

## TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLARAHAGA PADA MAHASISWA

**Ruchy Pharamanandya Okta**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
ruchyokta16060484101@mhs.unesa.ac.id

**Soetanto Hartono**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
soetantohartono@unesa.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016. Peneliti mengambil topik tersebut mengingat pentingnya *skill* penanganan cedera olahraga yang harus dipahami bagi calon lulusan sarjana fakultas ilmu olahraga. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, dengan menggunakan metode survei dan untuk teknik pengambilan data peneliti menggunakan kuesioner yang telah dibuat di media *google form* untuk membantu mahasiswa mengisi kuesioner. Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa dari Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang berasal dari angkatan 2016 atau yang saat ini sedang menempuh semester delapan tahun ajaran 2019/2020 dengan jumlah 90 mahasiswa, dimana dari tiga program studi yang ada masing-masing diwakili oleh 30 mahasiswa. Analisis data dalam penelitian ini yaitu, menentukan persentase tingkat pengetahuan dari mahasiswa dan kemudian dilakukan uji *one way* anova dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 26.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 27,8% (25 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 58,9% (53 mahasiswa), kategori sedang sebesar 13,3% (12 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah sebesar 0% (0 mahasiswa). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwasanya tingkat pengetahuan mahasiswa sebagian besar termasuk dalam kategori tinggi dan pada uji *one way* anova menunjukkan nilai signifikansi  $0,359 > 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwasanya dari tiga program studi yang ada tidak terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan.

**Kata Kunci:** Tingkat Pengetahuan, Penanganan Cedera, Mahasiswa.

### ABSTRACT

The research aims to determine the level of knowledge in handling sports injury with *protect, rest, ice, compression, elevation, support* methods on Faculty of Sports Science's Students 2016 In State University of Surabaya. Researchers took the topic to remember her important Sports injury handling skills that must be understood for aspiring graduate students from faculty of sports science. Because they will come to the event when they plunge into the sports world, they become practitioners and academics. Type of this research is quantitative descriptive, using the survey methods and for the research data retrieval techniques using the questionnaire that was created in the *google form* media to help students fill out the questionnaire. A sample of this study is a student of the Faculty of Sports Science's at State University of Surabaya which is derived from the 2016 generation or who is currently taking the eighth semester of the 2019/2020 teaching year with a total of 90 students, of which three courses are each represented by 30 students. The analysis of the data in this study is, determine the percentage of knowledge rate from students and then conducted one way Anova test by using the help of *software* SPSS 26.

Results of this research showed the level of knowledge in handling sports injury with *protect, rest, ice, compression, elevation, support* methods on Faculty of Sports Science's Students 2016 In State University of Surabaya which belongs to very high category of 27.8% (25 students), high category of 58.9% (53 students), medium category of 13.3% (12 students), as well as low category and very low of 0%. From the results of the data can be concluded that the student knowledge level is largely included in the high category and on the test one way Anova shows the significance value  $0.359 > 0.05$  so that it can be interpreted that from three courses there are no significant differences in knowledge levels.

**Keywords:** Level of Knowledge, Injury Management, College Student.

## PENDAHULUAN

Dalam perkembangannya olahraga mulai menjadi sebuah gaya hidup dalam masyarakat. Hal tersebut ditunjukkan dengan semakin munculnya beragam komunitas atau klub olahraga seperti, basket, futsal, komunitas lari, zumba, *chalistenic*, *group circuit*/ HIIT *training*, senam, dan lain sebagainya. Setiap olahraga pasti memiliki risiko terjadi sebuah cedera.

Ketika terjun dalam dunia olahraga penting untuk mengetahui seputar cedera olahraga, baik dari penyebab cedera, jenis-jenis cedera, pencegahan cedera dan penanganan pertama cedera saat berada di lapangan. Hal tersebut perlu diperkuat dengan pengetahuan akan ilmu anatomi, ilmu fisiologi, kinesiologi, psikologi, ilmu fisioterapi, ilmu gizi, serta ilmu perawatan dan penanganan cedera olahraga. Cedera olahraga yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan rasa nyeri yang dapat mengurangi performa atlet (Irawan, 2017)

Penyebab cedera dalam dunia olahraga bukan hanya diakibatkan kontak fisik, namun adanya gaya-gaya yang terjadi pada otot saat melakukan aktivitas juga dapat berisiko menyebabkan cedera. Biasanya terjadi pada tendon, ligamen, tulang dan persendian. Sementara itu, cedera dapat terjadi pada awal aktivitas olahraga maupun saat olahraga berlangsung, hal tersebut dapat dikarenakan kesalahan saat melakukan pemanasan, tingkat fleksibilitas yang buruk dan bisa karena faktor kelelahan (Purba, 2017).

