

## Analisis Cedera Sprain Ankle pada Cabang Olahraga Wushu Terhadap Kinerja dan Kualitas Hidup Atlet Berdasarkan Kajian Literatur

Nurhayati Simatupang<sup>1</sup> Yosepin Emeliani Lumban Gaol<sup>2</sup> Dwi Abelia<sup>3</sup> Bryan Gracio Rajagukguk<sup>4</sup> Sadarman Maduwu<sup>5</sup>

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia<sup>1,2,3,4,5</sup>

Email:

### Abstrak

Cedera sprain ankle merupakan salah satu jenis cedera yang sering terjadi dalam cabang olahraga wushu akibat gerakan eksplosif seperti tendangan dan pendaratan yang tidak sempurna. Cedera ini dapat berdampak signifikan terhadap kinerja dan kualitas hidup atlet, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak cedera sprain ankle terhadap atlet wushu berdasarkan kajian literatur. Metode yang digunakan adalah literature review dengan meninjau berbagai sumber relevan terkait cedera pergelangan kaki dalam olahraga wushu. Hasil kajian menunjukkan bahwa sprain ankle dapat menyebabkan ketidakstabilan sendi, gangguan proprioepsi, serta penurunan performa atlet. Selain itu, cedera ini juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, stres, hingga depresi akibat keterbatasan dalam berlatih dan bertanding. Untuk mengurangi risiko cedera, diperlukan strategi pencegahan melalui pemanasan yang tepat, penggunaan perlindungan pergelangan kaki, serta latihan keseimbangan dan proprioepsi. Selain itu, program rehabilitasi yang sistematis sangat penting dalam mempercepat pemulihan dan mencegah cedera berulang. Dengan pendekatan yang tepat, atlet wushu dapat kembali mencapai performa optimal dan meningkatkan kualitas hidup mereka setelah mengalami cedera.

**Kata Kunci:** Cedera, Sprain Ankle, Wushu



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Penduduk yang terkena cedera di Indonesia pada tahun 2018 adalah 67,9% dari kurang lebih 3.000 orang yang bekerja dibagian anggota gerak bawah (RISKESDAS, 2018). Gerakan inversi dan plantar fleksi yang terjadi secara tiba-tiba saat melakukan aktivitas menyebabkan cedera ligament ini (Sam et al., 2023). Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat penting bagi atlet. Risiko cedera meningkat untuk atlet yang melakukan latihan dengan intensitas tinggi setiap hari. Karena sebagian besar atlet memilih untuk melakukan tendangan ke paha lawan, yang menyebabkan memar pada penerima tendangan dan keseleo atau regangan yang melakukan tendangan dan yang menerima tendangan, tubuh ekstremitas bawah, khususnya kaki, paling sering mengalami cedera. Bagi atlet, kebugaran fisik sangatlah penting. Misalnya, terlibat dalam latihan intensitas tinggi setiap hari meningkatkan kemungkinan cedera bagi atlet. Atlet wushu sering mengalami cedera pada ekstremitas bawah, baik akibat trauma akut maupun akibat penggunaan berlebihan. Mayoritas atlet memilih untuk menendang paha lawan, yang mengakibatkan terkilir atau tegang bagi penendang dan memar bagi penerima, menjadikan ekstremitas bawah—kaki dan paha—area tubuh yang paling sering cedera. Wushu adalah seni bela diri tradisional Tiongkok yang terkenal. Latihan dan pengembangan kekuatan, proprioepsi, daya tahan, keseimbangan, dan kolaps merupakan aspek penting dari olahraga ini. Cedera olahraga merupakan cedera muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Penyebab cedera olahraga ada dua, yaitu cedera akut (trauma) dan cedera akibat gerakan yang berlebihan. Berbeda dengan cedera lain yang disebabkan oleh tekanan rendah

secara berulang dalam jangka waktu lama. Tekanan saat melakukan gerakan berputar secara tiba-tiba menyebabkan cedera pergelangan kaki akut. (Rahman et al., 2022) Cedera pergelangan kaki termasuk cedera muskuloskeletal yang paling umum di seluruh dunia. Salah satu penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 23.000 orang setiap harinya membutuhkan perawatan medis akibat terkilir pergelangan kaki, baik atlet maupun nonatlet. (Naufal et al., 2022). Cedera pergelangan kaki juga termasuk cedera yang paling umum terjadi pada atlet, yaitu sebesar 41,1 dari 60 cedera tungkai bawah. Cedera akut mencapai 64,4% dan cedera kronis mencapai 35,6%

