

Pelatihan Pemain Sepak Bola Pasca Cedera *Ankle* di NTB

Soemardiawan,^{1*} Fitri Anggrani Hariyanto,² Kokom Supriyatnak³

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: umanksoemardiawan@undikma.ac.id

disubmit: 11-6-2024

dipublish: 28-7-2024

Abstrak

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di dunia, dengan tingkat resiko cedera yang sangat tinggi. Berdasarkan analisis situasi, Pada liga 3 ASPROV NTB tahun 2023, Semua tim medis liga tersebut mencatat angka cedera *ankle* dialami oleh 55% dari total kejadian cedera atlet sepak bola. Metode ini dilaksanakan sesuai dengan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang telah disepakati yaitu aspek Kesehatan, Sosialisasi, Pelatihan, Penerapan teknologi, Pendampingan dan evaluasi, Keberlanjutan program. Artikel ini menjelaskan bahwa Peran strategis Pada hasil pengabdian ini adalah agar para pelatih dan tim medis dapat mengaplikasikan konsep penanganan pasca cedera, sehingga Meningkatnya keterampilan pelatih dan tim medis dalam melakukan identifikasi faktor resiko pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak. Dengan merancang pada Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB Pemeriksaan gerak dan fungsi anggota gerak bawah bagi atlet yang memiliki resiko dan pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi secara efektif atlet sepak bola event liga3 NTB.

KataKunci: Pelatihan, Sepakbola, Pasca Cidera

Abstract

Football is a very popular sport in the world, with a very high risk of injury. Based on a situation analysis, in the 2023 ASPROV NTB league 3, all medical teams recorded ankle injuries in 55% of the total number of injuries to football athletes. This method is implemented in accordance with the solutions offered to address the agreed-upon problems, namely the aspects of Health, Socialization, Training, Application of technology, Mentoring and evaluation, and Sustainability of the program. This article explains that the strategic role of the results of this community service is so that coaches and medical teams can apply the concept of post-injury management, thereby increasing the skills of coaches and medical teams in identifying risk factors after chronic ankle injuries to improve the performance of football athletes. By designing training for football players after ankle injuries in NTB, examination of movement and function of the lower limbs for athletes who are at risk and after chronic ankle injuries to effectively improve the performance of football athletes in the NTB league 3 event.

Keywords: Training, Football, Post-Injury

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di dunia, dengan tingkat resiko cedera yang sangat tinggi. Ada berbagai macam cedera pada sepak bola yang dapat dialami oleh atlet yaitu *contusio*, *cramp*, *sprain*, *strain*, hingga terjadinya *fracture* pada tulang. Tingkat cedera yang dialami sebesar 13 hingga 35 kejadian per 1000 jam *competitive* bermain yang 74% diantaranya terjadi dari adanya kontak dengan lawan (Walls RJ, et al, 2016). Cedera yang sering terjadi adalah cedera *ankle*. Pada periode FIFA *world cup* angka kejadian cedera *ankle* paling banyak terjadi meliputi 50% dari total kejadian cedera mekanisme Cedera *ankle*, (Christian Klein, P. L. 2020). digolongkan menjadi tiga faktor utama yaitu, (1) Cedera kontak langsung, cedera yang terjadi karena kekuatan eksternal langsung atau berdekatan dengan lokasi tubuh yang terjadi cedera, baik melalui kontak dengan pemain lawan atau objek, termasuk gawang dan bola. (2) Cedera dengan kontak tidak langsung, sebagai cedera yang diderita karena adanya kekuatan eksternal; yang tidak secara langsung menyebabkan cedera, tetapi mempengaruhi kualitas gerakan sehingga secara tidak langsung digolongkan sebagai cedera. (3) Cedera non-Kontak adalah cedera yang terjadi tanpa kontak dengan pemain atau objek lain.