Penanganan cedera olahraga adalah salah satu *skill* dan pengetahuan yang wajib dimiliki oleh lulusan fakultas ilmu olahraga mengingat ilmu ini sangat penting ketika terjadi sebuah cedera di lapangan. Pengetahuan seputar keilmuan tersebut, dapat menjadi bekal yang cukup penting saat terjun di lapangan sebagai praktisi olahraga. Karena orang awam menganggap bahwasanya lulusan dari fakultas ilmu olahraga telah kompeten maupun sudah paham di segala aspek bidang olahraga termasuk dalam hal penanganan cedera olahraga.

Pada saat terjadi cedera penanganan yang baik dan benar sangat penting dilakukan karena dapat menjadi faktor penentu seberapa lama tingkat cedera tersebut dapat pulih kembali Apabila tindakan penanganan dari awal sudah tidak tepat, akan berisiko menyebabkan cedera semakin lama untuk pulih. Usaha penanganan pertama cedera yang telah umum dikenal adalah dengan menggunakan metode *Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE)*.

Tahun 2015 Tim Bantuan Medis BEM IKM FKUI melakukan pengembangan metode melalui sebuah modul pembelajaran penanganan cedera dengan metode *Protect, Rice, Ice, Compression, Elevation, Support (PRICES)*. Penanganan dengan *PRICES* adalah sebuah metode

penanganan cedera yang lebih lengkap dengan penambahan tindakan perlindungan untuk mencegah dan *support* lanjutan dalam cedera olahraga agar tidak terjadi kejadian kembali (BEM IKM FKUI, 2015).

Universitas Negeri Surabaya adalah salah satu universitas di Indonesia yang didalamnya terdapat Fakultas Ilmu Olahraga (FIO). FIO UNESA memiliki tiga program studi sarjana dan satu program studi diploma, yaitu; S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi; S1 Ilmu Keolahragaan ; S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga; dan yang terbaru adalah D4 Kepelatihan Olahraga. Prospek lulusan dari fakultas ilmu olahraga diharapkan dapat menjadi praktisi maupun akademisi dalam dunia olahraga tentunya dengan memiliki kompetensi di bidang keahlian masing-masing seperti; atlet, pelatih, *private trainer*, instruktur olahraga, *sport therapist*, manajer lembaga atau klub olahraga, *sport event organizer*, dan tenaga pendidik jasmani (Simatupang, 2016).

Guna ke depan menghasilkan lulusan yang dianggap kompeten dalam dunia olahraga, maka setiap program studi yang terdapat pada fakultas ilmu olahraga harus mempersiapkan bekal keilmuan serta keterampilan (*skill*) dari mahasiswanya secara baik dan benar terkait dunia olahraga, mengingat semakin lama daya saing yang juga semakin bertambah banyak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016 mengenai penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support*; kemudian mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016 dari setiap program studi; dan menjadi tolok ukur pemahaman mahasiswa terhadap mata kuliah Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga (PPC).

Mengingat adanya suatu keterbatasan, maka peneliti memberikan batasan antara lain sebagai berikut; Penelitian hanya dilakukan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2016 dan penelitian ini berfokus pada tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2016 tentang penanganan cedera dengan metode *Protect, Rice, Ice, Compression, Elevation, Support*.

## METODE

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu dengan mengemukakan tingkat pengetahuan tentang cedera dan penanganan cedera olahraga dengan metode *Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support* pada mahasiswa Fakultas Ilmu

Olahraga, Universitas Negeri Surabaya angkatan 2016 dan kemudian diambil data dari instrumen yang telah digunakan. Metode yang digunakan adalah dengan metode survei, menggunakan instrumen kuesioner sebanyak 52 butir pertanyaan tertutup.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan sekitar Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Namun, karena penelitian ini menggunakan *google form* maka dapat dilakukan dimana saja menggunakan media *gadget* dari mahasiswa. Waktu pelaksanaan penelitian pada tanggal 3 – 10 Februari 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga dari angkatan 2016, dengan jumlah total populasi sebanyak 463 mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling*. Pengambilan sampel menurut Arikunto (2010), apabila subjek yang akan dijadikan sampel kurang dari 100 orang sebaiknya diambil seluruhnya, namun jika lebih besar dari 100 orang maka dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% atau lebih. melihat kondisi di lapangan dan juga efisiensi waktu yang digunakan untuk pengambilan sampel maka peneliti hanya mengambil 20% dari populasi yaitu sejumlah 90 sampel mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga angkatan 2016, setiap program studi nantinya akan diwakili oleh 30 mahasiswa.

