



Analisis Pengetahuan Pemain Sepak Bola Terhadap Cedera *Sprain* Ankle

Fajri Haniffah¹, Ridho Bahtra², Fahd Mukhtarsyaf³, Iit Selviani⁴.

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

E-mail: fjrihniffa55@gmail.com

Received: 14 April dikirim; 14 Maret Revised: artikel revisi; Accepted: 30 Mei artikel diterima

Abstrak:

Cedera *sprain ankle* merupakan salah satu cedera yang paling umum terjadi dalam olahraga, khususnya sepak bola. Pemahaman pemain terhadap cedera ini menjadi faktor penting dalam upaya pencegahan dan penanganannya. Kajian ini mengevaluasi sejauh mana wawasan atlet sepak bola mengenai cedera *sprain ankle*, faktor yang memengaruhinya, serta implikasi dari tingkat pemahaman ini dalam konteks pencegahan dan pengobatan cedera. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei yang dilakukan melalui kuesioner daring kepada 100 pemain sepak bola di Sumatera Barat. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Sangat tinggi terhadap cedera *sprain ankle* (57%), sementara 43% berada dalam kategori tinggi. Tidak ditemukan responden dengan tingkat pengetahuan sedang, rendah, atau sangat rendah. Faktor-faktor seperti pengalaman bermain, edukasi medis, serta keterlibatan dalam program pelatihan berkontribusi terhadap tingginya pemahaman pemain terhadap cedera ini. Studi ini memberikan wawasan penting bagi pelatih, klub sepak bola, dan tenaga medis untuk meningkatkan program edukasi dan strategi pencegahan cedera bagi atlet sepak bola.

Kata Kunci: Cedera Olahraga, *sprain ankle*, Sepak Bola.

Analysis Of Football Players' Knowledge Of Ankle Sprain Injuries

Abstract: Ankle sprain is one of the most common injuries in sports, particularly in football. Players' knowledge of this injury is a crucial factor in prevention and treatment efforts. This study aims to analyze football players' knowledge levels regarding ankle sprain injuries, the influencing factors, and the implications of their understanding in the context of injury prevention and treatment. This study examines the level of knowledge among football players regarding ankle sprain injuries. approach, conducted through an online questionnaire distributed to 100 football players in West Sumatra. Data analysis was performed using descriptive statistical techniques, including frequency distribution and percentages. The findings indicate that the majority of players possess a very high level of knowledge about ankle sprain injuries (57%), while 43% fall into the high category. No respondents were found in the moderate, low, or very low knowledge categories. Factors such as playing experience, medical education, and participation in training programs contribute to the high level of players' understanding of this injury. This study provides valuable insights for coaches, football clubs, and medical personnel to enhance educational programs and injury prevention strategies for football athletes.

Keywords: Football, ankle sprain, sports injury, knowledge level

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga beregu, satu tim yang terdiri dari sebelas pemain, Permainan ini sebagian besar permainan ini dimainkan terutama dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan saat berada di dalam area penalti (Puspitasari, 2019). Olahraga merupakan segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, menurut undang-undang nomor 11 tahun 2022 tentang keolahragaan, olahraga berperan dalam mengembangkan potensi fisik, mental, sosial dan budaya. Keolahragaan nasional mencakup tiga aspek utama, yaitu: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, (3) olahraga prestasi. Ketiga aspek ini membentuk satu kesatuan yang saling berkaitan, sehingga tidak dapat berfokus hanya pada satu aspek, seperti olahraga prestasi dengan mengabaikan olahraga pendidikan dan rekreasi. Pendekatan yang seimbang dalam ketiga bidang ini diperlukan untuk meningkatkan harkat dan martabat bangsa (Amali, 2022).

Sepak bola membutuhkan keterampilan teknis, taktik, dan fisik yang baik. Dalam game ini, setiap pemain harus mahir dalam berbagai teknik dasar untuk bermain secara efektif dan berkontribusi pada tim. Berikut adalah keterampilan teknis dasar sepakbola yang harus dipahami dan dilatih oleh masing-masing pemain (Irfan Muhammad et al., 2020). Sepak bola merupakan permainan tim di mana setiap pemain memiliki tugas masing-masing seperti bek gelandang penyerang dan penjaga gawang tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik teknik dasar sepak bola sangat menguasai dan dipahami setiap atlet sepak bola teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari menggiring bola mengoper dan menembak yaitu juga keterampilan teknis (Fajrin et al., 2021).

