



SURVEY PENGETAHUAN ATLET TENTANG CEDERA OLAHRAGA PADA KLUB-KLUB BOLA VOLI DI KOTA STABAT TAHUN 2015

Oleh

Rima Mediyana Sari¹, Dedi Purnawan¹

¹*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: dedipurnawan10@yahoo.com

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan atlet bola voli di kota Stabat tahun 2015 tentang pengetahuan cedera olahraga, yang diharapkan dapat berguna untuk menambah pengetahuan atlet-atlet bola voli di kota Stabat tentang cedera olahraga. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode deskriptif dengan teknik pengisian angket. Sampel berjumlah 13 orang dengan teknik sampel keseluruhan (*total sampling*) yaitu atlet-atlet bola voli kota Stabat. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan atlet bola voli kota Stabat tentang cedera olahraga. Sebelumnya angket telah di ujico kepada atlet-atlet bola voli Batang Serangan yang berjumlah 13 orang. Dari 40 item soal yang diberikan dan diolah berdasarkan rumus validitas yang ketentuan nyajika " $r_{hitung} > r_{tabel}$ adalah valid" dan sebaliknya jika " $r_{hitung} < r_{tabel}$ adalah tidak valid" maka hasil yang di dapat 20 soal dinyatakan Valid dan 20 soal dinyatakan tidak valid. Kemudian data yang valid dikumpulkan lalu disebarkan kepada atlet-atlet bola voli kota Stabat dan diolah dengan perhitungan persentase. Penelitian ini menyimpulkan bahwa atlet-atlet bola voli kota Stabat memiliki pengetahuan cedera olahraga dengan kategori "Kurang" sebagaimana sesuai dengan data yang diperoleh melalui perhitungan persentase yaitu "53,9%" yang disesuaikan dengan teori kategori pengetahuan cedera olahraga.

Kata Kunci: Pengetahuan, Cedera Olahraga.

A. PENDAHULUAN

Permainan bola voli merupakan permainan beregu bola besar yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Menurut Bonnie Robinson yang dikutip oleh Bani Tri (2009: 10), permainan bola voli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar, bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi 4 yang lebarnya 900 cm dan panjangnya 1800 cm, dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm. Ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 900 cm, terbentang kuat dan mendaki sampai pada ketinggian 2,43 cm dari bawah (khusus anak laki-laki) dan untuk anak perempuan kurang lebih 2,24 cm. Bola voli menurut Barbara L. Viera (2004 : 2) mengemukakan bahwa "Bola voli dimainkan oleh dua tim dimana tiap tim

beranggotakan dua sampai enam orang dalam suatu lapangan berukuran 30 kaki persegi (9 meter persegi) bagi setiap tim, dan kedua tim dipisahkan oleh sebuah net”.

Permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli antara lain: *passing* bawah, *passing* atas, *smash* atau *spike*, servis dan bendungan.

Klub tersebut dibentuk bertujuan sebagai salah satu wadah atau tempat penyaluran bakat bagi masyarakat yang ingin menyalurkan bakatnya, bahkan salah satu tempat untuk membentuk atlet-atlet bola voli khususnya di daerah kota Stabat. Pada klub bola voli di kota Stabat, olahraga bola voli bagi mereka sangatlah digemari terutama bagi remaja-remaja kota Stabat yang ingin berprestasi dibidang olahraga bola voli. Untuk mewujudkan hal tersebut banyaknya kendala yang terjadi seperti cedera olahraga baik pada saat latihan maupun bertanding. Namun pada umumnya penyebab terjadinya kasus cedera olahraga antara lain karena kurangnya pemanasan sebelum berolahraga terutama pada jelang latihan ataupun bertanding yang menuntut banyak gerak *eksplosif*, lingkungan yang kurang mendukung, terutama dengan cuaca panas apabila bermain di luar ruangan (*outdoor*).