Variabel pada penelitian ini yaitu pengetahuan mahasiswa mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support (PRICES)*. Pengetahuan merupakan sebuah kekayaan mental yang dimiliki seseorang dan dapat mempengaruhi perilaku dari mahasiswa tersebut mengenai penanganan cedera olahraga metode *PRICES*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari skripsi Susanti, Y.T (2018) dengan judul “Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode *Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support (PRICES)* di SMA/ MA Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017”. Menggunakan kuisisioner tertutup dengan total butir pertanyaan sejumlah 52 butir dengan menggunakan skala guttman dan skala dikotomi yang kemudian dimodifikasi dengan memberikan alternatif 3 (tiga) jawaban yaitu; benar, ragu-ragu, dan salah.

Mengingat penelitian ini berupa penelitian kuantitatif untuk teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan memberikan skor di masing-masing opsi jawaban yang tersedia pada kuisisioner, dengan ketentuan apabila menjawab dengan benar mendapat skor 3, ragu-ragu mendapat skor 2, sedangkan jawaban salah mendapat skor 1.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: menghitung persentase, *mean, median,*

*modus*, uji normalitas, uji homogenitas dan uji *one way anova*. Uji *one way anova* digunakan untuk mengetahui apakah terjadi perbedaan yang signifikan terhadap kelompok variabel. Dalam membantu proses analisis data peneliti menggunakan *software SPSS* versi 26.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

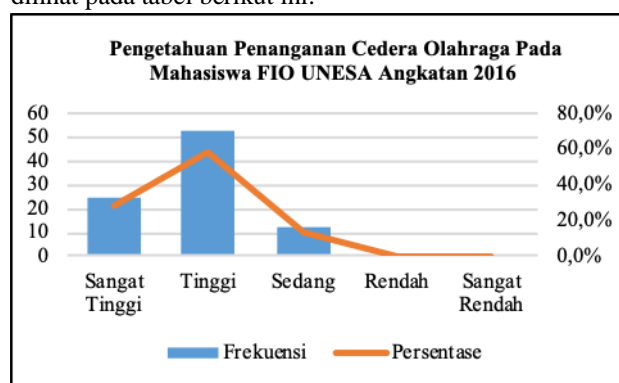
### Hasil

Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu pada 3 – 10 Februari 2020, dengan menggunakan media *google form* untuk pengisian kuesioner. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dari angkatan 2016. Peneliti hanya mengambil sampel sebesar 90 mahasiswa dimana setiap program studi diwakili oleh masing-masing 30 mahasiswa sebagai mahasiswa. Data hasil penelitian tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 dikalkulasi dengan menggunakan kuesioner tertutup sejumlah 52 butir pertanyaan, dengan tiga opsi pilihan jawaban dimana memiliki rentang skor penilaian 1 – 3 di setiap opsi pilihan jawaban, dengan total keseluruhan skor yang bisa didapatkan oleh mahasiswa adalah sejumlah 156.

**Tabel 4.1 Hasil Deskriptif Data Mahasiswa FIO Angkatan 2016**

Deskriptif Data Mahasiswa FIO Angkatan 2016	
Frekuensi	90
Mean	135.32
Median	136.00
Mode	136
Std. Deviation	8.258
Minimum	110
Maximum	152

Dari tabel 4.1 diketahui data sebagai berikut; total keseluruhan mahasiswa = 90 mahasiswa; rata-rata skor (*Mean*) = 135,32; skor tengah (*Median*) = 136; skor yang sering muncul (*Mode*) = 136; standar deviasi = 8,258; skor minimum = 110; dan skor maximum = 152. Deskripsi hasil analisis data penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut ini:



**Gambar 4.1 Diagram Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa FIO UNESA Angkatan 2016**

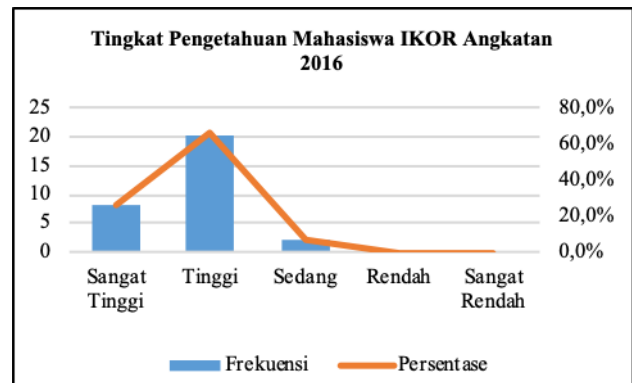
Berdasarkan hasil data dari diagram 4.1 di atas menunjukkan bahwasanya persentase tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compress, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 yang termasuk dalam kategori “Sangat Tinggi” sebesar 27,8% (25 mahasiswa), kategori “Tinggi” 58,9% (53 mahasiswa), kategori “Sedang” 13,3% (12 mahasiswa), serta kategori “Rendah” dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 mahasiswa).

Lebih rinci mengenai tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 peneliti dalam hal ini akan membahas lebih dalam untuk setiap program studinya, dimana ada tiga program studi yang terdapat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yaitu: (1) S1-Ilmu Keolahragaan, (2) S1-Pendidikan Keahlian Olahraga, dan (3) S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

**Tabel 4.2 Hasil Deskriptif Data Mahasiswa IKOR Angkatan 2016**

Deskriptif Data Mahasiswa FIO Angkatan 2016	
Frekuensi	90
Mean	135.32
Median	136.00
Mode	136
Std. Deviation	8.258
Minimum	110
Maximum	152

Dari tabel 4.2 diketahui data sebagai berikut; total keseluruhan mahasiswa = 30 mahasiswa; rata-rata skor (*Mean*) = 136,87; skor tengah (*Median*) = 138; skor yang sering muncul (*Mode*) = 132; standar deviasi = 6,377; skor minimum = 119; dan skor maximum = 146. Deskripsi hasil analisis data penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



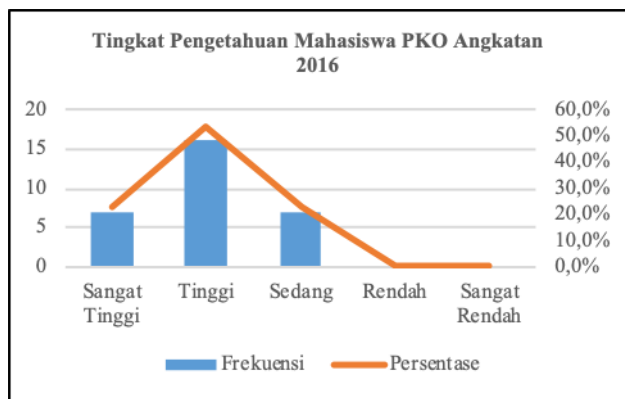
**Gambar 4.2 Diagram Tingkat Pengetahuan Mahasiswa IKOR Angkatan 2016**

Berdasarkan gambar diagram 4.2 di atas menunjukkan bahwasanya persentase tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compress, elevation, support* pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 yang berada dalam kategori “Sangat Tinggi” sebesar 26,7% (8 mahasiswa), kategori “Tinggi” 66,7% (20 mahasiswa), kategori “Sedang” 6,7% (2 mahasiswa), serta kategori “Rendah” dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 mahasiswa).

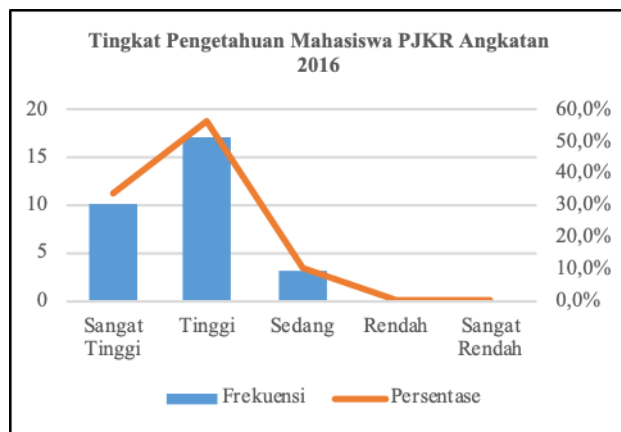
**Tabel 4.3 Hasil Deskriptif Data Mahasiswa PKO Angkatan 2016.**