Kondisi fisik yang optimal dan siap untuk bertanding adalah aspek krusial dalam sepakbola. Seorang pesepakbola, baik ketika bertahan maupun menyerang, sering kali terlibat dalam benturan yang keras, harus berlari dengan kecepatan maksimum, atau menghindari dari lawan, serta menghentikan bola secara mendadak. Dengan kata lain, jika atlet memiliki kondisi fisik yang baik, kemungkinan cedera akan berkurang, sementara jika kondisinya buruk, risiko terkena cedera akan meningkat. Unsur-unsur kondisi fisik mencakup "kelentukan, kelincahan, daya tahan, dan kecepatan (Jason & Arieselia, 2020)

Sprain ankle adalah cedera yang terjadi pada ligamen kompleks lateral akibat overstretch dengan posisi inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba saat kaki tidak menumpu dengan sempurna pada permukaan lantai/tanah yang tidak rata. Akibat dari cedera ini dapat timbul beberapa gejala seperti nyeri, bengkak, dan pergelangan kaki yang tidak stabil (Studi et al., 2024). *Sprain ankle* tidak hanya menyebabkan rasa nyeri, tetapi juga dapat mengganggu mobilitas pemain dan menghambat performa mereka di lapangan (Aprianti et al., 2023). Penelitian mengungkapkan bahwa sekitar 17% dari total cedera yang dialami oleh pemain sepak bola profesional merupakan cedera pergelangan kaki, dengan tingkat kekambuhan yang relatif tinggi. (Wardhani & Wulandari, 2023)

Berdasarkan urgensi tersebut, kajian ini mengevaluasi pemahaman pemain sepak bola mengenai *sprain ankle*, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta dampaknya terhadap performa pemain. Dengan memahami tingkat literasi cedera di kalangan atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi yang lebih efektif bagi pemain, pelatih, dan tenaga medis (Hadi & Sari, 2023). Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi bagi akademisi dan praktisi olahraga dalam memahami hubungan antara pengetahuan cedera dan performa atlet di lapangan.

METODE

Jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, yaitu membahas analisis pemahaman pemain sepak bola pada cedera *sprain ankle* dengan pendekatan survei. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada responden yang telah dipilih secara acak. Kajian ini dirancang untuk menganalisis tingkat pemahaman pemain sepak bola terhadap cedera *sprain ankle* pada pemain sepak bola di Sumatera Barat. Populasi sebagai keseluruhan subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti, mencakup semua sifat atau ciri yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut (Hidayat,2012). Dalam kajian ini, populasinya sebanyak 100 pemain sepak bola se-Sumatra Barat yang terdiri dari beberapa kabupaten dan kota dan berusia 18-30 tahun.

Teknik sampel adalah metode yang digunakan oleh peneliti untuk menentukan atau memilih sejumlah sampel dari populasi. Metode ini digunakan agar hasil penelitian pada sampel dapat mewakili populasi secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, teknik sampel yang digunakan adalah Probability Sampling dengan jenis Simple random Sampling. Pengambilan sampel secara acak memberikan peluang yang sama kepada setiap individu dalam populasi untuk terpilih menjadi sampel penelitian. Simple random Sampling adalah metode pengambilan sampel secara acak yang sederhana, tanpa mempertimbangkan karakteristik tertentu dari populasi (Dharma et al., 2019)

Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitian
Populasi dalam penelitian ini adalah 100 pemain sepak bola dari berbagai kabupaten dan kota di Sumatera Barat dengan rentang usia 18-30 tahun.
2. Sampel penelitian
Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik Probability Sampling, dengan metode Simple Random Sampling. Metode ini memungkinkan setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi responden.

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu penelitian
Penelitian ini dilaksanakan setelah proposal penelitian diseminarkan dan mendapat persetujuan dari dosen pembimbing serta penguji.
2. Tempat penelitian
Penelitian dilakukan secara mobile dan random, di mana kuesioner disebarkan secara berkala melalui media sosial seperti WhatsApp dan Instagram.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen penelitian
Instrumen utama dalam penelitian ini adalah kuesioner daring yang terdiri dari sejumlah pertanyaan mengenai pengetahuan pemain sepak bola terhadap cedera *sprain ankle*. penyusunan kuesioner didasarkan pada indikator penelitian yang telah ditetapkan.
2. Teknik pengumpulan data
 - a. Mengurus perizinan kepada pihak terkait untuk melakukan penelitian pada pemain sepak bola di Sumatera Barat.
 - b. Menentukan populasi dan sampel yang akan dijadikan responden.
 - c. Memberikan arahan kepada responden mengenai prosedur pengisian kuesioner daring melalui Google Forms.
 - d. Menyebarkan kuesioner melalui media sosial dan secara langsung kepada responden yang terpilih.
 - e. Mengumpulkan data yang telah diisi oleh responden untuk kemudian dianalisis.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat pengetahuan pemain sepak bola terhadap cedera *sprain ankle*. Langkah-langkah

analisis data adalah sebagai berikut:

