

Hubungan Stabilitas Ankle dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola

Binuko Amarseto¹, Warih Anjari Dyah K², Diyono³.

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional

*Korespondensi: binukoamarseto88@gmail.com

ABSTRAK

Stabilitas ankle akan mempengaruhi performa atlet dalam berolahraga, hasil pencapaiannya semakin menurun yang berarti masa depan atlet semakin surut. Karenanya perlu bagi atlet untuk mengembalikan stabilitas ankle yang sudah instabil. Menjaga stabilitas ankle yang masih atau sudah stabil. Meningkatkan stabilitas ankle untuk mendongkrak performa dalam berolahraga dan meningkatkan hasil pencapaiannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana hubungan stabilitas ankle dan keseimbangan dinamis terhadap kelincahan pada pemain sepakbola, kemudian dari hasil penelitian ini, tentunya akan lebih mempermudah dalam melihat faktor-faktor penyusun kondisi fisik yang lebih dominan antara satu dengan yang lainnya dalam suatu cabang olahraga, sehingga kedepannya akan membantu dalam menyusun bentuk program latihan yang sesuai dengan kondisi atlet. Penelitian ini memiliki rancangan penelitian korelasional dimana penelitian ini akan menguji beberapa variabel independent terhadap variabel dependent yaitu stabilitas ankle, keseimbangan dinamis terhadap variabel dependent yaitu kelincahan dimana data variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam satu waktu, sampel penelitian ini adalah atlet sepakbola Wonogiri, hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ sehingga berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan. Sedangkan pada hasil uji hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan mendapatkan nilai signifikansi $p = 0,001$ dimana nilai tersebut kurang dari $0,05$, sehingga berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan.

Kata kunci: Stabilitas Ankle, Keseimbangan Dinamis, Kelincahan.

PENDAHULUAN

Dalam olahraga, mayoritas pelatih dan atlet akan melihat kondisi cedera ankle merupakan suatu kondisi yang umum dan wajar yang sering dialami dan mengenai setiap atlet atau olahragawan terlebih pada mereka yang melakukan olahraga dengan kontak fisik atau aktivitas tinggi. Secara pengertian, kondisi cedera ankle merupakan kondisi dimana ligament kompleks lateral mengalami kondisi peradangan Kondisi yang

tidak begitu berat yang terjadi pada saat cedera ankle menyebabkan seorang atlet beranggapan bahwa kondisi ini tidak harus diperhatikan dan dipikirkan untuk dibawa ke medis untuk mendapatkan penanganan, pada pemain sepak bola didapatkan hasil bahwa cedera ankle lebih dominan terkena pada sisi kaki sebelah kanan sebesar 60% (Wijaya, 2019), dari hasil penelitian lainnya mendapatkan informasi lebih dari 58% pemain sepak bola terkena cedera ankle pada

kaki kanan dan 78% pada kaki yang lebih dominan (Raduan & Baumfeld, 2016).

Ketidakstabilan pada ankle ini terjadi karena adanya permasalahan atau tidak terpenuhinya komponen - komponen penyusun dari stabilitas ankle, yaitu saraf, waktu reaksi otot dan proprioseptif, dan juga komponen dari otot sendiri yang terdiri dari *strenght*, *endurance* dan *power*, dan juga *mechanical mechanism (ligamen laxity)*. Penanganan yang tidak tepat akan menyebabkan *ankle instability* atau ketidakstabilan ankle, yang diantara penyebabnya adalah penanganan yang buruk pada kondisi awal terjadinya cedera ankle (Calatayud et al., 2014).

Ketidakstabilan ankle tentunya akan mempengaruhi postural tubuh, baik statis ataupun dinamis, ketidakstabilan dinamis atau mekanis terjadi sebagai manifestasi patologis kelemahan sendi talocrural, yang disebabkan oleh disfungsi ligament dan dipengaruhi dari sudut kemiringan talar dan stres laci-anterior, Kontraksi otot yang bekerja secara eksentrik dan konsentris terjadi di setiap jenis gerakan kaki atau bahkan pada saat melakukan lompatan, baik permainan, seperti sepak bola, bola basket, bola voli, dan dalam aksi lompat rintangan di lintasan dan lapangan (Akre & Kumaresan, 2014).