Berdasarkan analisis situasi, Pada liga 3 ASPROV NTB tahun 2023, Semua tim medis liga tersebut mencatat angka cedera *ankle* dialami oleh 55% dari total kejadian cedera atlet sepak bola. Cedera *ankle* menjadi tantangan bagi atlet, dokter, fisioterapi dan *stakeholder* yang terlibat di dunia sepakbola, mengingat

cedera tersebut dapat mempengaruhi performa pemain di lapangan (Manoel et al. 2020).. Catatan tersebut dari 22 klub liga NTB dibagi menjadi dua pulau Sumbawa 12 klub dan Pulau Lombok Sebanyak 10 klub memberikan informasi bahwa banyak pemain mengalami cedera enkel masing tim mempunyai 4-5 kasus cedera *ankle* yang paling besar adalah PS. Mataram sebanyak 10 pemain dari data diatas bahwa menghawatirkan para tim medis dan pisioterapi akan mengakibatkan penurunan *performance* atlet sepakbola. Proses pemulihan pasca cedera menentukan performa pemain saat bermain kembali. Pada tim medis liga, ditemukan pemain yang memiliki riwayat cedera *ankle* kronik dan sudah menjalani proses *recovery* sesuai *timeline* memiliki performa. Maka dari itu dilaksanakan Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB.

Selama proses *recovery* pasca cedera, otot tungkai mengalami proses adaptasi sebagai bentuk respon dari pembebanan yang diberikan. Adaptasi fisiologis otot meningkatkan kekuatan, *power* dan *endurance* otot yang menunjang gerakan sepakbola seperti *dribbling zig- zag*, *change speed dribbling*, *dribbling shooting*, melompat vertikal untuk duel *heading* dengan lawan. Pada pengabdian ini, pelatihan pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB adaptasi fisiologi otot pasca cedera diobservasi pengaruhnya terhadap kemampuan melompat vertikal melalui tes vertical jump. Sedangkan studi lain menunjukkan bahwa pelari wanita memiliki insiden cedera yang lebih besar dibandingkan pelari pria, dengan area lutut menjadi area yang paling sering cedera (Dempster, J., at al, 2021). Selama proses *recovery* pasca cedera, otot tungkai mencari keseimbangan baru untuk menutup defisit fungsi dari gerakan melompat vertikal. Hal ini menyebabkan perbedaan peningkatan kekuatan otot tungkai yang terlibat dalam pemulihan pasca cedera. Sampai saat ini, otot mana saja yang berperan dalam proses pemulihan pasca cedera *ankle* kronik pada perbaikan fungsi gerakan melompat vertikal belum pernah dianalisis. Pengabdian merupakan media penghubung antara masyarakat dengan dunia pendidikan yang diharapkan dapat membantu masyarakat untuk menghadapi perubahan di era globalisasi (Karyadiputra, E., dkk, 2022).

Pemeriksaan gerak dan fungsi anggota gerak bawah bagi atlet yang memiliki resiko dan pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB. *Force Frame* Pengukuran kekuatan kontraksi otot penggerak sendi ankle dapat menggunakan alat ukur *force frame*. Pengukuran otot menggunakan *force frame* dilakukan dengan cara mendorong alat *force frame* kearah. *Force deck* Penggunaan alat *force deck* bertujuan untuk mengetahui *power* otot ketika melompat dan posisi simetris tidaknya subjek ketika landing serta pembebanan pada area kaki hingga telapak kaki, Paul J. Read at al (2021). *Nord Bord* adalah digunakan untuk untuk pengukuran kekuatan otot hamstring. Test pengukuran otot ini menggunakan kontraksi eksentrik otot hamstring guna mengetahui seberapa kuat otot hamstring. Pengukuran ini dengan cara. Pergelangan kaki dikaitkan pada alat nord bord setelah itu Peserta mengontrol kecepatan jatuh dengan kontraksi eksentrik yang kuat dari fleksor lutut. Setelah latihan selesai, peserta perlahan kembali ke posisi awal dengan mendorong ke belakang dengan kedua tangan (tidak diperlihatkan). Pergelangan kaki diamankan secara terpisah dalam kawat pengait yang dibuat khusus. Metode pengabdian dapat dimulai dari studi lapangan, menganalisa permasalahan memberikan solusi dan melakukan evaluasi Sudrajat, B., Romadoni, F., & Herlan Asymar, H. (2022). Kegiatan pengabdian ini mengangkat metode terbaru dalam Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB.