1. Menghitung skor jawaban masing-masing responden dari setiap butir pertanyaan dalam kuesioner.
2. Menghitung skor rata-rata tiap pertanyaan, dengan cara menjumlahkan semua skor jawaban dan membaginya dengan jumlah responden.
3. Menginterpretasikan setiap butir pertanyaan berdasarkan persentase jawaban.
4. Mengelompokkan hasil analisis ke dalam lima kategori tingkat pengetahuan berdasarkan skala persentase:
 - a. Sangat Tinggi (81%-100%)
 - b. Tinggi (61%-80%)
 - c. Sedang (41%-60%)
 - d. Rendah (21%-40%)
 - e. Sangat Rendah (1%-20%)

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap 100 pemain sepak bola yang tersebar di berbagai daerah di Sumatera Barat dengan rentang usia 18-30 tahun. Data dianalisis menggunakan analisis univariat, dimana penelitian ini berfokus pada satu variabel dalam studi deskriptif dengan hasil disajikan dalam bentuk diagram dan tabel.

Pengetahuan Pemain Sepak Bola Terhadap Cedera *Sprain Ankle* dalam Tingkatan Umum

Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner, distribusi tingkat pemahaman pemain sepak bola terhadap cedera *sprain ankle* dapat dikategorikan ke dalam lima tingkatan, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemahaman Pemain Sepak Bola terhadap Cedera *Sprain Ankle*

Kategori	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
Sangat Tinggi (80-100%)	57 orang	57%
Tinggi (60-79%)	43 orang	43%
Sedang (40-59%)	0 orang	0%
Rendah (20-39%)	0 orang	0%
Sangat Rendah (1-19%)	0 orang	0%

Interpretasi Data

1. Mayoritas pemain memiliki tingkat pengetahuan yang sangat tinggi terhadap cedera *sprain ankle* (57%).
2. 43% responden berada dalam kategori tinggi, menunjukkan bahwa mereka memiliki pemahaman yang cukup baik tentang penyebab, pencegahan, dan rehabilitasi cedera.
3. Seluruh responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong tinggi atau sangat tinggi tanpa ada yang masuk dalam kategori sedang, rendah atau sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pemain memiliki pemahaman yang baik mengenai *sprain ankle*.

Analisis Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Pemain

Menurut (Nur & Bakti, 2020) Tingginya pemahaman pemain sepak bola terhadap cedera *sprain ankle* dapat dikaitkan dengan beberapa faktor utama, di antaranya:

1. Pengalaman Bermain

Pemain yang telah bermain dalam waktu lama memiliki lebih banyak paparan terhadap risiko cedera sehingga lebih memahami cara pencegahan dan penanganannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya

yang menyebutkan bahwa pemain dengan pengalaman lebih dari 5 tahun memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap risiko cedera dibandingkan pemain yang baru memulai karirnya.

2. Edukasi Medis

Sebagian besar pemain mendapatkan edukasi medis dari pelatih dan tim medis klub. Program pelatihan yang menekankan pentingnya pemanasan, peregangan, dan penggunaan alat pelindung seperti *ankle brace* menjadi faktor yang meningkatkan kesadaran terhadap cedera *sprain ankle*.

3. Akses Informasi

Di era digital, informasi mengenai cedera olahraga lebih mudah diakses oleh para atlet melalui media sosial, jurnal ilmiah, dan video edukasi. Pemain yang lebih aktif mencari informasi cenderung pemahaman yang relatif baik disesuaikan dengan mereka yang hanya memperoleh edukasi dari pelatih.

Distribusi Usia Responden dan Kaitannya dengan Cedera

Usia juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pemahaman dan risiko cedera *sprain ankle*. Berikut adalah distribusi usia responden dalam penelitian ini:

Tabel 2. Distribusi Usia Pemain Sepak Bola

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
18-20 Tahun	25 orang	25%
21-23 Tahun	66 orang	66%
24-26 Tahun	7 orang	7%
27-30 Tahun	2 orang	2%
Total	100 orang	100%

1. Kelompok usia 18-20 tahun (25%) terdiri dari pemain muda yang masih dalam tahap adaptasi terhadap intensitas permainan, sehingga mereka lebih rentan mengalami cedera akibat kurangnya pengalaman dalam teknik pencegahan.
2. Kelompok usia 21-23 tahun (66%) merupakan mayoritas dalam penelitian ini. Pada usia ini, pemain memiliki pengalaman yang lebih baik dalam teknik bermain dan pencegahan cedera. Namun, mereka tetap berisiko mengalami *sprain ankle* akibat kontak fisik dan kesalahan teknik dalam pergerakan.
3. Kelompok usia 24-26 tahun (7%) dan 27-30 tahun (2%) lebih sadar akan teknik pencegahan cedera, tetapi memiliki risiko cedera berulang akibat akumulasi cedera sebelumnya.

