SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN PEMAIN SEPAKBOLA TENTANG CEDERA *ANKLE* DAN TERAPI LATIHAN DI RICKY NELSON ACADEMY

Moh Miftachun Nur
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
mohammadnur16060484152@mhs.unesa.ac.id

Ananda Perwira Bakti
S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
anandabakti@unesa.ac.id

Abstrak

Dalam dunia olahraga pengetahuan seputar cedera olahraga, baik dari penyebab, jenis-jenis cedera, pencegahan cedera, penanganan pertama cedera, dan terapi latihan pasca cedera sangat berperan penting dalam menunjang sebuah prestasi suatu tim khususnya olahraga sepakbola. Karena setiap olahraga pasti memiliki risiko terjadinya sebuah cedera saat berada di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan penanganan cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dan untuk pengambilan data peneliti menggunakan kuesioner yang telah dibuat di media *google form* untuk membantu responden mengisi kuesioner. Sampel dari penelitian ini yaitu para pemain atau siswa dari Ricky Nelson Academy yaitu akademi sepakbola yang berada di Lawang, Malang, Jawa Timur dengan jumlah 60 pemain. Analisis penelitian dengan menyajikan data, reduksi data, dan penarikan kesimpulan, dengan menentukan persentase tingkat pengetahuan dari pemain menggunakan bantuan *software* SPSS 25 *version*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5% (3 pemain), kategori tinggi sebesar 8,3% (5 pemain), kategori sedang sebesar 28,3% (17 pemain), kategori rendah sebesar 33,3% (20 pemain), dan kategori sangat rendah sebesar 25% (15 pemain). Sehingga dapat disimpulkan dari hasil data tersebut bahwasannya tingkat pengetahuan pemain sebagian besar termasuk dalam kategori rendah memiliki nilai rata-rata sebesar 23, dengan jumlah frekuensi sebanyak 20 pemain atau 33,3%.
Kata Kunci: Cedera *Ankle*, Sepakbola, Terapi Latihan, Tingkat Pengetahuan.

Abstract

In the world of sports knowledge around sports injuries, both from the causes, types of injuries, injury prevention, first treatment of injuries, and post-injury training therapy is very important in supporting a team's achievements, especially football. Because every sport must have a risk of an injury while on the field. The study aims to find out the level of knowledge of ankle injury management and exercise therapy at Ricky Nelson Academy. This type of research is descriptive quantitative, using survey methods and for data retrieval researchers use questionnaires that have been created in google form media to help respondents fill out questionnaires. Samples from this study are players or students from Ricky Nelson Academy, a football academy located in Lawang, Malang, East Java with a total of 60 players. Analyze research by presenting data, data reduction, and inference, by determining the percentage of knowledge level of players using SPSS 25 version software. The results of this study showed the level of knowledge of football players about ankle injuries and training therapy at Ricky Nelson Academy which fall into the very high category of 5% (3 players), high category of 8.3% (5 players), medium category of 28.3% (17 players), low category of 33.3% (20 players), and very low category of 25% (15 players). So it can be concluded from the results of the data that the level of knowledge of players mostly belongs to the low category has an average value of 23, with a frequency of 20 players or 33.3%.
Keywords: Ankle Injury, Football, Exercise Therapy, Level of Knowledge

PENDAHULUAN

Cedera merupakan resiko yang dapat dialami pada saat melakukan olahraga. Risiko yang dihadapi dalam olahraga sepakbola tentunya penting seorang pemain atau atlet untuk mengetahui sebuah cedera olahraga, mulai dari mengetahui tingkat cedera, penyebab cedera, jenis cedera, penanganan pertama dan pencegahan cedera. Hal tersebut perlu adanya pembelajaran sejak dini melalui bimbingan dari guru, pelatih atau pakar dalam bidang keilmuannya. Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi (2009:45) cedera merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, merah, bengkak, dan berkurangnya fungsi sendi, otot, tendon, ligamen, dan tulang akibat kecelakaan atau *over training.* Dalam kasus sebuah cedera olahraga banyak faktor yang menyebabkan cedera selain karena kecelakaan di lapangan, benturan antar pemain, bisa juga karena pola kebiasaan hidup yang kurang baik ketika memulai sebuah aktivitas olahraga lupa pemanasan menjaga kelentukan tubuh maupun kebiasaan posisi berdiri dan duduk yang salah, hal ini dapat membuat kondisi tubuh atau otot kurang siap dalam menerima beban yang dihasilkan dari aktivitas fisik atau latihan dan juga mempengaruhi anatomi tubuh ke depannya yang kurang ideal.

