

**IDENTIFIKASI DAN PENANGANAN CEDERA
PADA ATLET PELATNAS ASEAN PARA GAMES
NPC INDONESIA TAHUN 2017**

Dinda Ayu Sekartaji¹, Bambang Wijanarko²

^{1,2}Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK: Tujuan penelitian adalah mengetahui jenis-jenis cedera dan penanganannya yang dialami oleh atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan menghadapi *Asean Para Games 2017*. Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif, dimana dalam proses pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan *Asean Para Games 2017*. Teknik pengumpulan data adalah dengan teknik survei. Teknik ini digunakan untuk mengungkapkan data jenis-jenis cedera dan penanganan cedera olahraga yang dialami oleh para atlet dengan peneliti langsung turun ke kantor NPC Indonesia untuk mewawancarai *team massure*, pelatih, dan atlet. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan kualitatif. Hasil penelitian dari total 102 cedera atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan menghadapi *Asean Para Games 2017*, cedera bahu sekitar 28,43% sebanyak 29 atlet; cedera engkel sekitar 17,65%, sebanyak 18 atlet dan cedera lutut sekitar 13,72% sebanyak 14 atlet. Ketiga cedera ini paling sering terjadi pada atlet dalam proses latihan. Berdasarkan hasil analisis dalam penanganan cedera para pelatih dan tim *massure* sudah melakukan penanganan dengan tepat dan sesuai prosedur yang benar.

Kata Kunci: Hasil Belajar, lempar cakram, penerapan Modifikasi Media Pembelajaran

PENDAHULUAN

Cedera merupakan suatu kejadian yang datang secara tiba-tiba baik saat melakukan aktivitas sehari-hari maupun saat berolahraga. Semua aktivitas fisik berpotensi menimbulkan cedera, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka potensi terjadinya cedera juga semakin tinggi. Cedera sering dialami oleh seorang atlet seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan penanganan segera.

Tak ada yang menyangkal jika olahraga baik untuk kebugaran tubuh dan melindungi kita dari berbagai penyakit. Namun, berolahraga secara berlebihan dan mengabaikan aturan berolahraga

yang benar, bisa mendatangkan cedera yang membahayakan dirinya sendiri. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan cedera akibat aktivitas olahraga yang salah. Kasus cedera yang paling banyak terjadi, biasanya dilakukan para pemula yang biasanya terlalu berambisi menyelesaikan target latihan atau ingin meningkatkan tahap latihan. Cedera akibat berolahraga paling kerap terjadi pada atlet, tak terkecuali atlet senior. Biasanya itu terjadi akibat kelelahan berlebihan karena panjangnya waktu latihan atau beban latihan yang harus dilakukan oleh seorang atlet.

Ada berbagai macam cara untuk mengatasi cedera olahraga. Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis

cedera dan mengenali bagaimana tubuh dapat memberikan respon terhadap cedera, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak terjadi semakin parah, bagaimana penanganannya, dan kapan meminta pengobatan secara profesional.

Dalam persiapan latihan pelatnas untuk menghadapi *Asean Paragames 2017* para atlet dituntut untuk melakukan latihan fisik yang cukup berat dan dalam waktu latihan yang cukup lama. Sehingga memungkinkan terjadinya cedera pada diri atlet.

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di kantor NPC (*National Paralympic Commitee*) Indonesia, Jalan Ir.Sutami No.86 Puncangsawit, Jebres, Surakarta.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2017.

B. Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian Deskriptif Kualitatif, dimana dalam proses pengambilan data menggunakan observasi dan wawancara. Menurut Moleong (2005), penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan cara memanfaatkan berbagai metode ilmiah.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah atlet pelatnas NPC Indonesia.

D. Data dan Sumber Data

Sumber data penelitian ini adalah NPC Indonesia. Informan yang

dipilih adalah team masseur cedera olahraga.

E. Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri atas tes dan observasi:

1. Wawancara: dipergunakan sebagai sumber metode pengumpulan data penelitian kualitatif.
2. Observasi: dipergunakan untuk menggali data tentang macam-macam cedera olahraga dan penanganannya.

Sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah alat perekam atau *sound recording*, kuesioner.

F. Uji Validitas Data

Uji validitas merupakan suatu cara untuk menentukan suatu keabsahan data yang diperoleh. Dalam hal ini, untuk meningkatkan validitas data yang diperoleh, peneliti menggunakan triangulasi data dan triangulasi sumber.

Triangulasi yang digunakan yaitu dalam Penelitian Deskriptif Kualitatif ini meliputi :

1. Triangulasi data yaitu data yang sama akan lebih mantap kebenarannya apabila diperoleh dari beberapa sumber data yang berbeda. Data diperoleh dari wawancara dan hasil observasi.
2. Triangulasi sumber yaitu mengkroscekkan data yang diperoleh dengan informan atau narasumber yang lain baik dari *team massure*, atlet.