Sprain ankle adalah cedera ligamen kompleks lateral yang disebabkan oleh overstretch dengan posisi inversi dan plantar fleksi, yang terjadi secara tiba-tiba saat kaki tidak menumpu dengan sempurna pada permukaan lantai atau tanah yang tidak rata (Azizah et al., 2024). Menurut Ilmi et al. (2023), ada tiga cara untuk menghindari cedera olahraga: sebelum berolahraga, selama berolahraga, dan setelah berolahraga. Atlet dapat mengantisipasi dan mencegah cedera dengan mengetahui tentang sprain ankle. Pada tahap awal sprain ankle, terapi olahraga seperti terapi isometrik dapat membantu mengurangi pembengkakan, nyeri, dan peradangan. Setelah mengalami cedera berulang, diperlukan pelatihan Range of Motion (ROM) dan latihan aktif untuk mengembalikan kekuatan dan daya tahan otot. Ini diperlukan untuk kembali berolahraga.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review) dengan menganalisis dan mengkaji berbagai sumber yang relevan dari penelitian sebelumnya. Metode ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai topik yang dibahas serta mengidentifikasi temuan-temuan yang telah dikemukakan oleh peneliti terdahulu.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Dampak Cedera Sprain Ankle terhadap Kinerja Atlet Wushu**

Salah satu cedera olahraga yang paling sering terjadi adalah terkilir atau cedera pergelangan kaki, terutama pada olahraga seperti wushu yang membutuhkan gerakan eksplosif. Gerakan jarak yang tidak sempurna, guncangan, dan tendangan dapat mengakibatkan cedera ini. Terkilir pergelangan kaki disebabkan oleh gerakan inversi dan fleksi plantar yang tiba-tiba yang menyebabkan ligamen kompleks lateral meregang berlebihan (Waritsu., 2023). Cedera ini dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan selain menyebabkan rasa sakit dan ketidaknyamanan.

### **Pengaruh Cedera Sprain Ankle terhadap Kualitas Hidup Atlet**

Sprain pergelangan kaki menyebabkan sendi pergelangan kaki menjadi kurang stabil, yang mengganggu proprioepsi dan keseimbangan pada atlet wushu. Hal ini dapat mencegah penggunaan teknik eksekusi seperti tendangan dan gerakan akrobatik yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Menurut Lesmana (2025), cedera yang tidak ditangani dengan benar juga dapat menyebabkan cedera kronis, yang meningkatkan kemungkinan cedera berulang dan mencegah atlet pulih sepenuhnya dari waktu ke waktu. Atlet yang mengalami cedera sprain pergelangan kaki mengalami dampak psikologis dan sosial selain dampak fisik. Karena keterbatasan aktivitas fisik dan kekhawatiran tentang masa depan mereka dalam olahraga, atlet yang mengalami cedera parah sering kali berjuang melawan stres, kecemasan, dan bahkan depresi (Ulfa, 2019). Atlet mungkin menjadi kurang percaya diri dan termotivasi untuk bertanding jika mereka tidak dapat berlatih dan bertanding dalam jangka waktu yang lama. Tingkat nyeri dan keterbatasan dalam melakukan tugas sehari-hari juga berdampak pada kualitas hidup atlet yang menderita terkilir pergelangan kaki. Mobilitas yang

terganggu dan ketergantungan jangka panjang pada teknologi bantuan atau terapi rehabilitasi dapat terjadi akibat pemulihan yang kurang ideal. Oleh karena itu, perawatan yang tepat.