Saat melakukan lompatan otot-otot anggota badan menyerap energi kinetik dari tubuh dengan kontraksi eksentrik pada kontak tanah pada fase awal, dan kemudian mengubahnya menjadi energi maju atau gerakan ke atas dengan kontraksi konsentris di fase selanjutnya. Jenis gerakan ini, yang mengandung eksentrik dan kontraksi konsentris, yang disebut SSC. Untuk menyelidiki hubungan antara gerakan SSC dan ketidakstabilan pergelangan kaki. *Balance Error Scoring System (BESS)* adalah penilaian untuk menilai stabilitas ankle, sedangkan untuk SSC dilakukan dengan menggunakan pengukuran (Driller & Overmayer, 2017).

Kontrol postural yang kurang disebabkan oleh adanya ketidakstabilan ankle, dan untuk menilai stabilitas postural statis dapat menggunakan BESS yang dimana sifat dari alat ukur ini sangat objektif. Dengan adanya nilai *construct validity* yang baik BESS bisa digunakan karena memiliki konsistensi dan dapat dipakai untuk sebagai penilai stabilitas ankle. Memiliki nilai *cronbach alpha* antara 0,76 sampai 0,92 yang menunjukkan bahwa BESS memiliki nilai *construct validity* yang baik, dan ditambah dengan *test-retest reliability* dengan koefisien *interclass correlation* 0,86 memberikan bukti bahwa BESS dapat digunakan untuk mengukur nilai stabilitas ankle sprain (Kleffelgaard et al., 2019).

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait bagaimana hubungan stabilitas ankle dan keseimbangan dinamis terhadap kelincahan pada pemain sepak bola.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah penelitian korelasional dimana penelitian ini akan menguji beberapa variabel independent terhadap variabel dependent yaitu stabilitas ankle, keseimbangan dinamis terhadap variabel dependent yaitu kelincahan dimana data variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam satu waktu.

Teknik dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional regresi berganda. Peneliti menggunakan analisis regresi berganda. Analisis regresi ini dapat digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai hubungan antara variabel dependen dan independen secara menyeluruh baik secara simultan atau secara parsial. Sebelum melakukan uji regresi linier berganda, metode mensyaratkan untuk melakukan uji asumsi klasik.

HASIL

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah para pemain sepakbola, dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang responden yang memiliki karakteristik yang sesuai dengan target sampel yang diinginkan. Dengan kriteria distribusi nilai stabilitas ankle dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel Distribusi Nilai Stabilitas Ankle

Stabilitas Ankle Pre	(f)	(%)
Stabil	11	55%
Tidak stabil	9	45%
Total	20	100%

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil data penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa responden dengan stabilitas ankle stabil berjumlah 11 orang (55%) sedangkan ankle yang tidak stabil berjumlah 9 orang (45%).

Tabel Distribusi Nilai Keseimbangan

Keseimbangan	(f)	(%)
Seimbang	11	55%
Tidak seimbang	9	45%
Total	20	100%

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil data penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa responden dengan stabilitas keseimbangan yang baik berjumlah 11 orang (55%) sedangkan keseimbangan tidak baik berjumlah 9 orang (45%).

Tabel 4.3. Distribusi Nilai Kelincahan

Kelincahan	(f)	(%)
Lincih	12	60%
Tidak lincih	8	40%
Total	20	100%

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil data penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa responden dengan kelincahan yang baik berjumlah 12

orang (60%) sedangkan keseimbangan tidak baik berjumlah 9 orang (40%).

