

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan fisik yang terorganisir dan direncanakan yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara repetitif (Herdiandanu & Djawa, 2020). Olahraga prestasi didefinisikan sebagai aktivitas olahraga yang berorientasi pada pencapaian hasil atau performa optimal secara maksimal (Hariyanto dkk., 2017). Aktivitas pembelajaran olahraga saat ini dapat diselenggarakan di luar ruang kelas konvensional melalui pemanfaatan teknologi *e-learning*. Dengan sistem berbasis daring (*online*) ini, penyampaian materi tidak lagi terpaku pada pertemuan fisik (*offline*), sehingga memberikan fleksibilitas akses yang tidak terbatas oleh jarak maupun waktu (Yoda, 2020). Tujuan utama adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mendukung pengembangan potensi pribadi (Guan dkk., 2022). Dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga merupakan bagian penting dari proses pendidikan di sekolah yang berfungsi sebagai sarana pengembangan minat, bakat, serta peningkatan kebugaran jasmani siswa. Melalui kegiatan ini, siswa dapat membentuk kebiasaan hidup sehat, menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kedisiplinan, dan kerja sama tim. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan olahraga juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter dan peningkatan prestasi non-akademik.

Pada kegiatan olahraga memiliki banyak risiko salah satunya ialah cedera pada *ankle* atau cedera pergelangan kaki. Hal ini umumnya disebabkan oleh insiden tabrakan pemain, yang melibatkan kontak fisik dan kekuatan, sehingga

menjadikannya rentan terhadap risiko cedera *ankle* pada pemain sangat tinggi. Cedera *ankle* dapat berupa terkilir (*sprain*), peregangan otot (*strain*), atau bahkan patah tulang (fraktur), yang jika tidak ditangani dengan benar dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, absensi sekolah, bahkan gangguan psikologis akibat keterbatasan aktivitas (Frias & Fong, 2021). Cedera yang biasa dialami oleh pemain olahraga muncul saat latihan atau pertandingan, baik secara sengaja maupun tidak disengaja. Cedera ini bisa dihubungkan dengan sejumlah faktor, seperti kesalahan teknis, aktivitas fisik yang berlebihan atau melampaui batas latihan yang telah ditentukan, benturan, serta ketegangan fisik yang dialami pemain. Insiden cedera merupakan ancaman serius yang sulit dielakkan oleh atlet sepanjang fase latihan maupun pertandingan. Secara umum, etiologi cedera olahraga diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu trauma langsung yang merusak komponen jaringan lunak—meliputi otot, kulit, tendon, serta ligamen dan trauma tidak langsung yang menyerang bagian jaringan keras atau sistem rangka (tulang) (Dartini dkk., 2023).

Masih banyak siswa, terutama yang aktif dalam ekstrakurikuler olahraga, yang belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait pencegahan dan penanganan cedera *ankle*. Menurut *National Health Service* (2021) banyak di antara mereka yang belum memahami pentingnya pemanasan sebelum olahraga, penggunaan perlengkapan yang tepat, teknik latihan yang benar, maupun penanganan awal saat mengalami cedera, seperti prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Ketidaktahuan ini menyebabkan cedera ringan sering kali diabaikan, yang kemudian berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan jangka panjang seperti nyeri dan pembengkakan yang mengganggu mobilitas, ketidakstabilan sendi yang meningkatkan risiko cedera ulang, dan penurunan

performa fisik, terutama pada atlet. Kondisi fisik yang prima hanya dapat dicapai melalui stimulasi latihan yang terprogram dan terarah. Dalam hal ini, penyusunan program latihan harus disesuaikan secara khusus berdasarkan jenis dan komponen biomotorik spesifik yang menjadi sasaran peningkatan atlet atau siswa (Vegatus dkk., 2023). Berdasarkan studi dari Jurnal Sport Science (2022), Cedera ankle adalah cedera kedua paling umum setelah cedera lutut dalam olahraga dari 30 atlet profesional yang disurvei 60% perempuan mengalami cedera ankle, dibandingkan 40% laki-laki. Berdasarkan cabang olahraga yaitu Artistic gymnastics: 36,67%, Basket: 26,67%, Sepak bola: 23,33%, dan Bulutangkis: 13,3%. Sehingga perlu dilakukan pencegahan dan penanganan yang baik ketika terjadi cedera *ankle*.

Penanganan cedera olahraga adalah tindakan yang dilakukan untuk meredakan gejala, mencegah pemburukan cedera, dan mempercepat proses penyembuhan. Pengetahuan yang baik mengenai pencegahan dan penanganan cedera menjadi hal yang sangat penting, karena dapat membantu siswa mengenali faktor risiko, menerapkan tindakan pencegahan, serta melakukan pertolongan pertama dengan tepat. Dengan demikian, tingkat keparahan cedera dapat ditekan, proses pemulihan bisa berjalan lebih cepat, dan partisipasi siswa dalam aktivitas olahraga dapat tetap berlangsung secara optimal. Selain itu, pengetahuan yang memadai juga mendukung terciptanya lingkungan olahraga yang aman dan berkelanjutan di sekolah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya dari (Afdan & Prihanto, 2023), tingkat pengetahuan siswa mengenai pencegahan dan penanganan cedera *ankle* masih tergolong rendah. Sebagai contoh, studi di SMA Negeri 4 Sidoarjo yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal menunjukkan bahwa banyak siswa belum

