

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas baik secara fisik maupun mental yang penting untuk meningkatkan dan menjaga kesehatan serta kualitas hidup seseorang (W. A. Nugroho & Mahardhani, 2021). Saat ini, futsal semakin populer di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Futsal diciptakan pertama kali oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930. Pada awal tahun 2000-an futsal sudah mulai dikenal di Indonesia, dan diakui oleh Federasi Futsal Indonesia (FFI) pada tahun 2004 (Santiaji, 2020). Futsal saat ini menjadi sangat diminati oleh kalangan anak muda dan masyarakat umum. Pada tahun 2016, prevalensi yang pemain futsal yang terdaftar yaitu lebih dari 60 juta orang di seluruh dunia (Hayuningrum *et al.*, 2024). Olahraga ini mirip dengan sepak bola karena sama-sama dimainkan dengan cara ditendang, namun perbedaannya adalah futsal lebih mudah dimainkan karena hanya menggunakan lapangan yang tidak luas dan pemain yang sedikit. Perkembangan prestasi futsal di Indonesia dipengaruhi oleh minat bermain futsal di berbagai daerah yang semakin meningkat, terbukti dari kemunculan klub-klub yang baru. Futsal juga telah berkembang pesat di sekolah dan universitas (Santiaji, 2020)

Futsal adalah olahraga berintensitas tinggi yang melibatkan berbagai gerakan, perubahan arah tiba-tiba, dan akselerasi serta deselerasi cepat di lapangan kecil, sehingga risiko cedera dalam olahraga ini lebih tinggi dibandingkan olahraga lainnya (Hayuningrum *et al.*, 2024). Cedera pada pemain futsal sering terjadi selama latihan atau pertandingan, baik secara sengaja maupun tidak. Futsal adalah olahraga dengan intensitas tinggi dan pergerakan cepat yang membuat pergelangan kaki sangat rentan terhadap cedera. (Apilia *et al.*, 2024). Cedera olahraga (*Sport Injuries*) adalah cedera yang mencakup berbagai jenis cedera yang terjadi selama latihan, berolahraga, pertandingan, atau setelahnya (Ilmi *et al.*, 2023). Cedera yang paling sering terjadi yaitu pada pergelangan kaki. Berdasarkan data Riskesdas 2018, angka

kejadian *ankle sprain* mencapai 27,5%. Hal ini diperkuat oleh penelitian Bokerom (2020) yang menunjukkan bahwa 25% cedera muskuloskeletal yaitu *ankle sprain* dengan tingkat kejadian pada atlet mencapai 50% dari semua cedera olahraga. *Ankle sprain* atau biasa disebut dengan keseleo pergelangan kaki adalah cedera muskuloskeletal yang umum, terutama di kalangan atlet. Cedera ini disebabkan oleh regangan atau robekan berlebihan pada ligamen pergelangan kaki. (Azzahra & Supartono, 2021). *Ankle sprain* adalah cedera muskuloskeletal yang serius karena memiliki tingkat kekambuhan yang tinggi yaitu mencapai 73,5% (Agustianti & Herawati, 2022).

Penelitian tentang risiko cedera di Futsal World Cups (2010) menemukan bahwa 48,8% pemain mengalami nyeri pergelangan kaki di setiap pertandingan. Di Indonesia, prevalensi cedera terdapat peningkatan dari 8,2% pada 2013 menjadi 9,2% pada 2018 dan sangat mempengaruhi aktivitas sehari-hari (Fauzan Baso *et al.*, 2023). Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015, terdapat 6.936 kasus kecelakaan akibat futsal di Indonesia. Cedera terbanyak terjadi pada bagian tungkai bawah, dengan cedera yang terjadi pada ekstremitas bawah sebesar 85,2%. Cedera *ankle* adalah yang paling umum, dengan persentase sebesar 40,7% (Kadir *et al.*, 2022).

Ankle sprain dapat menyebabkan reaksi peradangan tubuh, seperti nyeri (dolor), bengkak (tumor), kemerahan (rubor), dan penurunan fungsi (functiolaesa) (Saputro *et al.*, 2022). Selain kecelakaan di lapangan dan benturan, cedera olahraga juga dapat disebabkan oleh kebiasaan buruk seperti tidak melakukan pemanasan, kurang menjaga kelenturan tubuh. Kebiasaan ini membuat tubuh atau otot kurang siap untuk aktivitas fisik dan dapat mempengaruhi anatomi tubuh secara negatif di masa mendatang (Nur & Bakti, 2020). Cedera bisa terjadi karena kesalahan dalam pemanasan awal atau bahkan karena tidak melakukan pemanasan, yang membuat otot tidak rileks atau belum siap untuk bergerak. Faktor lainnya termasuk fleksibilitas yang buruk dan kelelahan. Selain itu, cedera juga bisa disebabkan oleh beban latihan yang berlebihan atau repetitif, yang menyebabkan overtraining (Alexander *et al.*, 2022).