METODE PELAKSANAAN

Lokasi pengabdian di kota Mataram bermitra dengan Samudera Physioblab Indonesia ketua Anggara Dwi Samudera dengan Alamat di Jalan Sriwijaya, Pegesangan Kecamatan Mataram Kota Mataram NTB, konsep pemberdayaan masyarakat dimana masyarakat yaitu mitra sasaran melalui para pelatih secara mandiri akan melaksanakan kegiatan Pelatihan pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB. 2024, Bagherian, S., Ghasempoor, 2022). Metode ini dilaksanakan sesuai dengan solusi yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang telah disepakati yaitu aspek kesehatan. Strategi metode yang diterapkan untuk permasalahan terkait aspek kesehatan akan dilaksanakan melalui tahapan sebagai pada Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB berikut:



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian untuk mengatasi masalah aspek kesehatan

- Sosialisasi Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB
 - Penyuluhan dan survei tingkat pemahaman pelatih dan Tim Medis terhadap faktor resiko, keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama pada pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB.
 - Media *Microsoft Power Point* (PPT) dan angket survei
 - Membahas pengertian, faktor resiko, klasifikasi kondisi patologis, pencegahan serta pertolongan pertama yang dapat dilakukan Pelatihan pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB
 - Melakukan sesi tanya jawab.
- Pelatihan
 - Identifikasi faktor resiko pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB.
 - Pemberian pertolongan pertama pada pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB.
- Penerapan teknologi
 - Pemeriksaan gerak dan fungsi pasca cedera *ankle* kronis
 - Pengenalan program latihan FIFA 11 plus untuk pencegahan cedera pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola.
 - Penggunaan fasilitas pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K)
- Pendampingan dan evaluasi

Pendampingan dan evaluasi peningkatan pemahaman dalam melakukan identifikasi faktor resiko cedera anggota gerak bawah dan pemberian P3K melalui pelatihan pada kegiatan praktek dan kunjungan pada kegiatan latihan atlet sepak bola dan melakukan uji teori dan praktek untuk mengetahui peningkatan tingkat pemahaman dan keterampilan pelatih dan Tim Medis pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB
- Keberlanjutan program Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB

Keberlanjutan program dari kegiatan pengabdian ini nantinya menghasilkan modul pedoman cedera pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB.

HASIL PEMBAHASAN

Phsyiolab Indonesia: akan ikut serta dalam setiap pelaksanaan tahapan pengabdian yang dilakukan sesuai dengan perannya. Evaluasi pelaksanaan program pengabdian ini akan dilakukan untuk memeriksa pencapaian indikator terkait tingkat pemahaman dan keterampilan pelatih. Tim pengabdian Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB bersama-sama dengan mitra akan melakukan evaluasi pada setiap pelatih dan tim medis untuk hasil dari penerapan teknologi dan pendampingan yang dilakukan sebagai solusi untuk permasalahan di aspek kesehatan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi dari pelaksanaan program pada setiap tahapan pengabdian

Aspek	Tahapan pelaksanaan	Evaluasi
Kesehatan	Program Sosialisasi	1. Meningkatnya pemahaman pelatih dan tim medis tentang faktor resiko pasca cedera <i>ankle</i> kronis
	Pendampingan	2. Meningkatnya keterampilan pelatih dan tim medis dalam melakukan identifikasi faktor resiko pasca cedera <i>ankle</i> kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB. 3. Meningkatnya pemahaman pelatih dan tim medis tentang pemberian latihan FIFA 11 plus sebagai program latihan untuk mencegah dan mengurangi resiko terjadinya pasca cedera <i>ankle</i> kronis 4. Meningkatnya keterampilan pelatih dan tim medis dalam melakukan tindakan P3K pada atlet yang mengalami pasca cedera <i>ankle</i> kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB.

