

PENYULUHAN KESEIMBANGAN UNTUK ATLET TENIS LAPANGAN DENGAN PROGRAM ANKLE STRATEGY EXERCISE

Sany Ayu Kurniawati, Arif Pristianto, Siti Soekiswati

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Email: sanyayu20@gmail.com, arif.pristianto@ums.ac.id, soekiswati@gmail.com

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima 5 Desember 2021 Direvisi 15 Desember 2021 Disetujui 25 Desember 2021	Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol posisi tubuhnya terhadap dasar pijakan. Keseimbangan merupakan interaksi yang kompleks dan interaksi sistem sensorik (vestibular, visual, dan somatosensoris termasuk propioseptor) dan musculoskeletal (otot, sendi, dan jaringan lunak lain) yang diatur dalam otak (kontrol motorik, sensorik, basal ganglia, cerebellum dan area asosiasi). Berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan mengakibatkan peningkatan resiko jatuh. Latihan ankle strategy ini digunakan untuk melatih keseimbangan pada atlet tenis lapangan. Penyuluhan ini bertujuan untuk menambah pengetahuan kepada pelatih dan atlet tentang keseimbangan dan latihan yang digunakan untuk meningkatkan keseimbangan. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, dilakukan dengan metode presentasi dan diskusi. Ada 2 metode yang diberikan yaitu metode presentasi menjelaskan tentang isi materi penyuluhan dan metode demonstrasi untuk memberikan contoh latihan yang sudah dijelaskan. Hasil dari penyuluhan ini berupa meningkatnya pengetahuan dan pemahaman dari pelatih dan atlet tentang materi dan terjadi penurunan resiko cedera.
Kata Kunci: keseimbangan; ankle strategy exercise; atlet	ABSTRACT <i>Balance is a person's ability to control the position of his body against the base of the footing. Balance is a complex interaction and interaction of sensory systems (vestibular, visual, and somatosensory including proprioceptors) and musculoskeletal (muscles, joints, and other soft tissues) that are regulated in the brain (motor control, sensory, basal ganglia, cerebellum and associate areas). Reduced ability to maintain balance results in an increased risk of falls. This ankle strategy exercise is used to train balance in field tennis athletes. This extension aims to increase knowledge to coaches and athletes about balance and exercises used to improve balance. The implementation of this extension activity, carried out by the method of presentation and discussion. There are 2 methods given, namely the presentation method explaining the content of the extension material and the demonstration method to provide examples of exercises that have been described. The result of this counseling is an increased knowledge and understanding from coaches and athletes about the material and a reduced risk of injury.</i>
Keywords: balance; ankle strategy exercise; athlete	

Pendahuluan

Seiring dengan kemajuan ilmu dan teknologi dalam bidang olahraga, Kegiatan

olahraga dibutuhkan untuk mewujudkan cita-cita bangsa dan negara (Yusri *et al.*, 2013). Prevalensi terjadinya cedera olahraga pada

atlet dibagi menjadi dua, cedera akut sebanyak 64,4% dan cedera kronis sebanyak 35,6% (Junaidi, 2013). Tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang sangat baik, karena pada permainan tenis lapangan membutuhkan gerakan yang rumit dan kompleks (Swadana, 2014). Pemain tenis lapangan bergerak dengan cepat secara tiba-tiba lalu berhenti, melompat, kemudian memutar langkah ke depan, ke belakang tanpa harus kehilangan keseimbangan (Indri, 2017).

Salah satu permasalahan yang dialami adalah penurunan keseimbangan dinamis yang dapat berakibat pada resiko jatuh dan patah tulang pada panggul, untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia dibutuhkan latihan salah satunya dengan menggunakan ankle strategy exercise (Murtiyani & Suidah, 2019). Ankle strategy exercise adalah latihan yang sederhana dapat dilakukan dimana saja, dengan harapan dapat menjaga kualitas hidupnya, mengurangi resiko jatuh, aktivitas fisik tetap terjaga, tetap semangat dan aktif dalam menjalankan kehidupannya baik dimasyarakat umum maupun di dalam kehidupan keluarganya (Juniarti, 2012).