Deskriptif Data Mahasiswa PKO Angkatan 2016	
Frekuensi	30
Mean	133.8
Median	135.5
Mode	121
Std. Deviation	9.452
Minimum	110
Maximum	152

Dari tabel 4.5 diketahui data sebagai berikut; total keseluruhan mahasiswa = 30 mahasiswa; rata-rata skor (*Mean*) = 133,8; skor tengah (*Median*) = 135,5; skor yang sering muncul (*Mode*) = 121; standar deviasi = 9,452; skor minimum = 110; dan skor maximum = 152. Deskripsi hasil analisis data penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Gambar 4.3 Diagram Tingkat Pengetahuan Mahasiswa PKO Angkatan 2016



Gambar 4.4 Diagram Tingkat Pengetahuan Mahasiswa PJKR Angkatan 2016

Berdasarkan gambar diagram 4.3 dan gambar diagram di atas menunjukkan bahwasanya persentase tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compress, elevation, support* pada mahasiswa program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2016 yang berada dalam kategori “Sangat Tinggi” sebesar 23,3% (7 mahasiswa), kategori “Tinggi” 53,3% (16 mahasiswa), kategori “Sedang” 23,3% (7 mahasiswa), serta kategori “Rendah” dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 mahasiswa).

Berdasarkan gambar diagram 4.4 di atas menunjukkan bahwasanya persentase tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compress, elevation, support* pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016 yang berada dalam kategori “Sangat Tinggi” sebesar 33,3% (10 mahasiswa), kategori “Tinggi” 56,7% (17 mahasiswa), kategori “Sedang” 10% (3 mahasiswa), serta kategori “Rendah” dan “Sangat Rendah” sebesar 0% (0 mahasiswa).

Tabel 4.4 Hasil Deskriptif Data Mahasiswa PJKR Angkatan 2016.

Deskriptif Data Mahasiswa PJKR Angkatan 2016	
Frekuensi	30
Mean	135.3
Median	136
Mode	130
Std. Deviation	8.627
Minimum	113
Maximum	148

Dari tabel 4.4 diketahui data sebagai berikut; total keseluruhan mahasiswa = 30 mahasiswa; rata-rata skor (*Mean*) = 135,3; skor tengah (*Median*) = 136; skor yang sering muncul (*Mode*) = 130; standar deviasi = 8,627; skor minimum = 113; dan skor maximum = 148. Deskripsi hasil analisis data penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data

Test of Normality			
Program Studi	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistik	df	Sig.
IKOR	0.113	30	0.200
PKO	0.124	30	0.200
PJKR	0.140	30	0.137

Tabel 4.5 di atas didapatkan nilai signifikansi dari program studi IKOR yaitu = 0,2; program studi PKO = 0,2; dan program studi PJKR = 0,137.

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Data

Test of Homogeneity of Variances			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.754	2	87	0.179

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa nilai signifikansi data sebesar 0,179.

Tabel 4.7 Hasil Uji One Way ANOVA

ANOVA			
	df	F	Sig.
Between Groups	2	1.035	0.359

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan hasil perhitungan seluruh jumlah skor yang telah di dapatkan oleh mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 dari tiga program

studi yang ada, dengan menggunakan pengujian variansi satu arah (*one way anova*) maka diperoleh nilai signifikansi = 0,359.

### Pembahasan

Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya di tahun ajaran 2019/ 2020 memiliki tiga program studi sarjana dan satu program studi diploma, yaitu: S1 – Ilmu Keolahragaan, S1 – Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1 – Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi dan D4-Kepelatihan Olahraga. Prospek peluang kerja mahasiswa lulusan fakultas ilmu olahraga dapat menjadi praktisi maupun akademisi dalam dunia olahraga, tentunya dengan memiliki kompetensi di bidang keahlian masing-masing seperti; atlet, pelatih, *private trainer*, instruktur olahraga, *sport therapist*, manajer lembaga atau klub olahraga, *sport event organizer*, dan tenaga pendidik jasmani (Simatupang, 2016).