Di olahraga sepakbola sendiri (Hardianto Wibowo, 2008:108) berpendapat bahwa cedera pada sepakbola ada dua macam, yaitu : cedera ringan seperti luka lecet, pendarahan (*hematoma*), *strain* dan *sprain* tingkat satu, kram otot yang pemain masih bisa melanjutkan permainan, sedangkan cedera berat seperti robekan ligamen, dislokasi, patah tulah yang pemain tidak dapat melanjutkan permainan. Cedera seperti *strain* dan *sprain* adalah sebuah hal yang masih bisa disembuhkan dan ditangani dengan berbagai metode penyembuhan yang ada, seperti *sport massage*, fisioterapi, terapi, dan operasi. Setelah penanganan cedera tersebut, diharapkan pemain bisa segera menunjukkan penampilan terbaiknya tanpa terganggu cedera yang sama atau kambuhan. Tapi pada kenyataannya, masih banyak pemain atau atlet yang setelah diterapi kembali mengalami cedera kambuhan di kemudian harinya, hal tersebut bisa terjadi karena ketidakdisiplinan pemain dalam menjalankan proses terapi lanjutannya. Karena selain melakukan proses rehabilitasi dan terapi latihan pasca cedera pemain juga harus menjalankan proses terapi latihan lanjutan untuk mengembalikan kekuatan bagian tubuh yang cedera dan hal ini sering diremehkan atau dilupakan oleh pemain, khususnya di Indonesia.

Permasalahan yang sama juga terjadi di Ricky Nelson Academy yang merupakan akademi sepakbola di Indonesia yang berada di Lawang, Malang Jawa Timur yang didirikan oleh Ricky Nelson, salah satu pelatih salah satu pelatih sepakbola Indonesia yang telah memiliki lisensi kepelatihan A AFC. Karir kepelatihan Ricky Nelson sendiri antara lain pernah menangani Villa 2000, Persika Karawang, dan Pusamania Borneo FC. Beliau juga termasuk dalam staf direktur teknik PSSI di bawah tanggung jawab Danurwindo. Selain itu, sebelum mendirikan Ricky Nelson Academy (RNA) beliau telah mendirikan Serpong City Soccer School (SCSS) ditahun 2012 yang mengusung *motto Better Skill Better Football* dan sebagai ketua direktur teknik Akademi Borneo FC (U16, U18, U20). Seiring berjalannya waktu dan semakin tingginya tuntunan perkembangan prestasi sepakbola Indonesia, maka Ricky Nelson mendirikan akademi berbasis filanesia (Filosofi Sepakbola Indonesia) yaitu Ricky Nelson Academy yang terbagi 4 kelompok usia yaitu Juvenil A tahun 2000-2002, Juvenil B tahun 2003-2004, Juvenil C tahun 2005-2006, Juvenil D tahun 2007-2008. Selain berbasis filanesia dalam pelaksanaannya juga menerapkan beberapa prinsip-prinsip dari *sport science* antara lain : kondisi fisik, kebutuhan gizi, psikologi, dan fisioterapi. Hanya saja penerapan *sport science* pada akademi ini belum terlalu diperhatikan dengan benar-benar sehingga kondisi ini yang seharusnya dapat dimanfaatkan sebagai peluang oleh mahasiswa ilmu keolahragaan dalam hal keilmuannya yang diharapkan bisa menunjang peningkatan prestasi akademi tersebut.

Berdasarkan latar belakang dan hasil survei selama selama dua bulan dimulai sejak tanggal 24 September 2019 – 24 November 2019, para pemain yang dilatih fisik dengan intensitas latihan mulai dari sedang - tinggi kebanyakan mengeluhkan adanya rasa nyeri pada persendian kaki atau biasa disebut cedera *sprain ankle inverse* yang terjadi akibat benturan dan salah tumpuan saat mendarat kaki masuk kedalam (keseleo) serta terjadi karena faktor lapangan yang kurang baik. Dari proses wawancara yang dilakukan peneliti selama PKL dengan pemain yang mengalami cedera untuk penanganan awal sudah dilakukan penolongan pertama dengan metode RICE *(Rest, Ice,*