### **Strategi Pencegahan dan Rehabilitasi Cedera Sprain Ankle**

Menurut Mahendra (2021) terdapat tiga tahap utama dalam upaya pencegahan cedera olahraga, yaitu sebelum, selama, dan setelah berolahraga. Atlet wushu dapat mengurangi risiko cedera sprain ankle dengan beberapa strategi berikut:

#### 1. Sebelum Berolahraga:

- Melakukan pemanasan dan peregangan dinamis untuk meningkatkan fleksibilitas dan kesiapan otot.
- Menggunakan alas kaki yang sesuai untuk mendukung pergelangan kaki.
- Melatih keseimbangan dan proprioepsi untuk meningkatkan kontrol gerakan saat bertanding.

#### 2. Selama Berolahraga:

- Menghindari teknik atau gerakan yang berisiko tinggi tanpa persiapan yang matang.
- Menggunakan pelindung pergelangan kaki jika diperlukan.
- Memastikan kondisi lapangan atau lantai pertandingan aman dan bebas dari hambatan yang dapat meningkatkan risiko cedera.

#### 3. Setelah Berolahraga:

- Melakukan pendinginan dan peregangan statis untuk mengurangi ketegangan otot.
- Melakukan terapi pemulihan seperti kompres es atau pijatan ringan untuk mencegah inflamasi.
- Mengikuti program rehabilitasi yang sesuai jika terjadi cedera untuk menghindari dampak jangka panjang.

### **KESIMPULAN**

Cedera sprain ankle merupakan cedera yang umum terjadi dalam olahraga wushu, terutama akibat gerakan eksplosif seperti tendangan dan pendaratan yang tidak sempurna. Cedera ini dapat berdampak negatif terhadap performa dan kualitas hidup atlet, baik dari segi fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, strategi pencegahan dan rehabilitasi yang tepat sangat diperlukan untuk mengurangi risiko cedera serta mempercepat proses pemulihan. Dengan manajemen yang baik, atlet wushu dapat kembali mencapai performa optimal mereka tanpa mengalami cedera yang berulang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah, A. N., Rahmawati, N. A., & Sriyatun, L. (2024). Penyuluhan Penanganan Cedera Olahraga Pada Pergelangan Kaki (Sprain Ankle) pada Komunitas Olahraga Sepakbola di MTS Bahrul Maghfiroh Malang. *Health Care: Journal of Community Service*, 2(3), 202-209.
- Ilmi, D. F., Sari, D. A., rema Viani, I., Maulana, J. R., Wahyuni, W., & Pristianto, A. (2023). Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di SMKN 3 Surakarta. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 337-342.
- Lesmana, S. I. (2025). *Penyusunan Battery Test Fungsional Return To Sport Atlet Dengan Cedera Olahraga Regio Lutut* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret Universit)).
- Mahendra, E. E. (2021). *Analisis Asupan Gizi Atlet Remaja Pencak Silat PPLPD Provinsi Jambi* (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Naufal, A. F., Pristianto, A., Saly, F. F., Pratama, A. M., Kurniawati, I., Nurjannah, N., & Gayatry, R. (2022). Edukasi Penanganan Pertama dan Rehabilitasi Fungsional Ankle Sprain pada Anggota UKM Hockey UIN Raden Fatah. *Prosiding Semiloka Kuliah Kerja Nyata*, 43-49.



- Rahman, F., Dimashanda, E., Wijayandari, N. G., Faa'iza, F. Z. A., Putri, J. I., Roneta, C. H., & Pristiano, A. (2022). Penyuluhan Program Fisioterapi Untuk Mencegah Sprain Ankle Pada Komunitas Wushu Di Perkumpulan Masyarakat Surakarta (Pms). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 73-78.
- Sam, N. A., Sabir, M., & Syamsi, N. (2023). Pneumonia: Laporan Kasus. *Jurnal Medical Profession (Medpro)*, 5(2), 146-153.
- Ulfa, F. (2019). *Gambaran resiliensi atlet yang mengalami cedera pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta (Studi kuantitatif)* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Waritsu, C., Siwi, K., Romadhona, N. F. R., & Ramadhani, A. V. (2023). Efek Positif Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Dengan Riwayat Cedera Kronik Ankle Sprain: Positive Effects of Plyometric Exercise on Increasing Agility in Athletes with a History of Chronic Ankle Sprain Injury. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(1), 77-82.