

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

A. KONSEP CEDERA OLAHRAGA

1. Pengertian Cedera Olahraga

Cedera merupakan kelainan pada tubuh sehingga menyebabkan peradangan yang ditandai dengan tanda gejala seperti nyeri panas, merah, bengkak dan penurunan fungsi pada otot, tendon, ligament, persendian, maupun tulang akibat aktivitas fisik yang berlebihan atau trauma (Ummah, 2019). Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi pada sistem integument, otot dan rangka disebabkan oleh aktivitas olahraga (Puspitasari, 2019). Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem muskulokeletal akibat latihan atau kegiatan olahraga (Setyaningrum, 2019).

2. Faktor-faktor penyebab penyebab cedera

a. Faktor internal

Merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya cedera akibat Teknik latihan yang kurang tepat, kurangnya peregangan otot, pemanasan dan pendinginan yang kurang tepat sehingga akan menimbulkan rasa nyeri pasca olahraga.

b. Faktor eksternal

Terjadi akibat pemasangan alat, kondisi alat, perlengkapan dan lingkungan latihan yang kurang aman bagi atlet (Hardyanto & Nirmalasari, 2020).

B. Konsep cedera *ankle sprain*

1. Pengertian Cedera *Ankle Sprain*

Ankle sprain merupakan cedera pergelangan kaki akibat *overstretch ligament* sebagai stabilitas pasif sendi sehingga menyebabkan kerusakan pada ligament. Akibat peristiwa tersebut tubuh memberikan respon seperti nyeri, bengkak, dan hilangnya fungsional yang mengakibatkan gangguan berjalan (Hasdianti & Rahman, 2022). *Ankle sprain* merupakan penguluran ligament (jaringan penghubung antara tulang dan kapsul sendi) yang berlebihan sehingga terjadi kerusakan pada ligamen yang mengakibatkan inflamasi (Wahyuningsih *et al.*, 2024).

2. Faktor mempengaruhi *ankle sprain*

Faktor eksternal

- a. Alat olahraga yang tidak optimal
- b. Kondisi lapangan yang licin dan tidak rata

Faktor internal

- a. Faktor anatomi meliputi panjang kaki yang tidak sama sehingga mengganggu gerakan saat berlari, latihan gerakan yang salah
- b. Adanya kelemahan otot
- c. Tingkat kebugaran rendah (Harmianto *et al.*, 2024).

3. Klasifikasi cedera *ankle sprain*

Cedera *ankle sprain* dibagi menjadi tiga klasifikasi yaitu

- a. Derajat I terjadi peradangan akibat regangan ringan dan robekan mikroskopis pada serat ligamen anterior talofibular sehingga tubuh

memberikan respon berupa nyeri tekan ringan dan bengkak pada area pergelangan kaki.

- b. Derajat II terjadi pembengkakan, nyeri sedang hingga berat, kekakuan sendi, dan sulit berjalan akibat robeknya sebagian dari ligamen anterior talofibular dan ligamen calcaneofibular ligament.
- c. Derajat III robeknya ligamen anterior talofibular, calcaneofibular dan posterior talofibular mengakibatkan gejala yang muncul lebih parah dan memerlukan imobilisasi atau tindakan pembedahan (Hasdianti & Rahman, 2022).

4. Pertolongan Pertama Cedera *Ankle Sprain*

Cedera *ankle sprain* membutuhkan pertolongan pertama secara tepat menggunakan metode RICE yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut. Mengetahui cara penanganan cedera sejak dini merupakan faktor penentu lamanya proses penyembuhan cedera, penerapan RICE merupakan salah satu upaya untuk memberikan pertolongan pertama dengan tujuan yaitu

- a. *Rest*: Upaya mengistirahatkan bagian tubuh yang sakit untuk mengurangi risiko atau cedera lebih lanjut.
- b. *Ice*: Untuk mengurangi pembengkakan, mengurangi nyeri dengan mematikan ujung saraf dan meminimalisir pendarahan (vasokonstriksi).
- c. *Compression*: upaya untuk mengurangi pembengkakan jaringan dan pendarahan.

- d. *Elevation*: Tindakan meninggikan bagian tubuh yang cedera setinggi 15cm – 20 cm diatas jantung untuk mengurangi rasa nyeri dan edema (Azahrah et al., 2021).
5. Tujuan pertolongan pertama
 - a. Menyelamatkan kehidupan
 - b. Mengurangi gejala
 - c. Mencegah cedera bertambah lebih buruk
 - d. Mempercepat penyembuhan (Asdiwinata *et al.*, 2019).

C. Konsep Keterampilan

1. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan kemampuan menggunakan ide, kreativitas, pikiran untuk mengerjakan, mengubah atau membuat sesuatu lebih bermakna dan menghasilkan nilai (Mahsun, 2019).

