf, kulit, ligamen, atau tulang. Cedera yang paling umum adalah keseleo atau cedera ligamen. Kaki dan pergelangan kaki berperan penting dalam melakukan aktivitas seperti berdiri, berjalan, berlari dan melompat dalam pelatihan. Gerakan atau ketidakstabilan pergelangan kaki yang tidak tepat dapat menyebabkan cedera yang disebut *sprain ankle*. *Sprain ankle* biasanya dipicu oleh olahraga yang membutuhkan gerakan melompat, memutar, seperti bola basket, bola voli, dan sepak bola, atau olahraga yang membutuhkan daya ledak, seperti sepak bola dan tenis, atau dapat dipicu oleh gerakan yang cepat. *Sprain ankle* bisa disebabkan oleh gerakan varus, fleksi plantar yang tiba-tiba saat kaki tidak sepenuhnya ditopang di tanah atau permukaan yang tidak rata (Triyani & Ramdani, 2020).

Menurut Sistem Pengawasan Cedera Elektronik Nasional Amerika Serikat, setengah dari semua penyebab *sprain ankle* (58,3%) terjadi selama aktivitas atletik, bola basket (41,1%), sepak bola (9,3%) (Sumartiningsih, 2012). Menurut survei yang dilakukan di Yogyakarta, jenis cedera pencak silat adalah memar (37,24%), lecet (18,11%), pendarahan (13,04%), sobek otot (10,87%), *sprain* (17,93%), fraktur (5,97%) dan dislokasi (3,81%). Hal ini dapat membuktikan bahwa persentase *sprain ankle* tertinggi terjadi saat berolahraga. *Sprain ankle* ini sering terjadi di Indonesia, namun belum ada penelitian khusus yang mampu memetakan kejadian *sprain ankle* (Wulaning, 2014).

*Sprain ankle* atau keseleo pergelangan kaki adalah kondisi dimana ligamen lateral meregang atau robek. Hal ini disebabkan oleh gerakan plantar fleksi dan varus yang tiba-tiba saat kaki tidak bersentuhan penuh dengan tanah dan umumnya terjadi di tanah atau permukaan yang basah dan tidak rata. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *Sprain ankle* kronis termasuk kelemahan otot, terutama kelemahan otot di sekitar pergelangan kaki (*ankle*), ligament *ankle* yang lemah atau longgar, cedera pergelangan kaki berulang, kurangnya mobilitas, dan pra-olahraga termasuk pemanasan dan peregangan yang tidak cukup, dan kurang olahraga. Permukaan lapangan yang seimbang dan tidak rata, biasanya terjadi saat memakai sepatu atau alas kaki yang tidak sesuai (Hermawan, 2015).

*Sprain ankle* diklasifikasikan menjadi beberapa tingkat *Sprain ankle* tergantung pada tingkat kerusakan dan ketegangan ligamen. *Sprain ankle* tingkat I biasanya terjadi ketika ligamen *talofibular anterior* diregangkan, dan pasien mengalami nyeri ringan dan bengkak. Di kelas II dan III, terjadi *Sprain ankle* dengan ligamen lateral kompleks *ankle* yang *ruptur* sebagian dan seluruhnya. Pada grade II dan III, pasien mengalami nyeri hebat, pembengkakan, dan penurunan stabilitas serta fungsi *ankle* (gangguan cara berjalan) (Hunt dkk., 2012).

Sepak Bola adalah cabang olahraga yang cara permainannya menggunakan bola berbahan kulit dan dimainkan oleh dua tim. Adapun masing-masing tim, beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain pengganti. Sepak bola juga merupakan bentuk olahraga yang sangat populer, dan diminati oleh berbagai kalangan baik pria maupun wanita. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan cara menendang, atau menyepak bola yang bertujuan memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Permainan sepak bola dimenangkan oleh tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan berdasarkan aturan permainan. Cedera *sprain* dalam dunia sepak bola bisa diakibatkan oleh hantaman antar tubuh pemain yang tidak terelakkan, salah posisi lari, atau jatuh mendarat dengan posisi yang salah. Apabila pemain mengalami cedera ini, gejalanya berupa bengkak dan nyeri pada pergelangan kaki. Selain itu, cedera ini juga bisa menimbulkan memar, membuat gerak kaki jadi terbatas, dan ketidakstabilan pada pergelangan kaki (Yuliani, 2019).

PT Putra Sleman Sembada (PSS) *Development Center* merupakan salah satu pengelola program pembinaan sepak bola usia dini di Kabupaten Sleman Yogyakarta (Gambar 1). Peserta pembinaan rata-

rata adalah anak-anak dan remaja yang masih belum banyak pengalaman dalam pencegahan cedera selama bermain sepak bola. Perlu dilakukan upaya-upaya agar peserta pembinaan tersebut lebih siap dalam menghadapi kompetisi terutama dalam hal pencegahan cedera *sprain ankle* selama bertanding.