Uji hubungan stabilitas ankle dan keseimbangan dinamis terhadap kelincahan pada pemain sepak bola

a. Stabilitas ankle terhadap keseimbangan

Uji yang pertama adalah untuk mengetahui hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan pada pemain sepakbola, dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel Uji Korelasi Stabilitas Ankle terhadap Kelincahan

Signifikansi	Sig.	Keterangan
	.000	Signifikan

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada uji hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan mendapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ dimana nilai tersebut kurang dari $0,05$, sehingga berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan.

b. Stabilitas ankle terhadap keseimbangan

Uji yang pertama adalah untuk mengetahui hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan pada pemain sepakbola, dalam penelitian ini mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel Uji Korelasi Keseimbangan terhadap kelincahan

Signifikansi	Sig.	Keterangan
	.001	Signifikan

Sumber: Hasil pengolahan data

Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada uji hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan mendapatkan nilai signifikansi $p = 0,001$ dimana nilai tersebut kurang dari $0,05$, sehingga berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada

hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan.

PEMBAHASAN

Stabilitas ankle akan mempengaruhi performa atlet dalam berolahraga, hasil pencapaiannya semakin menurun yang berarti masa depan atlet semakin surut. Karenanya perlu bagi atlet untuk mengembalikan stabilitas ankle yang sudah instabil. Menjaga stabilitas ankle yang masih atau sudah stabil. Meningkatkan stabilitas ankle untuk mendongkrak performa dalam berolahraga dan meningkatkan hasil pencapaiannya (Suharsyah, 2020).

Salah satu faktor yang dipengaruhi oleh adanya permasalahan stabilitas ankle adalah kelincahan, kelincahan sendiri merupakan salah satu komponen fisik yang penting dalam olahraga adalah kelincahan. Kelincahan secara tradisional disebut sebagai kecepatan fisik termasuk kemampuan untuk menghasilkan daya ledak dan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat. Selain faktor stabilitas ankle, faktor keseimbangan juga turut memberikan peran kepada kelincahan, hal ini dapat dilihat dari komponen kelincahan, yaitu daya ledak otot, kelenturan, dan kecepatan. Keseimbangan memberikan peranan terhadap perubahan saat melakukan posisi dengan cepat pada saat melakukan gerakan lincah, cepat dan memerlukan banyak perubahan gerakan sendi.

Dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa nilai signifikansi pada uji hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan mendapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ sehingga berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara stabilitas ankle terhadap kelincahan. Sedangkan pada hasil uji hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan mendapatkan nilai signifikansi $p = 0,001$ dimana nilai tersebut kurang dari $0,05$,

sehingga berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara keseimbangan terhadap kelincahan

KESIMPULAN

Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan antara stabilitas ankle dan keseimbangan terhadap kelincahan, berdasarkan hasil penelitian ini mendapatkan hasil bahwa stabilitas ankle dan keseimbangan berhubungan dengan kelincahan. Pelatih fisik ataupun Fisioterapi dapat lebih memperhatikan performa fisik pada atletnya, sehingga dapat mengurangi cedera dan mampu meramu program latihan yang dapat menjembatani ketiga komponen tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Akre, A., & Kumaresan, K. (2014). Comparison of a strengthening programme to a proprioceptive training in improving dynamic balance in athletes with chronic ankle instability (CAI). *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 1(5), 18–20.
- Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Flandez, J., Page, P., & Andersen, L. L. (2014). Exercise and ankle sprain injuries: A comprehensive review. *Physician and Sportsmedicine*, 42(1), 88–93. <https://doi.org/10.3810/psm.2014.02.2051>
- Driller, M. W., & Overmayer, R. G. (2017). The effects of tissue flossing on ankle range of motion and jump performance. *Physical Therapy in Sport*, 25, 20–24. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2016.12.004>
- Kleffelgaard, I., Soberg, H. L., Tamber, A. L., Bruusgaard, K. A., Pripp, A. H., Sandhaug, M., & Langhammer, B. (2019). The effects of vestibular rehabilitation on dizziness and balance problems in

patients after traumatic brain injury: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 33(1), 74–84. <https://doi.org/10.1177/0269215518791274>

Raduan, F., & Baumfeld, D. (2016). *Foot and Ankle Injuries in Professional Soccer Players*. 21, 7515.

Suharsyah, F. A. (2020). *Pengaruh Stabilitas Ankle Terhadap Hasil Lompat Jauh Dengan Metode Narrative Review*. 1–12.

Wijaya, D. Z. (2019). *Hubungan Chronis Ankle Instability Dengan Keseimbangan Dinamis pada pemain Sepakbola PSGC Ciamis*.