Compression, Elevation) dan terapi latihan penguatan setelah adanya diagnosa keparahan cedera dari pemain oleh tenaga ahli fisioterapi yang ada disana. Namun seringkali para pemain yang cedera mengalami cedera kambuhan saat proses latihan intensitas tinggi dan uji coba dikarenakan selama proses rehabilitasi tidak melakukan program pemulihan dengan baik. Terapi latihan termasuk dalam tahapan rehabilitasi cedera dan merupakan pilihan yang paling tepat untuk cedera akut yang sudah parah maupun cedera kronis yang sudah berlangsung lama (kambuhan).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy. Dalam proses penelitian peneliti juga mahasiswa yang melakukan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Ricky Nelson Academy sebagai tenaga praktisi *sport massage* dan berdasarkan pengamatan diatas kebanyakan kasus cedera yang dialami adalah cedera kambuhan *(habitual)* dikarenakan proses rehabilitasi cedera yang belum sampai pemulihan 100% terapi latihan sudah tidak dijalankan lagi program latihannya. Dengan harapan adanya survei tingkat pengetahuan tentang cedera dan terapi latihan ini para pemain bisa meminimalisir terjadinya cedera kambuhan yang dialami dan dapat meningkatkan prestasi baik akademi maupun diri sendiri.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu membahas survei tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy dan kemudian diambil data dari instrumen yang telah digunakan. Metode yang digunakan adalah metode survei, dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner.

Sasaran dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Ricky Nelson Academy di semua kelompok usia yang dibagi menjadi empat, yaitu dengan tahun kelahiran: Juvenil A 2000-2002, Juvenil B 2003-2004, Juvenil C 2005-2006, Juvenil D 2007-2008 dengan jumlah total 60 pemain. Penelitian dilaksanakan di Ricky Nelson Academy dengan menggunakan *google form* maka bisa dilakukan dimana saja menggunakan media *gadget* atau laptop dari para pemain. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 17 Juli – 9 Agustus 2020.

Variabel pada penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan. Dengan pengertian bahwa tingkat pengetahuan merupakan kemampuan atau ilmu yang dimiliki seseorang dalam melakukan sebuah tindakan melalui pola pikir dari pemain yang dapat mengatasi suatu permasalahan maupun penanganan khususnya tentang cedera *ankle* dan terapi latihan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi yang sudah dimodifikasi dari penelitian Nugroho, B.S (2016) dengan judul "Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama". Menggunakan kuesioner tertutup dengan total butir pertanyaan sejumlah 35 butir dengan menggunakan skala Guttman dan skala dikotomi yang kemudian dimodifikasi dengan memberikan alternatif tiga jawaban yaitu: iya, ragu-ragu, dan tidak.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: menghitung persentase, *mean, median, modus* dan standar deviasi, skor minimum dan maksimum. Untuk memudahkan proses analisis maka dilakukan dengan suatu kriteria atau norma yang terdiri dari sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, rendah sekali. Dalam membantu proses analisis data peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS 25 *version.* Norma yang dimaksud menurut (Arifin, 2016), merupakan suatu tingkat pengalaman belajar yang diharapkan tercapai sesudah selesai kegiatan belajar atau sejumlah kompetensi dasar yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum kegiatan belajar berlangsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan mulai tanggal 17 Juli – 9 Agustus 2020, dengan menggunakan media *google form* untuk pengisian kuesioner melalui *link* yang telah disediakan. Data hasil penelitian survei tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy dikalkulasi dengan menggunakan kuesioner tertutup sejumlah 35 butir pertanyaan, dengan tiga opsi pilihan jawaban Ya, Ragu-Ragu, dan Tidak.

Melalui hasil dari survei, observasi, dan wawancara selama masa Praktek Kerja Lapangan selama dua bulan di Ricky Nelson Academy, para

pemain atau siswa dari akademi tergolong sedikit pasif atau kurang kritis dalam hal pengetahuan tentang cedera olahraga. Dengan intensitas latihan yang terprogram baik mulai tingkat sedang-tinggi kebanyakan para pemain mengeluhkan cedera di persendian kaki atau bisa disebut dengan cedera *sprain ankle inverse* yang terjadi akibat benturan dan salah tumpuan saat mendarat posisi kaki masuk kedalam (keseleo) serta terjadi karena faktor lapangan yang kurang baik. Dalam proses penyembuhan suatu cedera terapi latihan termasuk dalam tahap rehabilitasi cedera dan merupakan pilihan yang paling tepat untuk cedera akut yang sudah parah maupun cedera kronis yang sudah berlangsung lama (kambuhan).

