

Gangguan Cedera Atlet Pencak Silat Sumatera Utara Pada Pemusatan Latihan Daerah Menuju Pekan Olahraga Nasional XXI

Injury Disorders of North Sumatra Pencak Silat Athletes at the Regional Training Camp Leading up to the XXI National Sports Week

Ahmad Al Munawar

Correspondence: Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Medan, Indonesia

Email: a.almunawar16@gmail.com

ABSTRACT

Injury is an abnormality in a person's organs that attacks both the functional and anatomical aspects of the body. Injuries that occur in athletes are usually caused by muscle fatigue from continuous use or due to physical contact that occurs in the competition arena. Injuries are a frightening "ghost" for athletes, especially during competitions, many athletes show poor performance due to fear of a recurrence of the injury. If injury treatment is not carried out seriously, in a scheduled, measurable and complete manner, the athlete will suffer the pain of the injury for the rest of his life. This research will capture and reveal clearly the types of injuries suffered by North Sumatra Pencak Silat athletes at Platda PON XXI who will compete in 2024. As the host, of course North Sumatra will not miss this prestigious event to show the best results, however the athlete's readiness is everything. -everything. The North Sumatra Youth and Sports Service, in collaboration with the North Sumatra Indonesian National Sports Committee, must be able to project and map the mental state of the athletes who will compete, any injuries they have, and also their physical readiness before competing. This research aims to assist the relevant agencies in mapping and projecting injury disorders, especially in XXI PON Pelatda pencak silat athletes. It is not uncommon for athletes to hide their injuries by focusing on maximum performance. This is considered very dangerous because the injury will be permanent for the athlete. This research uses a persuasive approach and questionnaire to record the types of injuries suffered by athletes.

Keywords: *Injuries, Pencak Silat*

ABSTRAK

Cedera merupakan sebuah kelainan pada organ seseorang yang menyerang baik dari sisi fungsi maupun anatomis tubuh. Cedera yang terjadi pada atlet biasanya diakibatkan oleh kelelahan otot yang terus menerus digunakan atau akibat kontak fisik yang terjadi di arena pertandingan. Cedera menjadi “hantu” yang menakutkan bagi atlet terlebih lagi dimasa-masa pertandingan, banyak atlet menunjukkan performa buruk akibat takut akan cedera yang kambuh. Jika penanganan cedera tidak dilakukan dengan serius, terjadwal, terukur dan tuntas maka atlet akan menanggung seumur hidupnya rasa sakit cedera tersebut. Penelitian ini akan menangkap dan mengungkap secara jelas jenis cedera yang diderita oleh atlet Pencak Silat Sumut Platda PON XXI yang akan bertanding di tahun 2024. Sebagai tuan rumah tentunya Sumatera Utara tidak akan melewatkan ajang bergengsi ini untuk menunjukkan hasil yang terbaik namun begitupun kesiapan atlet adalah segala-galanya. Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Utara bekerjasama dengan Komite Olahraga Nasional Indonesia Sumatera Utara

haruslah mampu memproyeksi dan memetakan keadaan mental atlet yang akan bertanding, bawaan cedera yang dimiliki, dan juga kesiapan fisik sebelum bertanding.

Penelitian ini memiliki tujuan membantu Dinas terkait dalam memetakan dan memproyeksi gangguan cedera khususnya pada atlet pencak silat Pelatda PON XXI. Tidak jarang atlet menyembunyikan cedera yang dimilikinya dengan berfokus pada prestasi maksimal, hal ini dinilai sangat berbahaya sebab cedera akan bersifat permanen pada diri atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan persuasif dan angket untuk mendata jenis cedera yang diderita oleh atlet.

Kata Kunci: *Cedera, Pencak Silat*

PENDAHULUAN

Cedera merupakan sebuah kondisi yang diakibatkan oleh gaya yang bekerja pada tubuh atau bagian tubuh yang lebih besar dari kemampuan tubuh untuk menahannya; kekuatan-kekuatan ini bisa terjadi secara tiba-tiba/berkepanjangan. Keseleo lutut, keseleo pergelangan kaki, dislokasi bahu, jari terkilir, lecet, memar, patah tulang, dan cedera lainnya sering terjadi pada atlet pencak silat. Cedera terjadi selama pertandingan pencak silat karena berbagai alasan seperti fisik, psikologis, teknik yang tidak tepat, pemanasan, peralatan, fasilitas, dan lainnya.