Gambar 1. Proses latihan peserta pembinaan di PSS Development Center

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan pencegahan terjadinya cedera *sprain ankle* pada pemain sepak bola berupa “Program Edukatif Pencegahan Sprain Ankle Pada Pemain Sepak Bola”. Urgensi pada pengabdian masyarakat ini adalah memberikan teknik latihan untuk mencegah terjadinya *sprain ankle* karena cedera ini dapat menyebabkan berbagai komplikasi jika tidak ditangani dengan benar. Misalnya, menyebabkan nyeri pergelangan kaki kronis, radang sendi pergelangan kaki, ketidakstabilan pergelangan kaki kronis, dll. Oleh karena itu, atlet profesional harus dievaluasi oleh profesional medis khusus untuk menentukan prosedur perawatan yang tepat dimulai dengan perawatan dan rehabilitasi.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pendekatan *Participatory Rural Appraisal* (PRA), kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan. Metode PRA merupakan pendekatan yang melibatkan masyarakat dalam proses membangun dan mengembangkan kegiatan. Munculnya metode partisipasi masyarakat dalam pembangunan karena adanya kritik bahwa masyarakat hanya diperlakukan sebagai obyek bukan sebagai subyek (Notoatmodjo, 2012). Dasar pemilihan penggunaan metode PRA karena adanya keterlibatan aktif dari pemain PSS *Development Center*, sedangkan perguruan tinggi hanya berperan sebagai fasilitator. Pelatihan yang diberikan dalam kegiatan ini berbentuk partisipatif, yaitu menitik beratkan pada partisipasi para peserta penyuluhan dan pelatihan. Materi yang diberikan pada penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan dilakukan dalam bentuk pembelajaran pada pemain PSS *Development*.

Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 3 tahapan yaitu: konsolidasi program, kegiatan demonstrasi, pembinaan serta layanan jasa dan konsultasi, yang terakhir adalah evaluasi dengan menilai efektivitas pengabdian dengan indikator ketercapaian adalah seluruh pemain dapat mengaplikasikan latihan yang diberikan setiap sebelum latihan maupun pertandingan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk membagi pengetahuan kepada masyarakat sebagaimana yang tertuang pada tridharma perguruan tinggi. Penyuluhan berupa Edukasi yang diberikan pada pemain sepak bola. Penyuluhan ini bertujuan untuk program pencegahan terjadinya cedera pada pemain sepak bola serta untuk meningkatkan performa pemain sepak bola saat pertandingan.

Pelaksanaan Program pengabdian dilaksanakan di lapangan Macanan, Madurejo kabupaten Sleman. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tahapan koordinasi dengan mitra, melaksanakan penyuluhan dan edukasi *exercise* untuk pencegahan cedera pada pemain sepak bola (*stretching* pada setiap regio). Selanjutnya adanya layanan jasa dan konsultasi serta di sesi akhir adanya evaluasi dr kegiatan yang telah dilaksanakan. Berikut adalah beberapa teknik yang diberikan untuk program latihan:

**Pencegahan dan Latihan untuk Sprain Ankle**



Copyright © 2001 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved.

Program Pengabdian Masyarakat  
oleh Riska Risty W, M.Biomed



**Gambar 2.** Pencegahan dan latihan untuk *sprain ankle*

Permainan sepak bola ini menuntut banyak aktivitas fisik dengan tingkat resiko yang tinggi untuk mengalami cedera. Salah satu resiko cedera yang paling sering terjadi adalah *sprain ankle* (cedera *ankle*), ini disebabkan permainan sepak bola meliputi banyak gerakan-gerakan yang membebani pergelangan kaki. *Sprain ankle* dapat berkembang menjadi cedera kronis seperti penurunan kemampuan dalam menggerakkan sendi, nyeri pada bagian sendi, dan penurunan stabilitas sendi (Catherina dkk., 2021).

Cedera umum pada atlet adalah *Sprain ankle*, cedera sendi yang menyebabkan robekan ligamen. *Sprain ankle* disebabkan oleh tekanan tiba-tiba pada sendi atau penggunaan berulang yang berlebihan. *Sprain ankle* ringan biasanya melibatkan *hematoma* yang merobek beberapa serat ligamen, sementara *Sprain ankle* sedang mengeluarkan cairan dan menyebabkan pembengkakan. Pada *Sprain ankle* yang parah, semua serat ligamen robek, menghambat gerakan normal dan menyebabkan nyeri hebat, bengkak, dan pendarahan pada sendi (Setiawan, 2011).