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan

Menurut Widyatun (2005) dalam (Sopacuaperu *et al.*, 2023) keterampilan secara langsung dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu

- a. Motivasi, merupakan keinginan dalam diri untuk melakukan kegiatan sesuai dengan prosedur yang ada
- b. Pengalaman, kejadian yang pernah dialami mendorong seseorang untuk melakukan tindakan yang lebih baik
- c. Keahlian, keahlian yang dimiliki membuat seseorang mampu menerapkan pengetahuan yang telah dimiliki.

Menurut Notoadmojo (2007) dalam (Halawa, 2019) keterampilan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Tingkat pendidikan, pendidikan berbanding lurus dengan pengetahuan, sehingga seseorang yang berpendidikan tinggi mampu menerima dan menyerap hal baru dengan mudah
- b. Umur, semakin dewasa seseorang maka cara berfikir akan semakin baik
- c. Pengalaman, pengalaman yang diperoleh akan mempengaruhi seseorang dalam memutuskan suatu hal.

3. Cara Mendapatkan Keterampilan

Menurut Amung (2000) dalam (Anggar, 2018) terdapat beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mendapatkan keterampilan yaitu:

- a. Melalui pembelajaran formal
- b. Mengikuti pelatihan
- c. Pembelajaran berkelanjutan secara otodidak
- d. Melakukan praktik secara langsung

D. Konsep Sepak Bola

1. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga menggunakan bola yang terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim dengan anggota setiap tim berjumlah 11 pemain (Mubarok *et al.*, 2019). Permainan Sepak bola dimainkan secara beregu oleh dua tim dengan masing-masing anggota regu berjumlah 11 anggota termasuk seorang kiper yang boleh memegang bola pada area terbatas untuk mencegah bola masuk ke dalam gawang,

sedangkan pemain sepak bola lain menggunakan kedua kaki dan kepala untuk mengontrol bola. Tujuan dari permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin (Salim, 2018).

2. Peraturan Permainan Sepak Bola

a. Peraturan lapangan

Lapangan permainan harus berbentuk persegi panjang dengan permukaan yang datar dan ditumbuhi oleh rumput. lapangan sepak bola memiliki garis yang mengelilingi sepanjang 100 m dan maksimal 110 dengan lebar minimal 64m dan maksimal 75 m. Semua garis memiliki luas sama tidak lebih dari 12 cm (5 inchi). Pada Keempat sudut lapangan harus diberi bendera sudut sebagai penanda sudut lapangan. ditengah lapangan terdapat lingkaran pusat dengan jari-jari 9.5 m (10 yard) (IFAB, 2023).

b. Aksesoris yang digunakan

- 1) Jersey berlengan panjang
- 2) Celana pendek yang seragam dalam sebuah tim
- 3) Sepasang kaos kaki yang seragam dalam sebuah tim
- 4) Pelindung tulang kering bagi pemain yang bermain di lapangan permainan
- 5) Sepasang sepatu untuk seluruh pemain
- 6) Ban kapten (khusus bagi pemimpin sebuah tim).

Kiper memiliki sedikit perbedaan ketentuan dalam perlengkapan bermain. Kiper harus memakai pakaian yang berbeda dengan pemain di posisi lain maupun ofisial pertandingan(IFAB, 2023).

c. Pelaksanaan *kick off*

Prosedur

- 1) Wasit melempar koin dan tim yang memenangkan undian memutuskan gol yang mana untuk menyerang di babak pertama atau melakukan kick-off
- 2) Tergantung pada hal di atas, lawan mereka yang melakukan kick-off atau memutuskan yang mana gol untuk menyerang di babak pertama tim yang memutuskan gol mana yang akan diserang pada babak pertama akan melakukan kick-off untuk memulai babak kedua
- 3) Pada babak kedua, tim berganti tujuan dan menyerang gawang yang berlawanan setelah sebuah tim mencetak gol, kick-off dilakukan oleh lawannya (IFAB, 2023).