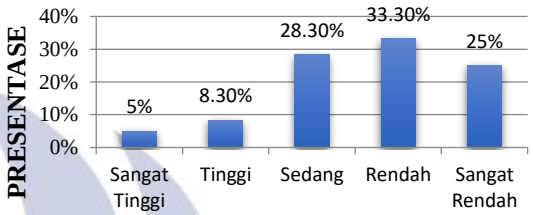
Berdasarkan penjelasan pada metode penelitian diatas, instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dimana terdapat beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh para responden yang kemudian hasil dan jawaban tersebut dianalisis sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dari penjelasan penelitian, didapatkan hasil berupa jawaban dari para responden terkait tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan selama pernah mengalami cedera olahraga di Ricky Nelson Academy.

Tabel 2. Hasil Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy

Statistik	Skor
Frekuensi	60
Mean	23,0000
Median	24,0000
Mode	24,00
Std. Deviation	5,43685
Minimum	8,00
Maximum	34,00

Dari penyajian tabel di atas yang didapat dari hasil skor seluruh butir pertanyaan pada kuesioner maka dapat dideskripsikan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy sebagai berikut; total keseluruhan pemain = 60 pemain, rata-rata skor *(Mean)* = 23; skor tengah *(Median)* = 24; skor yang sering muncul *(Mode)* = 24; simpangan baku *(Std. Deviation)* = 5,43685; skor *minimum* = 8; dan skor *maximum* = 34. Dari data tersebut maka peneliti dapat mengklasifikasi mengenai tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy. Berikut adalah diagram yang menyajikan hasil analisis tersebut :

Diagram 1. Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Cedera *Ankle* dan Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy



Dari diagram 1. di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy yang termasuk dalam kategori "Sangat Tinggi" sebesar 5% (3 pemain), kategori "Tinggi" 8,3% (5 pemain), kategori "Sedang" 28,3% (17 pemain), kategori "Rendah" 33,3% (20 pemain), dan kategori "Sangat Rendah" 25% (15 pemain). Sehingga dari kesimpulan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan memiliki nilai rata – rata sebesar 23 yang berada dalam kategori "Rendah" dengan jumlah frekuensi sebanyak 20 pemain atau 33,3%.

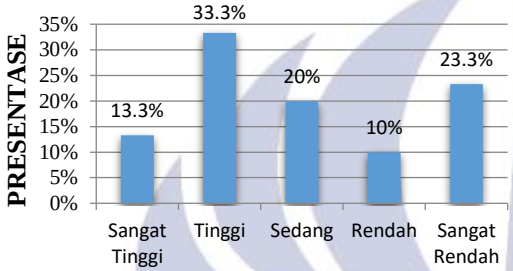
Tabel 3. Hasil Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Cedera *Ankle* di Ricky Nelson Academy

Statistik	Skor
Frekuensi	60
Mean	10,7167
Median	11,0000
Mode	11,00, 12,00
Std. Deviation	3,00334
Minimum	0,00
Maximum	15,00

Dari penyajian tabel di atas yang didapat dari hasil skor seluruh butir pertanyaan pada kuesioner maka dapat dideskripsikan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* di Ricky Nelson Academy sebagai berikut; total keseluruhan pemain = 60 pemain, rata-rata skor

(Mean) = 10,7; skor tengah *(Median)* = 11; skor yang sering muncul *(Mode)* = 11 dan 12; simpangan baku *(Std. Deviation)* = 3,00334; skor *minimum* = 0; dan skor *maximum* = 15. Dari data tersebut maka peneliti dapat mengklasifikasi mengenai tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* di Ricky Nelson Academy. Berikut adalah diagram yang menyajikan hasil analisis tersebut :

Diagram 2. Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Cedera *Ankle* di Ricky Nelson Academy