Keterbatasan Pemahaman dalam Aspek Teknis

Meskipun mayoritas pemain memiliki pemahaman yang baik mengenai *sprain ankle*, masih terdapat beberapa aspek teknis yang memerlukan edukasi lebih lanjut, seperti:

1. Teknik rehabilitasi yang efektif setelah cedera.
2. Pentingnya latihan penguatan dan keseimbangan untuk mencegah cedera berulang.
3. Penggunaan *ankle brace* yang tepat untuk mendukung stabilitas pergelangan kaki.

Implikasi Penelitian terhadap Dunia Olahraga

Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pencegahan cedera di dunia sepak bola, seperti:

1. Meningkatkan program edukasi bagi pemain dan pelatih mengenai strategi pencegahan cedera.

Jurnal Ilmu Keolahragaan

2. Mendorong klub sepak bola untuk menerapkan protokol keamanan cedera dalam sesi latihan dan pertandingan.
3. Mengembangkan metode rehabilitasi yang lebih efektif untuk mempercepat pemulihan pemain setelah cedera.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas pemain sepak bola memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi hingga sangat tinggi mengenai cedera *sprain ankle*. Sebanyak 57% responden menunjukkan pemahaman yang sangat tinggi, sementara 43% lainnya berada dalam kategori tinggi, tidak terdapat responden dengan tingkat pengetahuan sedang, rendah maupun sangat rendah. Dari hasil mengindikasikan bahwa mayoritas pemain sepak bola telah memiliki pemahaman yang baik terkait penyebab, pencegahan, serta penanganan cedera *sprain ankle*.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat pemahaman pemain meliputi:

1. Pengalaman Bermain – Pemain dengan pengalaman lebih lama cenderung memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai risiko cedera dan cara menghindarinya.
2. Edukasi dari Tim Medis dan Pelatih – Program pelatihan yang mencakup pemanasan dan pendinginan yang benar membantu meningkatkan kesadaran pemain dalam mencegah cedera.
3. Akses Informasi – Informasi mengenai cedera *sprain ankle* semakin mudah diakses melalui media digital, sehingga pemain lebih sadar akan pentingnya pencegahan dan rehabilitasi cedera.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan pemahaman pemain sepak bola terhadap cedera *sprain ankle* sudah cukup baik. Dengan tingkat pemahaman yang tinggi ini, diharapkan kasus cedera dapat diminimalkan sehingga pemain dapat tampil dengan performa optimal tanpa risiko cedera yang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1), 63–83. <http://jopi.kemempora.go.id/index.php/jopi>
- Aprianti, A. N., Susanto, L., & Lisdiantoro, G. (2023). Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 49–56. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i2.588>
- Dharma, I. P. W., Kusmariyanti, N., & Sudana, D. N. (2019). Pengaruh Model Numbered Head Together Berbasis Tri Kaya Parisudha Terhadap Kompetensi Pengetahuan Ips Siswa Kelas Iv Sd. *Media Komunikasi FPIPS*, 17(2), 110–121. <https://doi.org/10.23887/mkfis.v17i2.22231>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Hadi, P., & Sari, I. P. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Penanganan Cidera Olahraga pada Pemain Sepak Bola di Komunitas Jambi Fun Soccer. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 664. <https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.643>
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Jason, Y., & Arieselia, Z. (2020). Hubungan Edukasi Kesehatan Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihannya Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Kedokteran Pemain Futsal. *Damianus: Journal of Medicine*, 19(1), 37–43. <https://doi.org/10.25170/djm.v19i1.1164>
- Nur, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Survei Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola tentang Cdera Ankle dan Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy. *KJurnal Esehatan Olahraga*, 09(1), 327–334.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Studi, P., Fisioterapi, P., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M. (2024). *Penyuluhan Penanganan Cedera Olahraga Pada Pergelangan Kaki (Sprain Ankle) pada Komunitas Olahraga Sepakbola di MTS Bahrul Maghfiroh Malang*. 2(3), 202–209.
- Wardhani, R. R., & Wulandari, R. (2023). Program edukatif pencegahan sprain ankle pada pemain sepak bola di PSS Development Center. *Hayina*, 2(2), 69–74. <https://doi.org/10.31101/hayina.2750>