Maka dari pada itu perlu adanya perhatian yang khusus dari pemerintah, praktisi olahraga, maupun masyarakat yang bergerak di bidang olahraga khususnya bidang bola voli, untuk lebih memperhatikan kendala-kendala apa saja yang terjadi terutama masalah cedera olahraga, maka perlu adanya survey mengenai pengetahuan atlet tentang cedera olahraga yang pernah terjadi pada atlet klub-klub bola voli di kota Stabat baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding.

Dalam kegiatan olahraga perlu adanya pengetahuan tentang cedera olahraga baik itu penyebab terjadinya cedera, cara pencegahan cedera serta terampil dalam penanganan cedera olahraga pada saat di lapangan. Pengetahuan yang erat seperti ilmu faal, ilmu urai, kinesiology, psikologi, ilmu gizi dan ilmu pengetahuan cedera olahraga.

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan yang melampaui batas ambang kemampuan tubuh akibat berolahraga. Secara fisiologis cedera olahraga terjadi akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadi cedera olahraga antara

lain kurang pemanasan, melakukan smash yang salah, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga. terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan yang eksplosif.

Menurut sudijandoko (2000: 7) ”Cedera olahraga adalah menimbulkan cacat, luka dan pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh”. Menurut wibowo (1995) dan jamal (2009:1) “cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan”. Yang biasanya terkena adalah tulang, otot, tendon serta ligament. Dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga mengobati/ menolong/ menanggulangi (kuratif) serta tindakan preventif (pencegahan).

Pertimbangan pertama dalam pencegahan cedera adalah menerima bahwa pada kenyataannya kita tidak dapat menghindarkan diri dari terjadinya cedera tersebut. Wibowo (1995:11) mengatakan bahwa: didalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan preventif (pencegahan) dari pada tindakan kuratif (pengobatan) karena: 1) Mencegah lebih baik dari pada mengobati. 2) Jika tindakan pengobatan tidak sempurna akan dapat menimbulkan cacat/invalid. 3) Selama sakit, mengurangi daya produktifitas.

Biasanya cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut. Hal itu juga dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, untuk mendeteksi suatu cedera agar tidak menjadi lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan secara profesional.

Klub bola voli di kota stabat merupakan salah satu klub bola voli yang membina para atlet dengan melakukan kegiatan latihan bola voli yang terprogram dengan baik dan menghasilkan atlet-atlet yang handal. Melihat dari prestasi yang di raih klub bola voli di kota stabat sudah tentu klub tersebut mengalami masalah-masalah teknis dalam menghadapi setiap latihan maupun pertandingan yang di jalani, sehingga beragam cedera yang dialami atlet. Setelah peneliti melakukan survey kepada atlet, cedera dominan yang di alami atlet klub bola voli di kota stabat seperti, cedera engkel, cedera lutu, cedera pergelangan tangan, cedera paha (*Hamstring*), cedera bahu, elbow joint, dan cedera patella.

B. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian dilaksanakan di Gedung Olahraga/ Galanggang Olahraga klub bola voli di kota Stabat, jalan Proklamasi kota Stabat, pada bulan September 2015 s/d Desember 2015. Subyek penelitian berjumlah 13 orang. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik pengisian angket.

Uji coba instrumen penelitian dilakukan terhadap angket yang akan disebarakan kepada sampel yang bertujuan untuk memperoleh data yang tepat, sehingga hasil yang di inginkan dapat diperoleh. Angket dalam penelitian ini berisikan daftar pernyataan yang tersusun sebagai alat pengumpulan data pada pengetahuan klub bola voli Kota Stabat dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Angket yang digunakan adalah bentuk pernyataan tertutup (*closed ended item*), instrumen penelitian dilakukan dengan pengujian validitas angket dengan rumus korelasi *PersonProduct Moment*.

1. Uji coba Validitas

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N(\sum X^2) - (\sum X)^2\} \{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}} \quad \text{Sudijono (2006:206)}$$

Cara untuk menentukan r tabel adalah dengan cara rumus :

$$df = N - nr \quad \text{Sudijono (2006:194)}$$

Ketentuan :

- Jika r hitung > r tabel berarti valid
 - Jika r hitung < r tabel berarti tidak valid
- (r tabel dengan taraf signifikansi 5% yang terdapat pada lampiran).