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan proyeksi pusat tubuh pada saat berdiri, duduk, transit dan berjalan (Munawarah & Triariani, 2019). Keseimbangan dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain. Berkurangnya kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan mengakibatkan terjadinya resiko jatuh (Eko, 2015). Keseimbangan di bagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis, keseimbangan statis adalah mempertahankan keseimbangan dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah kemampuan mempertahankan keadaan seimbang dalam keadaan bergerak, misalnya berlari, berjalan, melambung, dll (Afafah, 2018). Gangguan keseimbangan juga

dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, motivasi, kognisi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan trauma cedera (Pristianto et al., 2016).

Ankle Strategy Exercise adalah latihan yang sederhana dan dapat dilakukan dimana saja, untuk mengurangi resiko jatuh, dan membuat aktivitas fisik tetap terjaga (Widarti et al., 2018). *Ankle strategy exercise* menekankan pada kontrol goyangan postural dari ankle dan kaki (Widarti Rini, 2018). *Ankle strategy exercise* berfungsi untuk menjaga pusat gravitasi tubuh ketika membangkitkan putaran pergelangan kaki terhadap permukaan penyangga untuk menetralkan sendi lutut, sendi panggul dan menstabilkan sendi proksimal (Triyono et al., 2018). Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk memberikan penyuluhan tentang keseimbangan dan memberikan latihan *ankle strategy exercise* pada atlet tenis lapangan.

Metode Penelitian

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, dilakukan dengan metode presentasi dan diskusi. Ada 2 metode yang diberikan yaitu metode presentasi menjelaskan tentang isi materi penyuluhan dan metode demonstrasi untuk memberikan contoh latihan yang sudah dijelaskan.

1. Sebelum Kegiatan

- Proses perizinan dimulai dengan membuat surat dari universitas kemudian ditujukan kepada pengurus komunitas dan menjelaskan tujuan dari penyuluhan tersebut.
- Persiapan tempat penyuluhan dilakukan di GOR lapangan tenis pringgodani Blora.
- Mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan untuk penyuluhan berupa kertas, bolpoint, daftar hadir dan leaflet.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi 4 sesi yaitu Sesi pertama, berisi sambutan dari pihak terkait dan dilanjutkan oleh mahasiswa. Mahasiswa menyampaikan alasan dan tujuan diberikannya penyuluhan. Sesi kedua, berisi tentang materi yang akan digunakan

penyuluhan. Sesi ketiga, berisi tentang penyuluhan dan edukasi tentang keseimbangan dan latihan ankle strategy. Sesi keempat, dilakukan sesi tanya jawab antara mahasiswa dan peserta penyuluhan terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan.



Gambar 1
Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan Dan Demonstrasi Latihan

3. Latihan Ankle strategy exercise
 - a. Gerakan Ankle strategy exercise kepala maju dan tubuh menyertai pergeseran ke depan ditengah-tengah massa. Posisi ankle strategy exercise mengaktivasi otot gastrocnemius, otot hamstring, dan otot punggung.
 - 1) Repitisi/set: 15 kali/3set
 - 2) Time: 6 menit
 - 3) Rest: 1 menit/set
 - 4) Frekuensi: 3x seminggu
 - b. Gerakan Ankle strategy exercise kepala mundur dan tubuh menyertai pergeseran. Posisi ankle strategy exercise mengaktivasi otot tibialis anterior, otot quadriceps, otot abdominis.
 - 1) Repitisi/set: 15 kali/3set
 - 2) Time: 6 menit
 - 3) Rest: 1 menit/set
 - 4) Frekuensi: 3x seminggu

Hasil dan Pembahasan

Ankle strategy exercise berfungsi menstimulus kerja otot-otot postural sehingga dapat menstabilkan posisi tubuh ketika menerima goyangan dari luar tubuh. *Ankle*

strategy exercise digunakan untuk mengontrol gerakan bergoyang ketika berdiri tegak atau bergoyang melalui rentang gerakan yang sangat kecil. *Ankle strategy exercise* digunakan pada tingkat bawah sadar untuk mengembalikan keseimbangan setelah cedera kecil atau dorongan. Kemampuan untuk menggunakan gerakan *ankle strategy exercise* yang efektif memerlukan jangkauan gerak yang memadai dan kekuatan otot-otot sendi pergelangan kaki serta tingkat sensasi yang baik pada kaki dan pergelangan kaki (Triyono et al., 2018).