Cedera bisa dicegah dengan mengurangi resikonya. Terdapat banyak langkah pencegahan yang bisa diambil, tergantung pada kesadaran individu terhadap risiko cedera dalam setiap aktivitas olahraga. Dalam mencegah cedera umumnya disarankan untuk melakukan pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan setelah latihan untuk mengembalikan sistem tubuh ke keadaan normal setelah aktivitas dengan intensitas tinggi (Ilham *et al.*, 2024). Komplikasi lebih lanjut dapat terjadi jika *ankle sprain* tidak segera ditangani medis, seperti ketidakstabilan sendi dan terbentuknya nodul pada ligamen yang menyebabkan gesekan berkelanjutan dan peradangan kronis hingga fraktur. (Viani *et al.*, 2023)

Warming up (pemanasan) adalah serangkaian latihan yang melibatkan seluruh otot dan persendian untuk mempersiapkan tubuh sebelum olahraga dan mencegah cedera (Ilham *et al.*, 2024). Gerakan pemanasan meliputi aktivitas fisik ringan hingga intensif seperti *jogging*, peregangan, dan gerakan ringan lainnya sebelum berolahraga. Para ahli kesehatan merekomendasikan pemanasan ini untuk meningkatkan performa olahraga dan mengurangi risiko cedera (Agustin *et al.*, 2023). Pemanasan atau *warming up* bermanfaat untuk meningkatkan suhu pada otot, aliran darah, dan pasokan oksigen ke tubuh, yang dapat membantu dalam memperbaiki kontraksi otot dan mencegah ketegangan otot (Sumartiningsih *et al.*, 2023).

Peneliti melakukan survey kepada pihak Asosiasi Futsal Kabupaten Sumedang (AFKAB) untuk mengetahui jumlah tim futsal yang terdaftar, didapatkan 19 tim futsal putra dan 6 tim futsal putri. Didapat juga bahwa AFKAB Sumedang sudah sering mengadakan turnamen seperti Liga Futsal Sumedang, dan Liga Pelajar. Setelah dilakukan survey untuk studi pendahuluan kepada atlet futsal di tim yang terdaftar, dari 10 responden didapatkan 9 orang pernah mengalami cedera *ankle sprain* dengan persentase 90% dan 1 orang tidak pernah mengalami cedera *ankle sprain* dengan persentase 10% artinya tingkat kejadian cedera *ankle sprain* pada atlet futsal cukup tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daga *et al.*, 2023 didapatkan hasil penelitian dari 81 responden terdapat 80 orang (98,8%) pernah mengalami cedera *ankle sprain* dan 1 orang (1,2%) yang tidak pernah mengalami cedera *ankle sprain*. Hal ini menjadi sangat penting untuk dilakukan penelitian karena cedera *ankle sprain* merupakan masalah umum yang dapat mengancam karir dan kesuksesan atlet, serta mempengaruhi kualitas hidup mereka (Apilia *et al.*, 2024).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *warming up* dengan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *warming up* dengan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *warming up* dan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang
2. Menganalisis hubungan antara *warming up* dan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur ilmiah di bidang ilmu olahraga dan kesehatan terkait dengan pencegahan cedera *ankle sprain* pada atlet futsal dan dapat menambah pemahaman mengenai hubungan antara *warming up* dengan kejadian cedera *ankle sprain*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat membantu dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif untuk mengurangi risiko cedera di

kalangan atlet, dan meningkatkan kualitas pengelolaan kegiatan olahraga.

1.4.2.2 Bagi Atlet dan Pelatih

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi atlet dan pelatih dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan *warming up* yang benar untuk mengurangi kejadian cedera *ankle sprain*.

1.4.2.3 Bagi Perawat dan Tim Kesehatan Lainnya

Penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan pemahaman tentang pentingnya *warming up*, yang benar dalam pencegahan cedera sehingga dapat merancang intervensi kesehatan yang lebih efektif dan memberikan edukasi yang tepat kepada atlet.