KATEGORI

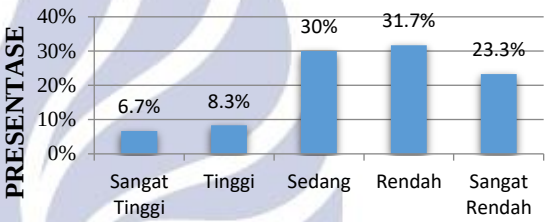
Dari diagram di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* di Ricky Nelson Academy yang termasuk dalam kategori "Sangat Tinggi" sebesar 13,3% (8 pemain), kategori "Tinggi" 33,3% (20 pemain), kategori "Sedang" 20% (12 pemain), kategori "Rendah" 10% (6 pemain), dan kategori "Sangat Rendah" 23,3% (14 pemain). Sehingga dari kesimpulan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* memiliki nilai rata – rata sebesar 10,3 yang berada dalam kategori "Tinggi" dengan jumlah frekuensi sebanyak 20 pemain atau 33,3%.

Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola Tentang Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy

Statistik	Skor
Frekuensi	60
Mean	12,8500
Median	13,0000
Mode	13,00
Std. Deviation	3,22503
Minimum	4,00
Maximum	19,00

Dari penyajian tabel di atas yang didapat dari hasil skor seluruh butir pertanyaan pada kuesioner maka dapat dideskripsikan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang terapi latihan di Ricky Nelson Academy sebagai berikut; total keseluruhan pemain = 60 pemain, rata-rata skor *(Mean)* = 12,85; skor tengah *(Median)* = 13; skor yang sering muncul *(Mode)* = 13; simpangan baku *(Std. Deviation)* = 3,22503; skor *minimum* = 4; dan skor *maximum* = 19. Dari data tersebut maka peneliti dapat mengklasifikasi mengenai tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang terapi latihan di Ricky Nelson Academy. Berikut adalah diagram yang menyajikan hasil analisis tersebut :

Diagram 3.Tingkat engetahuan Pemain Sepakbola Tentang Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy



KATEGORI

Dari diagram di atas maka diperoleh kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang terapi latihan di Ricky Nelson Academy yang termasuk dalam kategori "Sangat Tinggi" sebesar 6,7% (4 pemain), kategori "Tinggi" 8,3% (5 pemain), kategori "Sedang" 30% (18 pemain), kategori "Rendah" 31,7% (19 pemain), dan kategori "Sangat Rendah" 23,3% (14 pemain). Sehingga dari kesimpulan di atas maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang terapi latihan memiliki nilai rata – rata sebesar 12,85 yang berada dalam kategori "Rendah" dengan jumlah frekuensi sebanyak 19 pemain atau 31,7%.

Pembahasan

Pengetahuan adalah sebuah hasil dari tahu dimana didapatkan berdasarkan pengalaman baik pribadi atau yang telah didapat saat berhubungan dengan lingkungan sosial (Notoatmodjo, 2007). Ada lima pengindraan tersebut diantaranya yaitu penciuman, pendengaran, penglihatan, raba, dan rasa, dari ke lima indra tersebut sebagian besar dari individu dalam mendapatkan pengetahuan diperoleh

melalui indra pendengaran dan penglihatan. Dengan menggunakan alat indra khususnya pendengaran dan penglihatan suatu pengetahuan atau wawasan dapat lebih mudah dalam penangkapan ilmu yang disampaikan. Karena pengetahuan juga termasuk pengalaman pribadi yang didapatkan seseorang dan kemampuan mengenali bermacam pola hubungan sebab akibat yang diperoleh dari hasil belajar dan mengamati selama proses pembelajaran di lingkungan sekitar.

Responden pada penelitian ini seluruhnya berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 60 anak dengan rincian 4 kelompok usia 13 pemain Juvenil A kelahiran tahun 2000-2002, 23 pemain Juvenil B kelahiran tahun 2003-2004, 21 pemain Juvenil C kelahiran tahun 2005-2006, dan 3 pemain Juvenil D kelahiran tahun 2007-2008. Pertanyaan yang diberikan berupa kuesioner pada responden sebanyak 35 butir pertanyaan yang terkait dengan tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy. Data tersebut kemudian diolah dan dikelompokkan sesuai dengan rumus tabel norma persentase. Hasil dari jawaban para pemain atau responden tentunya dapat mengetahui tingkat pemahaman para pemain selama mengalami cedera olahraga dan terapi latihan untuk pemulihan berdasarkan hasil survei.

