

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

ANALISA PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 MANTUP LAMONGAN

Syahril Fudin, dr. Budi Rahardjo, M. S.

Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam penelitian ini, peneliti berkeinginan untuk mengadakan penelitian tentang Analisa penanganan pertama cedera pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data populasi. Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui jenis cedera yang sering terjadi serta penyebabnya. Selain itu juga untuk mendapatkan gambaran tentang penanganan pertama terhadap cedera yang terjadi serta metode-metode yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera.

Hasil yang diperoleh dari 25 responden melalui angket yaitu: atlet yang mengalami cedera olahraga memperoleh hasil 51% yang tergolong cukup kuat. Cedera olahraga yang sering dialami adalah memar, memperoleh hasil 50% skala tergolong cukup kuat. Penyebab terjadinya cedera olahraga adalah kurangnya pemanasan memperoleh hasil 55% skala tergolong cukup kuat. Cedera ringan ditangani oleh pelatihnya sendiri dengan hasil 83% skala tergolong kuat, begitu pula cedera berat juga ditangani oleh pelatihnya sendiri dengan hasil 64%, skala tergolong kuat. Pasca cedera hanya sebagian saja atlet yang mengalami trauma yang diperoleh hasil 40% skala tergolong lemah, yang masih terasa sakit dengan hasil 82% skala tergolong sangat kuat dan berlatih kembali setelah 1 hari dengan hasil 94% skala tergolong sangat kuat. Pencegahan melalui pemanasan dengan hasil 86% skala tergolong sangat kuat. Penanganan pertama cedera menggunakan RICE dengan hasil 56% skala tergolong cukup kuat. Pemulihan cedera menggunakan terapi latihan dengan hasil 67% yang tergolong kuat.

Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa cedera yang sering terjadi adalah memar karena kurangnya pemanasan. Penanganan pertama yang sering dilakukan adalah menggunakan metode RICE, serta untuk pencegahan diharapkan atlet untuk memaksimalkan pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga.

Kata kunci : Olahraga, Cedera, Atlet

Abstract

In this research, the researcher wants to analyze the first treatment of sport injuries upon pencak silat athletes of Persaudaran Setia Hati Terate in extracurricular activity of SMA Negeri 1 Mantup-Lamongan. This research is descriptive-qualitative research using the population data collecting method. In working in the research, the researcher is aiming at finding out the kinds of injuries that mostly occur and the cause of it. In addition, it is also to gain the description of the first treatment upon the injuries and the methods which can be used to prevent them.

Results obtained from 25 respondents through questionnaires are: the amount of sports injured athletes is 51%, a fairly strong scale. The common sports injury experienced that is bruising, gained a quite strong scale of 50%. The causes of sports injuries that is the lack of warming up got a quite strong result of 55% scale. Minor injuries treated by the coach resulting a relatively strong scale of 83%, as well as serious injury which is also treated by the coach resulting a relatively strong scale of 64%. Post-injury trauma only experienced by some athletes since it obtained result of only 40%, a relatively weak scale, the amount of athletes who still feels pain is 82%, a very strong scale and the amount of athletes who returned practicing 1 day after injured is 94% a very strong scale. Prevention by warming up resulting a very strong scale of 86%. First injury treatment using RICE gained a quite strong scale of 56%. Injuries recovery through exercise therapy gained 67%, a scale which is classified as strong.

From the result of the research, it can be concluded that the most common injury occur is bruises and mostly caused by the lack of warming up activity before doing exercise. The first treatment often done is the RICE method and to prevent injuries, it hoped that the athletes should maximize the warming up activity before doing exercise.

Key Word : Sport (s), Injury (ies), Athlete (s)

PENDAHULUAN

Olahraga pada dewasa ini menjadi kebutuhan di sebagian besar masyarakat. Mereka menganggap olahraga adalah salah satu jalan alternatif untuk melepas ketegangan pikiran akibat pekerjaan dan juga sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh.

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang dimainkan dan dipelajari oleh masyarakat, pencak silat juga merupakan salah satu olahraga yang dipelajari untuk tujuan sebagai bekal pertahanan diri dari suatu keadaan yang tidak menguntungkan. Semisal dalam keadaan terjepit seseorang mendapat ancaman dari orang yang akan berbuat jelek pada dirinya, maka teknik - teknik dalam pencak silat dapat dipergunakan untuk setidaknya membela diri dari serangan bahkan dapat pula melumpuhkan lawan tersebut.

Dalam pencak silat terdapat teknik yang dilatih secara umum, yaitu tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan, dan kuncian. Tetapi pada umumnya olahraga ini dikenal sebagai olahraga yang keras karena meskipun dalam komposisi latihan mereka sudah melatih diri untuk saling pukul, adu teknik, tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan dan kuncian, kontak tubuh pun tak terhindarkan bahkan mereka melakukan semuanya dengan serius. Hal ini dilakukan agar terbentuk karakter petarung yang tangguh fisik yang kuat serta mental yang baik.