G. Analisis Data

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan tahapan pokok antara lain pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Latihan fisik merupakan suatu kegiatan yang mempunyai resiko terjadi cedera paling tinggi dibanding kegiatan yang lainnya. Potensi cedera akan semakin sering terjadi ketika para atlet dituntut untuk melakukan latihan fisik yang cukup berat dan dalam waktu latihan yang cukup lama. Sebagai seorang atlet dan pelatih berusaha untuk mengetahui potensi terjadinya cedera agar bisa melakukan pencegahan dikemudian hari. Pencegahan dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti memelihara peralatan dan fasilitas, melakukan pemanasan yang cukup dan memberikan kontrol yang bagus terhadap atlet yang dilatih guna mencegah cedera.

Menurut keterangan para pelatih sebelum latihan dimulai setiap atlet terlebih dahulu melakukan pemanasan guna menghindari hal-hal yang tidak diinginkan. Karena pemanasan yang baik dan benar dapat mengurangi resiko terjadinya cedera. Sebagai seorang pelatih juga harus mengetahui cara menangani cedera dengan prosedur yang benar, sebab penanganan cedera yang tidak tepat dapat menambah cedera semakin lebih parah.

Dalam menangani cedera peran seorang pelatih sangatlah penting. Secara psikologis atlet yang mengalami cedera bukan hanya fisik saja yang sakit, melainkan kepercayaan diri atlet juga menurun. Disinilah peran pelatih untuk tetap menjaga mental atlet agar tidak menurun dan tetap berfikiran positif. Menciptakan susana rileks agar atlet tidak panik.

Penanganan cedera sebaiknya dilakukan dengan segera. Ketika terjadi cedera dilapangan sebagai seorang pelatih maupun tim massure harus

mengetahui bagaimana pertolongan pertama yang harus diberikan kepada atlet seperti kompres es yang mempunyai tujuan untuk mengurangi rasa nyeri, kemudian ketika diperlukan penanganan lanjut bisa dilakukan traksi-reposisi yang bisa dilakukan oleh pelatih ataupun bantuan dari tim massure karena hal ini akan lebih mempercepat masa penyembuhan cedera.

Dari hasil observasi dan wawancara bisa dilihat cedera yang sering terjadi pada atlet pelatnas. Untuk lebih mudah mengetahui cedera yang sering terjadi pada masing-masing cabang olahraga dapat dilihat pada diagram berikut ini:



Gambar 1. Diagram Jumlah Cedera Cabang Olahraga Renang



Gambar 2. Diagram Jumlah Cedera Cabang Olahraga Angkat Berat



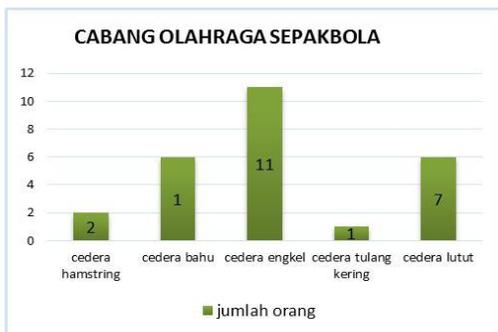
Gambar 3. Diagram Jumlah Cedera Cabang Olahraga Atletik