Berdasarkan hasil dari kuesioner yang diberikan kepada pemain terkait tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dapat dianalisis sebagai berikut. Pemain yang berkategorikan sangat tinggi sebesar 13,3% (8 pemain), kategori tinggi sebesar 33,3% (20 pemain), kategori sedang sebesar 20% (12 pemain), kategori rendah sebesar 10% (6 pemain), dan kategori sangat rendah 23,3% (14 pemain). Dari hasil tersebut diperoleh bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* di Ricky Nelson Academy adalah tinggi.

Pada tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang terapi latihan dapat diketahui bahwasannya yang termasuk kategori sangat tinggi sebesar 6,7% (4 pemain), kategori tinggi sebesar 8,3% (5 pemain), kategori sedang sebesar 30% (18 pemain), kategori rendah sebesar 31,7% (19 pemain), dan kategori sangat rendah 23,3% (14 pemain). Dari hasil tersebut diperoleh bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang terapi latihan di Ricky Nelson Academy adalah rendah.

Berdasarkan hasil dua faktor penelitian yang telah dilaksanakan, diketahui bahwasanya tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5% (3 pemain), kategori tinggi sebesar 8,3% (5 pemain), kategori sedang sebesar 28,3% (17 pemain), kategori rendah 33,3% (20 pemain), dan kategori sangat rendah sebesar 25% (15 pemain).

Hasil dari data penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy berada pada kategori rendah. Dengan tingkat pengetahuan yang rendah ini menyebabkan sering terjadinya cedera *ankle* kambuhan atau cedera kronis yang sudah berlangsung lama. Hal ini bisa terjadi karena tingkat pengetahuan yang terbilang rendah sehingga kesadaran pemain dalam melakukan terapi latihan pasca cedera *ankle* proses terapi latihan untuk fase penyembuhan kurang maksimal akhirnya menyebabkan cedera kembali karena kekuatan persendian belum siap untuk digunakan aktivitas dengan intensitas yang tinggi. Kekuatan sendi *ankle* yang mengalami cedera kondisinya tidak mendekati pulih 100% jika tidak diberikan terapi latihan, seperti yang diungkapkan Walker (2005:185), bahwa sendi *ankle* yang tidak ditangani dengan tepat dan terapi latihan keadaannya hanya mencapai 80% dan terapi latihan melengkapi 20% lainya dengan mengurangi resiko cedera kambuhan. Terapi latihan memiliki peranan penting dalam mengembalikan kekuatan otot, kestabilan, kelentukan dan keseimbangan sendi *ankle* untuk jangkauan gerak sendi (*Range of Motion*). Keberhasilan terapi latihan tidak lepas dari adanya tujuan, manfaat, dan program bentuk gerakan terapi latihan yang baik.

Pada dasarnya, cedera olahraga dapat diakibatkan karena kecelakaan, melakukan teknik olahraga yang buruk, perlengkapan yang tidak memadai, dan penggunaan berlebihan (*overuse*) pada bagian tubuh tertentu (Elmagd, 2016). Penerapan terapi latihan yang tepat sesuai dengan cedera yang dialami menjadi kunci keberhasilan cepat atau tidaknya proses pemulihan dan pengembalian performa pemain, tentunya dengan adanya pendampingan pemain lebih merasakan kenyamanan dan termotivasi untuk bebas dari cedera