Prospek kerja yang akan dihadapi oleh lulusan mahasiswa fakultas ilmu olahraga penting hal nya mahasiswa untuk mengetahui keilmuan seputar tindakan penanganan cedera olahraga. Mengingat seluruh aktivitas atau kegiatan dalam dunia olahraga tidak jauh keterkaitannya dengan kejadian cedera olahraga. Karena mereka juga yang akan menjadi orang terdekat saat apabila terjadi kejadian cedera olahraga.

Menurut pendapat Notoatmodjo (2007), pengetahuan yaitu sebuah hasil dari tahu dimana didapatkan berdasarkan pengalaman baik pribadi ataupun yang telah didapat saat berhubungan dengan lingkungan sosial. Pengindraan tersebut diantaranya yaitu penciuman, penglihatan, pendengaran, raba dan rasa, dari ke lima indra tersebut sebagian besar dari individu dalam mendapatkan pengetahuan diperoleh melalui indra pendengaran dan penglihatan.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwasanya pengetahuan mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 26,7% (8 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 66,7% (20 mahasiswa), kategori sedang sebesar 6,7% (2 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah sebesar 0% (0 mahasiswa). Dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan angkatan 2016 tentang penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* adalah tinggi.

Pada mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2016 diketahui bahwasanya yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 23,3% (7 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 53,3% (16 mahasiswa), kategori sedang sebesar 23,3% (7 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah

sebesar 0% (0 mahasiswa). Dari hasil penelitian tersebut diperoleh bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2016 tentang penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* adalah tinggi.

Pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi angkatan 2016 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 33,3% (10 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 56,7% (17 mahasiswa), kategori sedang sebesar 10% (3 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah sebesar 0% (0 mahasiswa). Dari hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2016 tentang penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* adalah tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diketahui bahwasanya pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 27,8% (25 mahasiswa), kategori tinggi 58,9% (53 mahasiswa), kategori sedang 13,3% (12 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah sebesar 0% (0 mahasiswa).

Hasil dari data penelitian tersebut dapat diartikan bahwasanya sebagian besar mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 memiliki pengetahuan akan penanganan cedera olahraga dengan metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* yang tinggi. Dalam penerapan di lapangan ketika terjadi kejadian cedera olahraga banyak metode penanganan cedera olahraga yang bisa diaplikasikan salah satunya adalah dengan metode *rest, ice, compression, elevation, support* dimana aplikasi penanganan yang diberikan harus disesuaikan dengan jenis cedera yang terjadi.

Pada tabel uji normalitas menyatakan bahwa data dari masing-masing program studi berdistribusi normal, hal tersebut dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi. Apabila nilai signifikansi masing-masing data  $> 0,05$ , dan kemudian dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga selanjutnya dapat dilakukan analisis uji *One Way ANOVA (Analysis of Variance)*.

Setelah data dikatakan terdistribusi normal, maka proses selanjutnya yaitu uji homogenitas yang berfungsi untuk mengetahui apakah sampel bersifat homogen atau tidak terhadap populasi. Diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,179 dimana kriteria uji homogenitas yakni jika signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika signifikansi kurang dari 0,05 maka variansi dikatakan tidak homogen. Hasil uji

homogenitas sebesar  $0,179 > 0,05$ , oleh karena itu data populasi dalam penelitian ini dapat dinyatakan homogen dan memenuhi syarat untuk selanjutnya dilakukan uji *one way ANOVA*.

Dari hasil perhitungan seluruh jumlah skor yang telah di dapatkan oleh mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 dari tiga program studi yang ada, dengan menggunakan pengujian variansi satu arah (*one way anova*) maka diperoleh nilai signifikansi =  $0,359$ . Dalam hal ini nilai signifikansi menunjukkan  $0,359 > 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwasanya dari tiga program studi yang ada tidak terdapat perbedaan yang signifikan tentang tingkat pengetahuan penanganan cedera metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016.

Cedera olahraga dapat diakibatkan karena kecelakaan, melakukan teknik olahraga yang buruk, perlengkapan yang tidak memadai, dan penggunaan berlebihan (*overuse*) pada bagian tubuh tertentu (Elmagd, 2016). Dalam dunia olahraga cedera dapat disebabkan karena kelemahan fisik, melakukan latihan dalam kondisi yang kurang sehat, faktor lingkungan yang tidak mendukung dan kesalahan dalam melakukan latihan (Somosardjuno dalam Hastuti, 2006).