SIMPULAN

Pada hasil pengabdian Pelatihan pemain sepak bola pasca cedera *ankle* di NTB, ini adalah agar para pelatih dan tim medis dapat mengaplikasikan konsep penanganan pasca cedera, sehingga Meningkatnya keterampilan pelatih dan tim medis dalam melakukan identifikasi faktor resiko pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak. Pemeriksaan gerak dan fungsi anggota gerak bawah bagi atlet yang memiliki resiko dan pasca cedera *ankle* kronis untuk meningkatkan prestasi atlet sepak bola event liga3 NTB

DAFTAR PUSTAKA

1. Bagherian, S., Ghasemipoor, K., Rahnama, N., & Wikstrom, E. A. (n.d.). The Effect of Core Stability Training on Functional Movement Patterns in College Athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28(5), 444-449. Retrieved Mar 29, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jsr.2017-0107>.
2. Christian Klein, P. L. (2020). Nine typical injury patterns in German professional male football (soccer): a systematic visual video analysis of 345 match injuries. *Br J Sports Med*, 0:1-8
3. David A opar, M. D. (2013). A Novel Device Using the Nordic Hamstring Exercise to Assess Eccentric Knee Flexor Strength : A Rehabilitation and Retrospective Injury Study. *Jornal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 43 ; 9.
4. Dempster, J., Dutheil, F., & Ugbole, U. C. (2021). The Prevalence of Lower Extremity Injuries in Running and Associated Risk Factors: A Systematic Review. *Physical Activity and Health*, 5(1), 133-145.DOI: <https://doi.org/10.5334/paah.109>.
5. Federation Internationale de Football Association. (2011). The “11+” Manual: A Complete Warm-up Programme to Prevent Injuries. FIFA Medical Assessment and Research Centre: Zurich, Switzerland
6. Karyadiputra, E., Pratama, S., Muin, A. A., Setiawan, A., & Rahman, F. Y. (2022). Pelatihan Video Pembelajaran Berbasis Multimedia Pada Musyawarah Guru Mata Pelajaran Prakarya (MGMP Prakarya) SMP Kab. Barito Kuala. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 89-94. <https://doi.org/10.52072/abdine.v2i1.302>.
7. Manoel et al. (2020). Identification of Ankle Injury Risk Factors in Professional Soccer Players Through a Preseason Functional Assessment. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(6).
8. Plisky, P. J., Bullock, G. S., Garner, M. B., Ricard, R., Hayden, J., Huebner, B., SchwartzkopfPhifer, K., & Kiesel, K. (2021). The Dorsiflexion Range of Motion Screen: A Validation Study. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(2), 306-311.
9. Sudrajat, B., Romadoni, F., & Herlan Asymar, H. (2022). Pelatihan Penerapan IoT Untuk Peningkatan Pengetahuan Teknologi Bagi Kader Kelurahan Sukasari Tangerang. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 107-113. <https://doi.org/10.52072/abdine.v2i1.323>.
10. Paul J. Read, P. C., Sea’n McAuliffe, P., Chris Bishop, P., Jon L. Oliver, P., Phil GrahamSmith, P., & Mohammed Abdulaziz Farooq, P. M. (2021). Asymmetry Thresholds for Common Screening Tests and Their Effects on Jump Performance in Professional Soccer Players. *Journal of Athletic Training*, 56(1):46-53.
11. Walls RJ, Ross KA, Fraser EJ, Hodgkins CW, Smyth NA, Egan CJ, Calder J, Kennedy JG. Football injuries of the ankle: A review of injury mechanisms, diagnosis and management. *World J Orthop*. 2016 Jan 18;7(1):8-19.