Gambar 4. Diagram Jumlah Cedera Cabang Olahraga Badminton

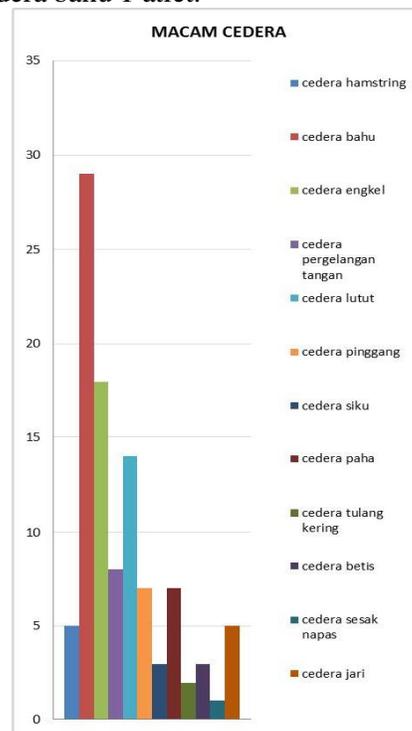


Gambar 5. Diagram Jumlah Cedera Cabang Olahraga Tenis Meja



Gambar 6. Diagram Jumlah Cedera Cabang Olahraga Sepakbola

Dari diagram diatas dapat dilihat pada cabang olahraga renang terjadi cedera lutut 1 atlet, cedera bahu 4 atlet, dan cedera engkel 1 atlet. Pada cabang olahraga angkat berat cedera bahu 23 atlet, cedera pinggang 1 atlet, cedera pergelangan tangan 1 atlet dan cedera siku 1 atlet. Pada cabang olahraga atletik terjadi paling banyak cedera pada atlet antara lain cedera engkel 4 atlet, cedera punggung 2 atlet, cedera lutut 2 atlet, cedera hamstring 3 atlet, cedera paha 6 atlet, cedera pinggang 5 atlet, cedera betis 2 atlet, dan cedera tangan 3 atlet. Pada cabang olahraga badminton terjadi cedera engkel 1 atlet, cedera pergelangan tangan 3 atlet, cedera paha 1 atlet, cedera bahu 2 atlet, cedera paha 1 atlet, cedera betis 1 atlet. Sedangkan pada cabang olahraga tenis meja cedera engkel 1 atlet, cedera lutut 3 atlet, cedera sesak napas 1 atlet. Dan yang terakhir cabang olahraga sepakbola terjadi cedera engkel 11 atlet, cedera hamstring 2 atlet, cedera lutut 7 atlet, cedera tulang kering 1 atlet dan cedera bahu 1 atlet.



Gambar 7. Macam-Macam Cedera

Dari total 102 cedera atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan menghadapi Asean Para Games 2017, cedera yang paling sering terjadi adalah cedera bahu, cedera engkel, dan cedera lutut. Ketiga cedera ini paling sering terjadi pada atlet dalam proses latihan.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

D. Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa macam-macam cedera yang sering terjadi pada atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan menghadapi Asean Para Games 2017 adalah cedera bahu sekitar 28,43% sebanyak 29 atlet; cedera engkel sekitar 17,65%, sebanyak 18 atlet dan cedera lutut sekitar 13,72% sebanyak 14 atlet. Dari 102 cedera yang dialami atlet pelatnas resiko paling tinggi pada cedera kaki seperti cedera engkel, cedera lutut, cedera hamstring, cedera tulang kering, maupun cedera betis.

Kemudian dalam penanganan cedera para pelatih dan tim massure sudah melakukan penanganan dengan tepat dan sesuai prosedur yang benar.

E. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, pada penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi masing-masing pelatih dan tim massure untuk mengetahui macam-macam cedera yang sering terjadi dan penanganannya serta menambah pengetahuan tentang pentingnya menguasai kemampuan penanganan cedera khususnya pertolongan pertama.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya

agar memudahkan peneliti selanjutnya.

F. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan tujuan penelitian ini, peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada para pelatih NPC (*National Paralympic Commitee*) Indonesia maupun pelatih cabang olahraga lain untuk memperhatikan macam-macam cedera dan penanganannya. Diharapkan setelah mengetahui macam-macam cedera yang sering terjadi dapat melakukan tindakan pencegahan agar potensi cedera pada atlet semakin menurun.
2. Kepada tim massure yang memiliki pengetahuan dan *skill* yang cukup diharapkan untuk menambah sumber referensi tentang cedera dan penanganannya agar ketika menjumpai kasus cedera pada atlet mampu memberikan penanganan dengan baik dan sesuai prosedur yang benar.
3. Kepada Atlet untuk dapat melakukan tindakan pencegahan cedera seperti melakukan pemanasan sebelum latihan dimulai agar menurunkan potensi terjadinya cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Andun Sudijandoko. 1999/2000. *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Depdiknas
- Bambang Priyonoadi. 2012. *Pencegahan Cedera Olahraga. Semnar Nasional*. Yogyakarta: UNY Press
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training For Young Champions (Dalam Yustinus Sukarmin. Jurnal)*. USA: Human Kinetics

- Deswan. 2007. *Identifikasi Cedera Pada Pemain Hoki Di Unit Kegiatan Mahasiswa Hoki Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Giam, C.K. Dan Teh, C.K. 1992. *Ilmu Kedokteran Olahraga (Hartono Satmoko, Terjemahan)*. Jakarta: Binarupa Aksara
- Hardianto Wibowo. 1994/1995. *Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran
- Morgan, Lyle W. 1993. *Mengobati Cedera Secara Alamiah. Wendra Ali. Terjemahan*). Jakarta: Bumi Aksara
- Rusli lutan. 2001. *Penanggulangan cedera olahraga pada anak sekolah dasar*. Jakarta: ditjen olahraga.
- Yustinus Sukarmin. 2004. *Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. Majalah Ilmiah Olahraga*. Volume 10 hlm 1-17