dari berbagai sumber pengetahuan yang didapatkan didalam sebuah wadah pengembangan prestasi baik itu akademi maupun klub. Karena masih banyak pemain yang beranggapan bahwa cedera akut merupakan cedera yang parah, sebenarnya cedera akut merupakan kategorisasi cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu kurang dari 24 jam, dan juga masih banyak yang beranggapan bahwa terapi latihan adalah cara untuk menyembuhkan posisi sendi *ankle* yang bergeser, anggapan tersebut kurang benar karena terapi latihan adalah bentuk aktivitas fisik untuk mengembalikan kekuatan sendi *ankle* yang pernah bergeser. Dan beberapa pemain masih kurang tepat dalam memahami tujuan dari latihan kekuatan dan beranggapan bahwa latihan kekuatan bertujuan untuk mengembalikan ruang gerak sendi *ankle*. Pada dasarnya, latihan kekuatan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan sendi yang melemah pasca cedera *ankle*, sementara ruang gerak sendi dapat dilatih dengan latihan kelentukan dan hilangnya rasa nyeri dalam kurun waktu singkat menjadi tolak ukur sembuhnya cedera menjadikan salah satu penyebab terjadinya cedera kambuhan karena pemain langsung memberhentikan proses terapi latihan ketika sudah hilang rasa sakit tersebut. Pemahaman seperti inilah yang perlu dirubah dari para pemain.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Bimantoro Setio Nugroho pada tahun 2016, dimana melakukan penelitian tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama dengan menggunakan metode survei teknik pengambilan data melalui kuesioner. Teknik analisis dat menggunakan deskriptif kuantitatif yang dinyatakan dalam persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Persatuan 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.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis perhitungan dan pembahasan dari keseluruhan data di atas maka dapat mengambil suatu kesimpulan yaitu, tingkat pengetahuan pemain tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5% (3 pemain), kategori tinggi sebesar 8,3% (5 pemain), kategori sedang sebesar 28,3% (17 pemain), kategori rendah sebesar 33,3% (20 pemain), dan kategori sangat rendah 25% (15 pemain), maka dapat diartikan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy dalam kategori rendah dengan memiliki nilai rata-rata sebesar 23 dengan jumlah frekuensi sebanyak 20 pemain atau 33,3%. Lebih dari setengah pemain total keseluruhan berjumlah 60 responden yang masuk dalam tingkat pengetahuan kategori sedang, rendah, sangat rendah hanya sedikit pemain yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori sangat tinggi dan tinggi. Dengan tingkat pengetahuan yang rendah ini menyebabkan sering terjadinya cedera *ankle* kambuhan atau cedera kronis yang sudah berlangsung lama.

Saran

Harapan peneliti dengan keterbatasan dan kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu penelitian ini hanya untuk mengetahui tingkat pengetahuan pemain sepakbola tentang cedera *ankle* dan terapi latihan di Ricky Nelson Academy, oleh karena itu ada baiknya penulis menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar meneliti menggunakan populasi dan sampel penelitian yang lebih luas dan dapat pula menambahkan beberapa variabel lain yang masih terkait dengan pengetahuan cedera *ankle* dan terapi latihan agar timbul hasil temuan penelitian terbaru yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. 2012. *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta: Digibooks.

Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. 2009. *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian*

bawah. Yogyakarta: Digibooks.

Arifin, Z. 2016. *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Elmagd, M.A. 2016. *Common Sports Injuries.* Journal of Physical Education, Sports and Health, Vol 3(5):142-148.

Houglum, Peggy. 2005. *Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries*. *Second edition*. Canada: *Human Kinetics*.

Lavallee, M.E and T. Balam. 2010. *An overview of strength training injuries: acute and chronic.* Curr. Sports Med. Rep. 9(5): 307-313.

Mattacola, Carl G dan Maureen, K. Dwyer. 2002. *Rehabilitation of the Ankle After Acute Sprain or Cronic Instability*. Journal of Athletic Training: 37(4): 413-429.

Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, Bimantoro Setio. 2016. *Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama.* Yogyakarta: FIK UNY.

Rengga dan Tjahja. 2016. Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepakbola. Jurnal Sains dan Seni ITS Vol.5, No.2, (2016) 23373520.

Retnoningsih, Triah. 2015. *Tingkat Keberhasilan Masase Frirage Terhadap Penanganan Range Of Movement (ROM) Cedera Ankle pada Atlet Persatuan Sepakbola Universitas Negeri Semarang.* Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Saryono. 2006. *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif untuk Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani.* Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 3 (3). Hlm 48.

Setiawan, Arif.2011. "*Faktor Timbulnya Cedera Olahraga".* Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia; Edisi 1; Halaman:94-98.

Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D.* Bandung: Alfabeta.

UNESA. 2000. *Pedoman Penulisan Artikel Jurnal*. Surabaya: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Surabaya.

Walker, Brad. 2005. *The Sports Injury Handbook.* Queensland: Walkerbout Health Pty Ltd.

Wibowo, Hardianto. 2008. *Pencegahandan Penatalaksanaan Cedera Olahraga.* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.

Yohanes Jason dan Zita Arieselia. 2020. *Hubungan Edukasi Kesehatan Tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihannya Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Pemain Futsal.* Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Unika Atma Jaya, Jakarta Utara.