Dilihat dari teknik-teknik dalam pencak silat maka olahraga ini sering menimbulkan cedera olahraga, sehingga timbul masalah yaitu bagaimana cara terbaik untuk mencegahnya dan cara - cara penanganan pertama cedera yang dialami para atletnya.

Dari uraian diatas dan keinginan peneliti untuk memecahkan masalah yang terjadi maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan penelitian tentang Analisa penanganan pertama cedera pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif karena menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu. Dalam penelitian deskriptif ini hanya sebatas pada tahap pendeskripsian mengenai penanganan pertama cedera olahraga pada atlet pencak silat

Persaudaraan Setia Hati Terate Pada kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari aspek cedera olahraga diperoleh hasil analisis bahwa atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan rata - rata pernah mengalami cedera olahraga, diperoleh hasil 51% skala tergolong cukup kuat.

Dari aspek cedera yang paling sering dialami atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan adalah cedera memar, diperoleh hasil 50 % skala tergolong cukup kuat.

Dari aspek penyebab cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan diperoleh hasil analisa bahwa cedera olahraga paling sering disebabkan karena kurangnya pemanasan, diperoleh hasil 55 % skala tergolong cukup kuat.

Dari aspek pertolongan cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan yang diperoleh dari hasil penanganan cedera berat dan ringan ditangani oleh pelatihnya sendiri. Diperoleh hasil 83% untuk cedera ringan yang ditangani pelatih, skala tergolong kuat. Untuk cedera berat yang ditangani pelatih diperoleh hasil 64 %, skala tergolong kuat.

Dari aspek pasca cedera olahraga diperoleh hasil analisa bahwa atlet yang mengalami trauma hanya sebagian kecil saja, karena hanya diperoleh hasil 40% skala tergolong lemah. Kondisi atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan setelah penanganan cedera tersebut sebagian besar masih terasa sakit, diperoleh hasil 82 % skala tergolong sangat kuat. Atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan berlatih kembali setelah 3 hari pasca cedera, diperoleh hasil 94 % skala tergolong sangat kuat.

Dari aspek pencegahan cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan diperoleh hasil analisa bahwa melalui pemanasan, diperoleh hasil 86 % skala tergolong sangat kuat.

Dari aspek penanganan pertama cedera olahraga pada pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan diperoleh hasil analisa bahwa menggunakan metode RICE dalam penanganan

cedera olahraga, diperoleh hasil 56 % skala tergolong cukup kuat.

Dari aspek pemulihan cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate SMA Negeri 1 Mantup Lamongan diperoleh hasil analisa bahwa menggunakan terapi latihan, diperoleh hasil 67% skala tergolong kuat.

Cedolahraga apa yang sering terjadi pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan , adalah cedera memar dengan hasil persentase 50 % skala terbukti cukup kuat.. Cedera memar terjadi karena adanya benturan dari benda tumpul sehingga dapat menyebabkan trauma yang berupa memar . Cedera memar yang dialami oleh atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan disebabkan karena adanya benturan akibat pukulan, tendangan, dan bantingan dari lawan mainnya saat melakukan latihan, pertandingan atau sabung.

Apa penyebab cedera olahraga yang terjadi pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate di kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan, yang paling sering adalah karena disebabkan kurangnya pemanasan, hal ini dibuktikan dengan hasil perolehan persentase yaitu 55% skala tergolong cukup kuat. Melihat hasil yang diperoleh bahwa atlet mengalami cedera karena kurangnya pemanasan, suhu tubuh mereka belum naik, otot mereka belum siap untuk di gunakan latihan ataupun bertanding, sehingga fisik mereka juga belum siap. Dikarenakan para atlet terlalu meremehkan akan bahaya cedera yang akan dialaminya, dan pentingnya pemanasan.

Disamping itu durasi pemanasan yang kurang, karena setidaknya para atlet melakukan pemanasan dengan durasi yang pas tidak kurang dan tidak lebih yakni waktu yang dibutuhkan untuk pemanasan adalah 5-10 menit, pemanasan yang baik akan melebarkan pembuluh darah, memastikan bahwa otot disuplai oksigen dengan baik. Pemanasan juga akan meningkatkan suhu otot-otot agar fleksibilitas dan efisiensi otot optimal. Dengan perlahan-lahan meningkatkan denyut jantung, pemanasan juga membantu meminimalkan tekanan pada jantung ketika kita mulai berjalan atau berlari.