Cedera adalah suatu gaya-gaya bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Cedera olahraga (*Sport Injuries*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu olahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Cedera dalam dunia olahraga dapat dikategorikan menjadi tiga tingkatan: cedera ringan/cedera tingkat pertama, cedera sedang/cedera tingkat kedua, dan cedera berat/cedera tingkat ketiga. Tindakan preventif (pencegahan) lebih baik dilakukan daripada tindakan kuratif (pengobatan) karena: 1. Mencegah memerlukan biaya yang lebih ringan daripada mengobati. 2. Jika tindakan pengobatan tidak sempurna akan menimbulkan cacat/ invalid. 3. Selama sakit dapat mengurangi produktivitas. Adapun ciri-ciri dari cidera pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian ataupun tulang akibat dari akvitas gerak yang berlebihan. Berdasarkan letaknya cedera dapat dikelompokkan menjadi: cedera dibagian kepala, cedera dibagian badan, cedera dibagian lengan dan tangan, cedera dibagian tungkai dan kaki yang meliputi: memar, sprain, strain, fraktur dan lecet. Klasifikasi cedera olahraga sebagai berikut:

1. Cedera ringan atau tingkat I, ditandai dengan adanya robekan yang hanya dapat dilihat menggunakan mikroskop
2. Cedera sedang atau tingkat II, ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, berwarna kemerahan dan panas, dengan gangguan fungsi yang nyata dan berpengaruh pada performa atlet
3. Cedera berat atau tingkat III, pada cedera ini terjadi kerobekan lengkap atau hampir lengkap pada otot, ligamentum dan fraktur pada tulang, yang memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan mungkin operasi.

Cedera disebabkan faktor: 1. Overuse, yaitu kekuatan abnormal dalam level yang rendah berlangsung berulang-ulang dalam waktu yang lama 2. Trauma, yaitu karena pernah mengalami cedera sebelumnya. 3. Kondisi internal meliputi keadaan atlet, program latihan maupun materi, kapasitas pelatih, dan eksternal meliputi perlengkapan olahraga, sarana dan fasilitas pendukung. Cedera yang terjadi pada atlet harus segera diberikan penanganan guna mengurangi resiko yang lebih parah terjadi. Pengobatan cedera olahraga dibagi beberapa tahap.

1. Tahap I (0-24 jam s/d 36 jam). Tahap pengobatannya dengan metode RICE:
 - a. Rest. Rest ini bertujuan supaya pendarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan.
 - b. Ice. Ice mempunyai tujuan mengurangi pendarahan, menghentikan pendarahan, mengurangi pembengkakan, dan mengurangi rasa sakit dalam pemberian kompres dingin ini, ada intervalnya yaitu 20 sampai dengan 30 menit. Tujuannya agar jaringan-jaringan pada tubuh tidak menjadi rusak/mati.
 - c. Compression Tujuannya adalah mengurangi pembengkakan sebagai akibat pendarahan yang dihentikan oleh ikatan.
 - d. Elevation Mengangkat bagian cedera lebih tinggi dari letak jantung. Tujuannya adalah supaya pendarahan berhenti dan pembengkakan segera berkurang.
2. Tahap II (24-36 jam) Pada pengobatan kedua yaitu pemberian kompres hangat/heat treatment. Tujuan heat treatment adalah menghancurkan traumatic effusion (cairan plasma darah yang keluar dan masuk disekitar tempat yang cedera) hingga mudah diangkut oleh pembuluh darah balik.
3. Tahap III (pasca cedera). Jika bagian yang cedera dapat digunakan dan hampir normal, Tindakannya adalah membiarkan jaringan yang cedera tanpa mempergunakan alat bantu. Pada tahap ini masase masih dapat dilakukan untuk membantu proses penyembuhan.
4. Tahap IV (bagian yang cedera sudah sembuh dan latihan dapat dimulai). Bagian yang cedera agar kuat terhadap tekanan-tekanan dan tarikan-tarikan yang terdapat pada cabang olahraga terkadang masih diperlukan adanya alat penguat seperti balut tekan untuk beberapa waktu namun latihan berat dan terprogram sudah dapat diterapkan.

Saat ini belum diketahui pasti cedera yang dialami Atlet Pencak Silat Pelatda Sumut ada kemungkinan setiap peserta pencak silat mengalami lebih dari satu cedera. Para atlet sering kali mengalami cedera dalam pertandingan, baik cedera ringan maupun cedera besar, oleh karena itu diperlukan informasi dari pemain, pelatih, dan tenaga medis agar dapat dilakukan tindakan penanganan cedera .