d. Pelanggaran

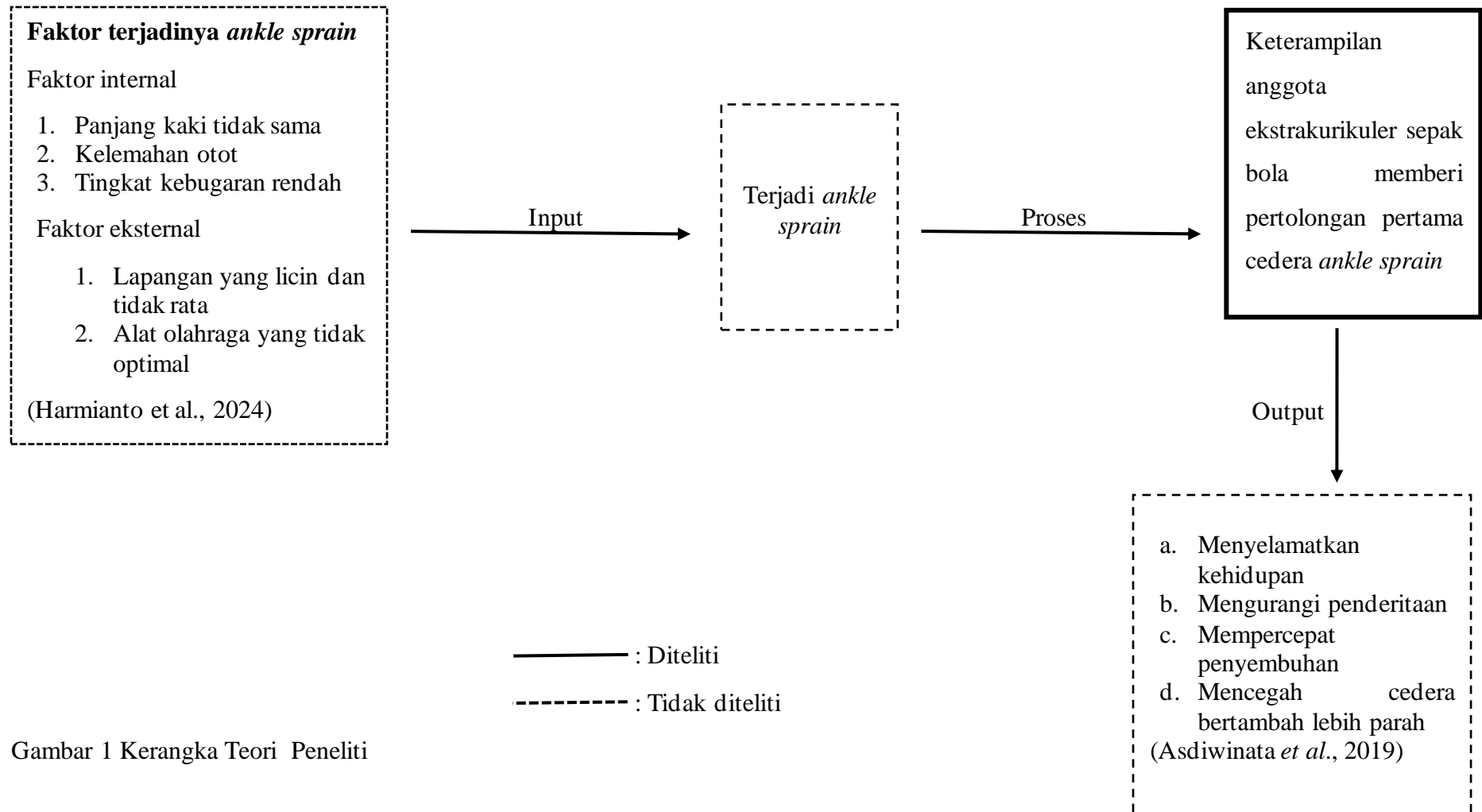
- 1) Tendangan atau upaya untuk menendang anggota tubuh lawan
- 2) Menjatuhkan lawan secara kasar untuk menghentikan penguasaan bola
- 3) Berselisih dengan kata-kata atau tindakan yang wajar
- 4) Menjegal kaki lawan secara kasar
- 5) Mengulur waktu untuk membuang waktu bermain
- 6) Meninggalkan dan kembali memasuki lapangan tanpa izin wasit
- 7) Melakukan selebrasi gol secara berlebihan seperti melepas baju, memakai alat provokasi
- 8) Melakukan pelanggaran berulang

9) Memprotes keputusan wasit secara berlebihan.

Tindakan yang merusak permainan sepak bola dan memberi pengaruh signifikan terhadap hasil akhir, bisa mendapat hukuman kartu merah secara langsung:

- 1) Menjegal yang berisiko cedera serius
- 2) Melakukan kekerasan fisik fatal
- 3) Melecehkan atau merendahkan pihak lawan secara terang-terangan
- 4) Menghalangi tim lawan mencetak gol ke gawang, secara sengaja memegang bola (tidak berlaku bagi penjaga gawang dalam area penalti sendiri).
- 5) Menghalangi kesempatan lawan bergerak saat menyerang yang secara jelas dapat menghasilkan gol apabila tanpa gangguan
- 6) Menyulut provokasi kepada pemain lain, memaki atau mengucapkan kata kasar / gestur berlebihan terhadap lawan
- 7) Melakukan pelanggaran lainnya, yang belum tidak disebutkan, yang dapat menimbulkan permainan dihentikan sementara waktu
- 8) Telah menerima peringatan kedua (hukuman kartu kuning) dan tetap mengulangi kesalahan yang sejenis (IFAB, 2023).

E. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori Peneliti