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 9 november 2020, jam 18.30 WIB dengan sasaran kepada pelatih dan atlet, tentang teknik memberikan *ankle strategy exercise* untuk melatih keseimbangan pada atlet. Peserta yang mengikuti penyuluhan ini berjumlah 9 orang. Semua peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan antusias melakukan demonstrasi yang diberikan.

Berdasarkan hasil dari kegiatan penyuluhan ini setelah dilakukan observasi dan wawancara dengan para atlet dan pelatih adanya peningkatan pengetahuan dan

pemahaman pelatih dan atlet tentang materi penyuluhan keseimbangan. Setelah dilakukan pemantauan selama 3 minggu terhadap atlet yang menggunakan latihan *ankle strategy exercise* resiko terjadinya cedera pada saat latihan menjadi berkurang karena efek dari latihan tersebut dapat meningkatkan keseimbangan pada atlet.

Kesimpulan

Program penyuluhan ini didasarkan kepada atlet dan pelatih, karena dapat memberikan program baru yang dapat dilakukan sebelum latihan atau pertandingan dimulai. Penyuluhan ini memberikan edukasi kepada atlet dan pelatih tentang latihan keseimbangan yang diberikan untuk para atlet tenis ini. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan yang dijadwalkan. Pada saat kegiatan penyuluhan ini para atlet dan pelatih sangat berantusias terhadap penyuluhan ini terlihat dari antusias para atlet yang bertanya, mengikuti gerakan dan mengikuti demonstrasinya.

BIBLIOGRAFI

- Afafah, M. N. F. (2018). Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga Ikor Fio Unesa*, 2(7), 292–298. [Google Scholar](#)
- Eko, S. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 91–100. [Google Scholar](#)
- Indri, W. (2017). *Pengaruh Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Kecepatan Service Tennis*. 2(2), 49–59. [Google Scholar](#)
- Junaidi. (2013). Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda Pon Xviii Dki Jakarta. *Jurnal Fisioterapi*, 13(1), 12–16. [Google Scholar](#)
- Juniarti, V. V. (2012). *Pengaruh Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia Duns Scotus Di Gereja Santa Theresia Perumnas Simalingskar Medan*. [Google Scholar](#)
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Jurnal Human Care*, 4(2), 101–107. [Google Scholar](#)
- Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 11. [Google Scholar](#)
- Pristianto, A., Adiputra, N., & Irfan, M. (2016). Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia. *Sport And Fitness Journal*, 4(1), 1–15. [Google Scholar](#)
- Swadana, D. B. (2014). *Perbedaan Pengaruh Latihan Punch Service Dengan Pendekatan Langsung Dan Tak Langsung Terhadap Kemampuan Service Tennis Lapangan Pada Mahasiswa Putra Semester Iv Program Studi Penkepor Jpok Fkip Uns Tahun Akademik 2013/2014*. [Google Scholar](#)
- Triyono Eddy, R. W. (2018). Pemberian Ankle Strategy Exercise Pada Lansia Terhadap Keseimbangan Dinamis. *Gaster | Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 83. [Google Scholar](#)
- Widarti Rini, R. F. (2018). Manfaat Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia Di Posyandu Lansia Ngudi Waras Dusun Bugel Sukoharjo. *The 7th University Research Colloquium*, 2012, 392–399. [Google Scholar](#)

Yusri Irhama, Abdurrahman, K. (2013). Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Tae Kwon Do Pada Atlet Tae Kwon Do Ppld Provinsi Aceh Tahun 2017. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Sany Ayu Kurniawati, Arif Pristianto, Siti Soekiswati (2021)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