Peneliti ingin menungkapkan gangguan cedera apa saja yang mungkin dialami atlet pencak silat Sumut Pelatda PON XXI. Dari uraian tersebut peneliti merumuskan masalah yang melatar belakangi proyeksi gangguan cedera yang mungkin dialami oleh atlet. Ini dimaksudkan untuk meminimalkan terjadinya cedera kambuhan baik pada saat bertanding maupun berlatih.

Metode

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung. Dalam pelaksanaannya penelitian akan dilakukan pada bulan Nopember 2023 dengan populasi seluruh atlet Pencak Silat Pelatda PON XXI. Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet pencak silat yang terdaftar di KONI Sumut dengan jumlah 22 orang atlet. Sedangkan, sampel penelitian adalah seluruh atlet pencak silat Pelatda PON XXI atau dengan kata lain menggunakan sampel keseluruhan.

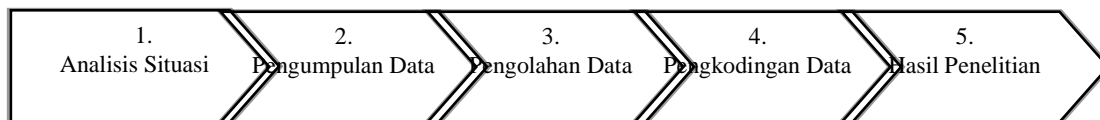
Untuk menjangkau data yang dibutuhkan maka perlu instrumen yang tepat dalam penelitian ini, “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket/kuesioner. “Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal

yang ia ketahui”. Selanjutnya, Suharsimi Arikunto membagi angket menjadi dua jenis, yaitu angket terbuka adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden dapat memberikan isian sesuai dengan kehendak dan keadaannya. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai. Adapun kisi-kisi angket pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Penelitian

No	Indikator	Butir Soal	Jumlah
1	Jenis Cedera	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,	7
2	Lokasi Cedera	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17,	10
3	Penyebab Cedera	18, 19, 20, 21, 22, 23	6
4	Tindakan Terhadap Cedera	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	7
Jumlah			30

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada atlet yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya akan tergambar pada diagram berikut :



Gambar 3. Alur Penelitian

- Analisis Situasi. Pada tahapan ini peneliti mengamati dan mengobservasi gejala-gejala pada subjek yang akan diteliti
- Pengumpulan Data. Data yang diambil dalam penelitian ini bersifat data primer dimana data diambil langsung kepada atlet pencak silat Pelatda PON XXI Sumut. Data diambil melalui wawancara dan juga penyebaran angket
- Pengolahan Data Penelitian. Pengolahan atau analisis data dilakukan untuk menterjemahkan data mentah melalui formula yang telah ditetapkan untuk dapat disajikan dalam bentuk yang lebih sederhana.
- Pengkodean. Yang dimaksud dengan pengkodean dalam penelitian ini adalah suatu proses pemberian angka pada setiap pertanyaan yang terdapat pada kuesioner, yakni sebagai pengganti substansi pertanyaan. Pembuatan kode dimaksudkan untuk menyederhanakan judul kolom dalam proses entry data (memasukkan atau tabulasi data).
- Hasil Penelitian merupakan data dari penelitian yang telah dilakukan yang berbentuk kesimpulan dan saran

Pada penelitian ini adapun analisis data yang digunakan berupa teknik analisis data deskriptif kuantitatif dimana setiap jawaban nantinya akan dipersentasekan dengan rumus :

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase

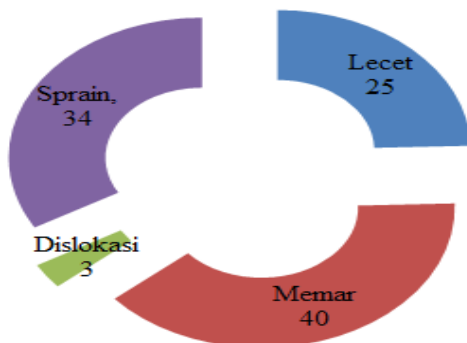
F = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

Pembahasan

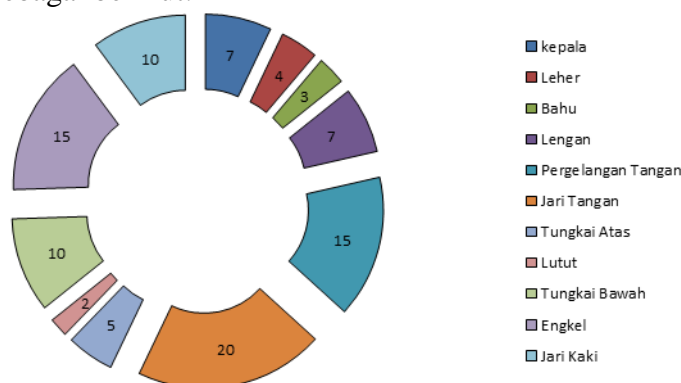
Jenis cedera yang dialami oleh atlet Pencak Silat Sumatera Utara pada Pelatda PON XXI dengan jumlah responden 22 orang adalah cedera lecet sebesar 25%, cedera memar sebesar 40%, dislokasi sendi sebesar 3%, dan cedera sprain sebesar 34%. Cedera yang paling

banyak terjadi adalah memar dengan persentase 40%. Jika digambarkan dengan diagram maka akan tampak sebagai berikut:



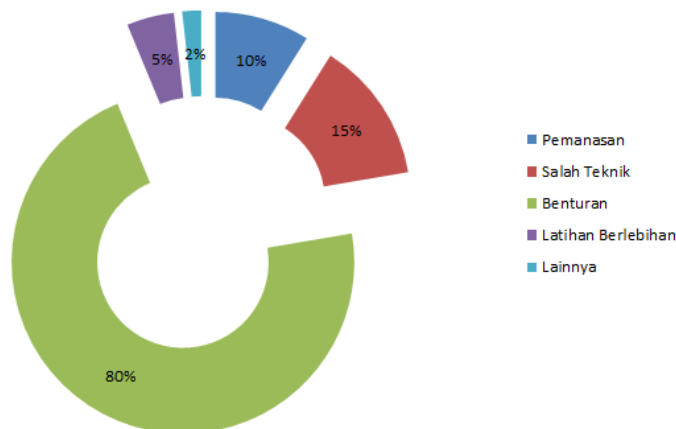
Gambar 1 Diagram Jenis Cedera Pada Atlet Pencak Silat Sumut Pelatda PON XXI

Dari penelitian ditelusuri juga lokasi cedera yang pernah dialami oleh atlet Pencak Silat Sumatera Utara Pelatda PON XXI yaitu pada bagian kepala dan muka sebesar 7%, leher 4%, bahu 3%, lengan 7%, pergelangan tangan 15%, jari tangan 20%, tungkai atas 5%, lutut 2%, tungkai bawah 10%, engkel 15%, dan jari kaki 10%. Jika digambarkan dengan diagram maka akan tampak sebagai berikut:



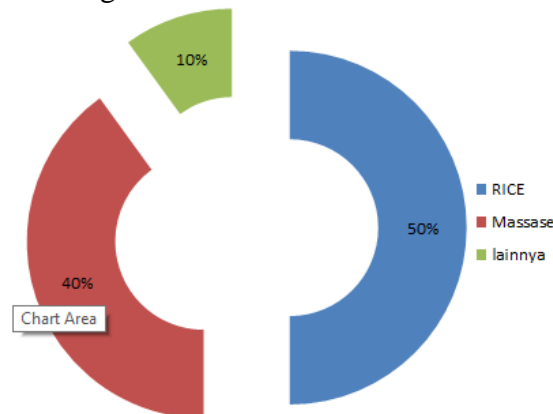
Gambar 2 Diagram Lokasi Cedera Pada Atlet Pencak Silat Sumut Pelatda PON XXI

Kemudian peneliti juga mengungkap penyebab cedera yang dialami oleh Atlet Pencak Silat Sumatera Utara pada Pelatihan daeran menuju PON XXI adalah kurang pemanasan 10%, salah teknik 15%, benturan 80%, latihan yang berlebihan 5%, lainnya 2%. Jika digambarkan dengan diagram maka akan tampak sebagai berikut:



Gambar 3 Diagram Penyebab Cedera Pada Atlet Pencak Silat Sumut Pelatda PON XXI

Tindakan yang dilakukan terhadap cedera adalah RICE (rest, ice, compression, elevation) sebesar 50%, masase sebesar 40%, dan lainnya 10%. Jika digambarkan dengan diagram maka akan tampak sebagai berikut:



Gambar 3 Diagram Penyebab Cedera Pada Atlet Pencak Silat Sumut Pelatda PON XXI

a. Pembahasan

Cedera yang terjadi banyak disebabkan didalam pertandingan pencak silat tidak dibatasi seberapa besar tenaga yang boleh dikeluarkan oleh pesilat dalam melakukan serangan sehingga sering terjadi benturan yang dapat menyebabkan memar, meskipun sudah memakai peralatan keselamatan seperti body protector dan pelindung tulang. Seorang pesilat pada saat bertanding menggunakan tangan selain untuk memukul adalah untuk menangkis tendangan lawan agar serangan lawan tidak mengenai sasaran. Oleh karena itu bagian tangan terutama pada jari tangan paling sering mengalami cedera. Latihan penguatan pada bagian tangan sangat diperlukan, seperti push up dan pull up. Latihan push up bisa divariasi misal dengan tangan mengepal, dengan jari tangan, dengan punggung tangan, dan lainnya, sesuai dengan kebutuhan.