Bagaimana pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan, adalah dengan menggunakan metode RICE, ini terbukti dari hasil persentase 56 % skala tergolong cukup kuat. Metode RICE adalah: (*Rest*/istirahat, *Ice*/pemberian es, *Compression*/ balut tekan, dan *Elevation*/pengangkatan tubuh cedera di atas jantung), tindakan pertama dari penanganan pertama atlet yang

mengalami cedera bertujuan untuk menghindari cedera yang lebih parah, mengistirahatkan pada bagian tubuh yang cedera, mengurangi rasa sakit, mengurangi pembengkakan, mengurangi memar, mengurangi peradangan, dan mengurangi aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera. Metode RICE digunakan pada penanganan cedera oleh para pelatih pada atletnya bertujuan untuk mengurangi rasa sakit yang dialami oleh atletnya, sebelum atlet tersebut berlatih atau dimainkan kembali

Bagaimana pencegahan cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan, adalah melalui pemanasan, terbukti dengan hasil persentase 86 % skala tergolong sangat kuat. Adapun tujuan pemanasan yaitu: untuk melenturkan otot, tendon dan ligament utamanya yang akan dipakai, untuk menaikkan suhu terutama bagian dalam seperti otot dan sendi, menyiapkan atlet secara fisik dan mental menghadapi tugasnya. Pencegahan cedera pada atlet juga dapat di lakukan dengan usaha pencegahan lainnya meliputi, pencegahan lewat keterampilan, pencegahan lewat fitness, pencegahan lewat makanan, pencegahan lewat pemanasan, pencegahan lewat lingkungan, pencegahan lewat peralatan, pencegahan lewat medan, pencegahan lewat pakaian, dan implikasi terhadap pelatih

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang terkumpul dan dianalisa sebagaimana dijelaskan pada bab IV secara umum peneliti telah menjawab permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Cedera yang sering dialami Atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate di kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan yaitu cedera olahraga memar.
2. Penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan adalah karena kurangnya pemanasan (*warming up*) sebelum latihan.
3. Penanganan pertama cedera olahraga yang dilakukan oleh pelatih atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan adalah dengan menggunakan metode RICE.
4. Pencegahan cedera olahraga pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada kegiatan ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan dilakukan dengan memaksimalkan pemanasan.

Saran

1. Sebaiknya penanganan cedera berat tidak hanya dilakukan oleh pelatihnya itu sendiri saja, tetapi juga mengikutsertakan tim medis karena pertolongan pelatih tidak menjamin cedera tersebut sembuh dengan sempurna, perlu adanya reka medik untuk mengetahui seberapa parah cedera yang terjadi pada atlet.
2. Dalam penanganan cedera ringan pun seharusnya ada keikutsertaan tim medis atau dokter terdekat, agar nantinya tidak berakibat fatal dan membahayakan bagi kesehatan atlet.
3. Dalam pencegahan cedera sebaiknya tidak hanya memaksimalkan pemanasannya saja, pelatih harus tanggap akan kondisi atletnya, bila perlu kualitas perlengkapan latihan ditingkatkan hal ini ditujukan untuk kenyamanan atlet dalam berlatih.
4. Sebaiknya pelatih lebih mendisiplinkan atletnya terutama dalam pencegahan cedera, begitu juga dengan penanganan cedera harus mengutamakan metode yang benar yakni menggunakan metode RICE.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cava, Cs. 1995. *Pengobatan dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Gunawan, Arif. 2007. *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani
- Hariya, Kotot. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat
- Irawan, R.J. 2011. *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Makalah tidak diterbitkan. Surabaya: IKOR FIK UNESA.
- Lutan, Rusli. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP
- Maksum, A. 2008. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UNESA Press.
- Nazir, M. 2005. *Metode Penelitian*. Cetakan Keenam. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nelson, Joan M. 1997. *Latihan Bela Diri Praktis*. Jakarta: PT.RajaGrafindo Persada.
- Raharjo, Budi. 1992. *Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Riduwan, M.B.A. *Skala Pengukuran Variabel- variable Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Satmoko, Hartono. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta barat: Binarupa Aksara
- Subroto, joko. 1994. *Pencak Silat pertahanan Diri Mengembangkan Teknik Taktik kunci Melumpuhkan Lawan*. Solo: CV. Aneka
- Sudijandoko, Andun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Taylor, Paul dan Daniel. (Ed). 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Prasada
- Tim penyusun. 2006. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA Press
- Prasetyo, Wasis. 2012. *Terapi Dingin dan Panas (Online)*, (<http://www.scribd.com/doc/40040673/terapi-panas-dan-dingin.html>, diakses 11 Maret 2013).
- Prasetyo, Wasis. 2012. *aktivitas-kebugaran - jasman. (Online)*, (<http://wsor.blogspot.com/2011/04/aktivitas-kebugaran-jasmani.html>, diakses 11 Maret 2013).
- Rawuh, S. 2012. *Prosedur latihan pencak (Online)* (http://sejarahpsht1922.blogspot.com/p/blogpage_12.html, diakses 12 Maret 2013).