Salah satu faktor penyebab *Sprain ankle* adalah keseimbangan yang buruk. Tujuan tubuh dalam menjaga keseimbangan adalah untuk menopang tubuh melawan gravitasi, yang dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya seperti pusat gravitasi, dan dasar penyangga dengan tujuan agar pusat gravitasi tubuh sejajar. Paralelisme menjaga keseimbangan dengan poros dan menstabilkan setiap bagian tubuh saat tubuh lainnya bergerak. Kemampuan menyelaraskan berat badan dengan titik pivot memungkinkan

orang bergerak secara efektif dan efisien, mengurangi risiko jatuh dan cedera (Chitra Pratiwi & Munawar, 2014).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan yang pertama adalah konsolidasi program yaitu dengan adanya pertemuan dengan mitra membahas masalah yang banyak terjadi pada pemain sepak bola, serta bagaimana program yang akan dilakukan untuk mencegah sebelum terjadinya cedera tersebut. Tahap kedua adalah melaksanakan penyuluhan dan kegiatan demonstrasi dengan memberikan edukasi program latihan yang dapat menjaga performa pemain serta pencegahan cedera saat pertandingan. Edukasi ini berisi tentang *exercise* yang perlu di pahami untuk mencegah terjadinya cedera pada atlet olahraga. Dengan diadakannya pengabdian pada masyarakat ini dapat memberikan pengetahuan kepada pemain sepak bola tentang pentingnya *stretching* atau penguluran untuk mencegah terjadinya cedera yang berlanjut.

Kegiatan pengabdian masyarakat tahap ketiga adalah melaksanakan pembinaan serta layanan jasa dan konsultasi, dengan berdiskusi bersama antara pemain, pelatih, dan tim *official* terkait apa saja masalah yang banyak terjadi pada pemain serta program program yang dapat diberikan di sela sela latihan yang dapat meningkatkan performa pemain serta mencegah terjadinya cedera saat pertandingan di lapangan. Tahap ke empat dari program pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi dengan menilai efektivitas pengabdian dengan indikator ketercapaian adalah seluruh pemain dapat mengaplikasikan latihan yang diberikan setiap sebelum latihan maupun pertandingan, serta keberlanjutan program latihan yang dapat diberikan setiap hari kepada para pemain oleh pelatih maupun tim *official*.

#### 4. Simpulan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya manfaat penyuluhan edukasi *stretching* untuk pencegahan *sprain ankle* dan berbagai teknik latihan yang bisa dilakukan sebelum dan sesudah olahraga. Setiap pemain sepak bola harus memperhatikan beberapa faktor dan melakukan beberapa teknik latihan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga. Dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan ini diharapkan terdapat beberapa program latihan yang akan tetap dilakukan pada saat latihan untuk menjaga performa pemain dan melaksanakan *stretching* atau penguluran di jam istirahat untuk mencegah terjadinya cedera saat bermain sepak bola.

#### Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dana untuk program pengabdian dan terima kasih kepada PSS Development center atas dukungan yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan pengabdian ini dengan baik.

#### Rujukan

- Catherina., Griadhi, I., & Muliarta, I. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya *Ankle Sprain* pada Siswa Sma Pemain Basket di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(3), 68-76. doi:10.24843/MU.2021.V10.i3.P11
- Chitra Pratiwi, W., & Munawar, M. (2014). Peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Di Atas Versa Disc Pada Anak Kelompok B Paud Taman Belia Candi Semarang. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2 Oktober). doi:<https://doi.org/10.26877/paudia.v3i2 Oktober.518>
- Hermawan, A. (2015). *Persentase Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak bola Usia Di Bawah 12 Tahun Dalam Kompetisi Sepak bola Antar Ssb Tingkat Nasional*. Yogyakarta: Skripsi.
- Hunt, K.J., Hurwit, D.MD., Robell, K.MD., Gatewood, C., Botser, B.I., & Matheson, G. (2016). *Incidence and Epidemiology of Foot and Ankle Injuries in Elite Collegiate Athletes*. *Am J Sports*

- Med* published online: <http://ajs.sagepub.com/content/early/2016/11/01/0363546516666815>
- Notoatmodjo S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode prices pada anggota futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.4756>
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>
- Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v2i1.2556>
- Wulaning, P.D. (2014). Identifikasi Cedera pada Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding pada Atlet Seleksi POPDA Kabupaten Nganjuk. Yogyakarta: Skripsi
- Yuliani, S. D., Wati, I. D. P., & Purnomo, E. (2020). Manajemen Cedera Olahraga Atlet Pekan Olahraga Provinsi Ipsi Kota Pontianak Tahun 2018. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 9(1). <https://doi.org/10.26418/jppk.v9i1.38777>