memahami cara mencegah dan menangani cedera *ankle* dengan benar. Kurangnya pengetahuan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain minimnya edukasi tentang cedera olahraga dalam kurikulum sekolah, kurangnya pelatihan bagi pelatih ekstrakurikuler, serta kurangnya akses terhadap informasi yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal mengenai pencegahan dan penanganan cedera *ankle*. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Afdan dan Prihanto dengan penelitian ini yaitu sampel yang digunakan. Penelitian ini menggunakan sampel siswa peserta ekstrakurikuler olahraga sedangkan penelitian terdahulu menggunakan sampel siswa ekstrakurikuler futsal. Selain itu tempat penelitian juga berbeda, peneliti ini menggunakan tempat SMA Negeri 3 Singaraja sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan SMA Negeri 4 Sidoarjo. Metode penelitian yang digunakan sama yaitu dengan kuantitatif deskriptif.

Peneliti melakukan wawancara dengan guru mengenai sejauh mana pemahaman siswa terhadap cedera olahraga dan cara menghindarinya. Hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak siswa masih kurang memahami mengenai cedera olahraga dan cara pencegahannya. Pencegahan cedera *ankle* menjadi sangat penting dibandingkan jenis cedera lainnya karena cedera *ankle* adalah salah satu cedera yang paling sering dialami oleh siswa peserta ekstrakurikuler olahraga. Cedera *ankle* yang tidak ditangani dengan baik memiliki risiko tinggi untuk kambuh atau menjadi cedera kronis. Selain itu, jika terjadi cedera *ankle* yang berulang atau tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan instabilitas pergelangan kaki, gangguan keseimbangan, dan bahkan berujung pada arthritis dini. Setelah melakukan pengamatan, peneliti ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai

“Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera *Ankle* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 3 Singaraja”, Dengan meningkatnya pengetahuan siswa mengenai pencegahan dan penanganan cedera *ankle*, diharapkan dapat mengurangi angka kejadian cedera, mempercepat proses pemulihan, dan meningkatkan kualitas latihan serta prestasi dalam ekstrakurikuler olahraga di lingkungan sekolah.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan di atas, berikut identifikasi masalah yang terdapat pada penelitian ini.

1. Tingginya Risiko Cedera Pergelangan Kaki dalam olahraga. Cedera pergelangan kaki, seperti keseleo atau terkilir, sering kali muncul akibat benturan antar pemain atau gerakan yang salah.
2. Minimnya Pemahaman Siswa mengenai Cara Mencegah dan Menangani Cedera. Walaupun risiko cedera cukup besar, banyak pelajar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal belum memiliki pemahaman yang cukup tentang pencegahan dan penanganan cedera pergelangan kaki.
3. Kurangnya informasi mengenai cedera olahraga dalam kurikulum pendidikan. Ketidapahaman siswa dapat disebabkan oleh kurangnya pendidikan mengenai cedera olahraga dalam kurikulum sekolah, kurangnya pelatihan untuk para pelatih ekstrakurikuler, serta terbatasnya akses terhadap informasi yang penting.
4. Minimnya Pemahaman Pelatih dalam Menangani Cedera. Sebagian pelatih kurang memahami penanganan awal saat mengalami cedera olahraga, sehingga perlu diadakan sosialisasi mengenai penanganan awal cedera tersebut.

Dengan mengidentifikasi masalah-masalah tersebut, maka perlu dilakukan survei terhadap pengetahuan dan pencegahan cedera *ankle* pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

1.3 Pembatasan Masalah

Untuk memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian ini, maka penelitian ini dibatasi agar tidak menyimpang dari poin yang akan diteliti. Permasalahan yang perlu dibatasi yaitu penelitian ini hanya dilakukan pada siswa yang mengambil ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 3 Singaraja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan hasil observasi terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 3 Singaraja, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai pencegahan cedera pergelangan kaki?
2. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai penanganan awal cedera pergelangan kaki?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini,

1. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai pencegahan cedera pergelangan kaki.

2. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai penanganan awal cedera pergelangan kaki.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis bagi pendidikan. Penelitian ini juga diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan latihan tim ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi kemajuan ilmu pengetahuan di sektor pendidikan jasmani dan kesehatan olahraga, terutama mengenai pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan cedera pergelangan kaki. Pendidikan jasmani pada hakikatnya bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi individu secara komprehensif. Guna mewujudkan tujuan tersebut terutama yang berkaitan dengan kreativitas, nilai pribadi, dan capaian belajar siswa penerapan model pembelajaran yang berkualitas sangatlah krusial (Kesuma dkk., 2021). Temuan dari penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya yang ingin mempelajari topik yang sama.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. **Untuk Siswa:** Meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa dalam ekstrakurikuler futsal tentang pentingnya pencegahan serta penanganan cedera pergelangan kaki, agar mereka lebih waspada

saat beraktivitas dan dapat melakukan langkah awal yang benar saat mengalami cedera.

2. **Untuk Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler:** Menyediakan informasi yang bermanfaat dalam merancang program latihan yang aman dan efisien, serta menyusun materi pembelajaran tentang pencegahan dan pengobatan cedera *ankle* bagi siswa.
3. **Untuk Sekolah:** Sebagai landasan dalam merumuskan kebijakan dan program kesehatan olahraga yang menjamin keselamatan siswa saat berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan meningkatkan kualitas pelatihan olahraga di sekolah.