Prinsip penanganan cedera olahraga dengan metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* bertujuan untuk mengurangi peradangan yang terjadi sesaat setelah cedera dan dapat mencegah risiko memperparah cedera, serta merupakan tindakan penanganan cedera olahraga yang cukup mudah untuk diaplikasikan. Manfaat dari penanganan cedera olahraga dengan metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* adalah guna membantu penyembuhan cedera antara lain sebagai berikut: (1) mengurangi terjadinya perdarahan, dimana dengan pemberian kompres es akan terjadi vasokonstriksi dari pembuluh darah pada area yang cedera, (2) mengurangi rasa nyeri karena pengaruh mematikan rasa nyeri dari pemberian kompres *ice*, (3) mengurangi gerakan yang dilakukan (*imobilisasi*) dan dengan menggunakan tindakan tersebut dapat menghindari risiko cedera yang lebih parah, (4) cukup efektif untuk penyembuhan cedera karena pemberian tindakan dapat mengurangi peradangan (inflamasi) yang terjadi akibat cedera.

Pada tahun 2015 Tim Bantuan Medis BEM IKM FKUI melakukan pengembangan metode melalui sebuah modul pembelajaran penanganan cedera dengan metode *Protect, Rice, Ice, Compression, Elevation, Support (PRICES)*. Penanganan dengan *PRICES* adalah sebuah metode penanganan cedera yang lebih lengkap dengan penambahan tindakan perlindungan untuk mencegah dan *support* lanjutan dalam cedera olahraga agar tidak terjadi kejadian kembali (BEM IKM FKUI, 2015).

Menurut Graha (2009), munculnya cedera yang terjadi dapat disebabkan karena akibat melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, cedera tersebut menimbulkan efek panas, rasa nyeri, muncul kemerahan, penurunan fungsi pada bagian sekitar yang cedera dan muncul pembengkakan. Cedera yang terjadi saat aktivitas olahraga perlu mendapatkan perhatian khusus. Penanganan secara tepat dan cepat yang sesuai dengan cedera yang terjadi dapat membantu memperburuk risiko cedera selanjutnya. Penanganan medis yang diberikan juga harus disesuaikan dengan kondisi dari cedera itu sendiri (Sudijandoko, 2000).

Hal yang perlu dan penting diperhatikan ketika melakukan penanganan cedera yaitu pada rentang waktu 24-48 jam pertama setelah kejadian (Giam, et. All., 1992). Tidak boleh memberikan penanganan seperti pijatan (*massage*) dan pemberian respons panas di area yang terkena cedera karena dapat berisiko memperparah kondisi cedera.

Sebagai seorang praktisi maupun akademisi dalam dunia olahraga baik itu guru olahraga, pelatih, atlet, instruktur olahraga, *therapist*, atau aspek lain nya membutuhkan pengetahuan penanganan cedera olahraga yang baik dan benar agar ketika tindakan penanganan yang diberikan itu baik dan benar dapat mencegah cedera yang terjadi agar tidak lebih parah dan juga agar mempermudah untuk pemberian tindakan selanjutnya.

Dengan menggunakan metode pemberian buku, penampilan video dan *coaching clinics* memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan cedera dan peningkatan performa di lapangan. (Hendricks, S., et. All., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, maka penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pada tahun 2016 dilaksanakan oleh Nurhayati Simatupang dimana melakukan penelitian seputar pengetahuan cedera olahraga pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan yang sedang menempuh semester V, dengan menggunakan teknik *survey* dan menggunakan metode pengambilan sampel *random sampling* mengemukakan bahwasanya tingkat pengetahuan cedera olahraga pada mahasiswa jurusan IKOR sebesar 26% pada kategori tinggi sekali, 72% pada kategori tinggi dan 2% pada kategori sedang; tingkat pengetahuan cedera pada mahasiswa jurusan PKO 4% pada kategori tinggi sekali, 86% pada kategori tinggi, dan 10% pada kategori sedang; tingkat pengetahuan jurusan PJKR sebesar 92% pada kategori tinggi dan 8% pada kategori sedang.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nuzulia Azizi Islamia pada tahun 2018 mengenai pendidikan kesehatan dengan metode *siap/ drill* berpengaruh terhadap pengetahuan atlet UKM beladiri Universitas Airlangga