Latihan penguatan jari tangan bisa juga dilakukan dengan bantuan alat yaitu dengan hand grip. Peraturan pertandingan pencak silat yang memperbolehkan serangan ke seluruh bagian tubuh kecuali kepala dan kemaluan tanpa dibatasi tenaga menyebabkan sering terjadinya benturan yang dapat menyebabkan cedera. Untuk mengurangi cedera akibat benturan yaitu dengan penggunaan alat pengaman seperti decker (pelindung tulang), dengan tapping untuk memperkuat otot dan persendian, dan juga pelindung gigi. Tindakan yang dilakukan terhadap pertolongan pertama pada cedera adalah RICE (rest, ice, compression, elevation). Kiranya perlu dibuat program latihan yang baik yang juga mengulas perbaikan teknik-teknik yang benar sehingga dapat mengurangi terjadinya cedera. Selain itu, persiapan atlet sebelum bertanding juga harus disiapkan, seperti peralatan keselamatan (decker), pengadaan es, dan perlengkapan P3K.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa cedera akan selalu menghantui atlet dimana dan kapanpun, namun demikian cedera dapat dihindari atau mengurangi resikonya dengan melakukan pemanasan yang cukup sebelum latihan dan bertanding, serta edukasi penanganan cedera juga dibutuhkan oleh pelatih, atlet ataupun pegiat olahraga lainnya.

Daftar Pustaka

Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. *Jakarta: Rineka Cipta, 173.*

- Azumar, A., Sokhivah, S., & Kusmawati, A. (2022). Resiliensi Atlet Berprestasi Yang Mengalami Cedera Berat (Studi Atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan). *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 3(1), 31-40.
- Bahrudin, M. (2013). Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejurnas tahun 2013. *Unesa*, 2, 1-11.
- Didik, K. D. A. P. Angket Penelitian. Bandung; Media Perkasa.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Fuadaturrahmah, F., Azandi, F., Artika, N., Habibi, S. A., Hamdani, M., Agustian, M. A., ... & Sentosa, B. P. (2023). Edukasi Pertolongan Pertama Pada Gangguan Dan Kecelakaan Fisik Di Lingkungan Sekolah Desa Bandar Setia Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1920-1926.
- Graha, A. S. (2005). Kegunaan Rehabilitasi Dan Terapi Dalam Cedera Olahraga. *Medikora*, (1).
- Jones, L. H., Kusunose, R., & Goering, E. (1995). *Jones strain-counterstrain*. Boise: Jones Strain Counterstrain Incorporated.
- Lubis, A. E., Nugroho, A., Almunawar, A., & Syaleh, M. (2020). Survei Jenis Gangguan Dan Kecelakaan Fisik Pada Pembelajaran Penjaskes Di Sekolah. In *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian* (Vol. 3, No. 1, pp. 670-675).
- Mustafa, P. S. (2022). Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga.
- Nawawi, U. (2018). Identifikasi Cedera Pada Atlet Pencak Silat Dewasa Kabupaten Magelang.
- Nirmalasari, N., Nofiyanto, M., & Hidayati, R. W. (2020). Studi Demografi: Riwayat Kejadian Cedera dan Penanganan Pertama Cedera Olah Raga di Unit Kegiatan Mahasiswa. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 38-44.
- Prakoso, Y., & Rochmania, A. (2018). Analisis Cedera Olahraga Pencak Silat Dalam Kejuaraan Dandim-0815 Cup 2018 Mojokerto (Studi Kasus Atlet Kategori Tanding Putra Sma (Remaja) Kelas B Dan C). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Priyonoadi, B. (2012). Pencegahan Cedera Olahraga. Seminar Nasional. Yogyakarta: UNY Press.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54-71.
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Setiawan, T. (2016). Keefektifan Terapi Latihan Fleksibilitas Dan Kekuatan Terhadap Pasca Cedera Otot Gastrocnemius.
- Sudijandoko, A. (2000). Perawatan dan Pencegahan Cidera. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono, D. (2010). Memahami penelitian kualitatif.
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. (2020). Instrumen Penelitian.
- Taylor, P. M. & Taylor, D. K. (1997). *Conguering Athletic Injuries*. Diterjemahkan Jamal Khabib: Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, H. (1994/1995). Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. Jakarta: Buku Kedokteran.