mengenai penanganan cedera. Pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi 70% berpengetahuan cukup, sebanyak 13% berpengetahuan kurang dan 17% mahasiswa berpengetahuan baik.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ruliando Hasea Purba pada tahun 2017 mengenai pengetahuan anggota kelompok olahraga prestasi sepak bola Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta terhadap penanganan cedera olahraga dengan menggunakan teknik *survey* dan menggunakan metode *total sampling* menyebutkan bahwasanya dari total keseluruhan sampel 30 mahasiswa, sebanyak 30% (9 mahasiswa) memiliki tingkat pengetahuan cedera dalam kategori baik, kemudian sebesar 70% (21 mahasiswa) memiliki tingkat pengetahuan cedera dalam kategori cukup, dan tidak ada mahasiswa yang termasuk dalam kategori kurang.

Pengetahuan penanganan cedera olahraga yang baik dan benar adalah suatu hal yang penting untuk diketahui oleh seorang lulusan sarjana olahraga, mengingat mereka lah orang terdekat saat terjadi kejadian cedera berlangsung. Harapannya dengan adanya dengan tingkat pengetahuan penanganan cedera yang baik dan benar adalah dengan meminimalisir risiko cedera menjadi semakin parah dan juga dengan mempermudah untuk penanganan selanjutnya.

## PENUTUP

### Simpulan

Dari hasil penelitian diperoleh tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 27,8% (25 mahasiswa), kategori tinggi sebesar 58,9% (53 mahasiswa), kategori sedang sebesar 13,3% (12 mahasiswa), serta kategori rendah dan sangat rendah sebesar 0% (0 mahasiswa), maka dapat diartikan tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga pada mahasiswa dalam kategori tinggi. Pada uji *one way anova* menunjukkan nilai signifikansi  $0,359 > 0,05$  sehingga dapat diartikan bahwasanya dari tiga program studi yang ada tidak terdapat perbedaan yang signifikan tentang tingkat pengetahuan penanganan cedera metode *protect, rest, ice, compression, elevation, support* pada mahasiswa FIO UNESA angkatan 2016.

### Saran

Bagi penelitian selanjutnya, ada baiknya untuk menggunakan populasi dan sampel penelitian yang lebih luas serta dapat pula menambahkan beberapa variabel lain yang masih terkait dengan penanganan cedera, agar timbul hasil temuan penelitian terbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BEM IKM FKUI. 2015. Modul Penanganan Cedera. Diakses dari [http://tbmfkui.org/wp-content/uploads/2015/08/Modul\\_Penanganan-Cedera-Olahraga-TBM-BEM-IKM-FKUI.pdf](http://tbmfkui.org/wp-content/uploads/2015/08/Modul_Penanganan-Cedera-Olahraga-TBM-BEM-IKM-FKUI.pdf). Diakses pada tanggal 25 November 2019, Jam 09.42 WIB.
- Elmagd, M.A. 2016. *Common Sports Injuries*. Journal of Physical Education, Sports and Health, Vol 3(5): 142-148.
- Giam, C.K. 1992. Ilmu Kedokteran Olahraga (Hartono Satmoko, Terjemah). Jakarta: FIK UNY.
- Graha, A.S., & Priyonoadi, B. 2009. Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hastuti, T. A. 2006. Cedera Pada Permainan Bolabasket. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 5 (1): 62-71.
- Hendricks, S., et. All. 2019. *Coaching Behaviours and Learning Resources; Influence On Rugby Players' Attitudes Towards Injury Prevention and Performance in The Tackle*. Journal Science and Medicine in Football, Vol 4 (1): 10-14.
- Irawan RJ., 2017. *The Effectiveness of Passion Fruit Juice Consumption as Pain Reliever for Bruise Trauma in Pencak Silat Athletes*. Jurnal Kesehatan Masyarakat 12 (2), 212-217
- Islamia, N. A. 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga. Surabaya: IP Perpustakaan Universitas Airlangga.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purba, R.H. 2017. Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta Terhadap Penanganan Cedera Olahraga. Journal Universitas Negeri Jakarta.
- Simatupang, N. 2016. Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. Jurnal Paedagogik Keolahragaan, 2016.
- Sudijandoko, A. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Susanti, Yuliana T. 2018. Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support (PRICES) Di SMA Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.