Kategori dari validitas instrument yang mengacu pada pengklasifikasian validitas yang dikemukakan oleh Guilford (1956:145) adalah sebagai berikut:

0,80 - 1,00: validitas sangat tinggi (sangat baik)

0,60- 0,80: validitas tinggi (baik)

0,40 - 0,60: validitas sedang (cukup)

0,20 - 0,40: validitas rendah (kurang)

0,00 - 0,20: validitas sangat rendah (jelek) rxy 0,00 tidak valid

2. Uji Coba Reabilitas

$$r_{11} = \left[\frac{n}{(n-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\sigma^2 t} \right]$$

Sudijono (2009:109)

Ketentuan kategori KR 20 :

$0,80 < r_{KR-20} \leq 1,00$: reliabilitas sangat tinggi

$0,60 < r_{KR-20} \leq 0,80$: reliabilitas tinggi

$0,40 < r_{KR-20} \leq 0,60$: reliabilitas sedang

$0,20 < r_{KR-20} \leq 0,40$: reliabilitas rendah

$0,00 < r_{KR-20} \leq 0,20$: reliabilitas sangat rendah

Teknik Analisis Data

Data kuantitatif berbentuk persentase (%), sehingga akan diperoleh data kualitatif melalui standart penilaian melalui rumus persentase:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Usman dan Akbar, 2011:74})$$

Untuk menemukan kategori pengetahuan atlet bola voli kota Stabat pencegahan dan penanganan cedera olahraga dapat dikemukakan menurut Sudijono (2009:35) sebagai berikut :

- a. 80% - 100% : Baik sekali
- b. 66% - 79% : Baik
- c. 56% - 65% : Cukup
- d. 46% - 55% : Kurang
- e. $\leq 45\%$: Sangat Kurang

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Survey pengetahuan atlet bola voli kota Stabat tentang cedera olahraga disusun berdasarkan 3 variabel yaitu: pengertian cedera olahraga bola voli, pencegahan cedera olahraga, dan penanganan cedera olahraga. Secara rinci pemberian variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Data Persentase Mengenai Pengetahuan Cedera Olahraga

No Item Soal	Keterangan Hasil Data Benar/ Salah	Data Sebenarnya	Persentase (%)	Kategori
2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20	100	208	48%	Kurang
1, 8, 10, 14	37	52	69%	Cukup
Total Keseluruhan	137	260	107%	Kurang
Rata-rata	68,5	130	53,9%	

Dari hasil data di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan atlet tentang cedera olahraga pada klub-klub bola voli di kota Stabat tahun 2015 adalah sebagai berikut :

1. Jenis item soal dengan jawaban benar persentasenya adalah 48% dengan kategori “**Kurang**”.
2. Jenis item soal dengan jawaban salah persentasenya adalah 69% dengan kategori “**Cukup**”.
3. Hasil penelitian dan pengolahan data persentase pengetahuan atlet bola voli tentang cedera olahraga persentasenya adalah 53,9% dengan kategori “**Kurang**”.

Dari hasil penyebaran angket yang dilakukan oleh peneliti kepada sampel yang dituju, maka diperoleh data mengenai pengetahuan atlet bola voli tentang cedera olahraga di kota Stabat Kabupaten Langkat tahun 2015. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.
Hasil Data Angket Atlet Bola Voli Kota Stabat

No	Nama Pelatih	Hasil Data	Data Seharusnya	Persentase	Kategori
1	Aldi Pratama	11	20	55%	Kurang
2	M. Afrizal	10	20	50%	Kurang
3	Rendra	14	20	70%	Baik
4	Didi Aryandi	12	20	60%	Cukup
5	Dedi Gunawan	9	20	60%	Cukup
6	M. Ridwan	9	20	45%	Sangat Kurang
7	Ibnu Ramadi	10	20	50%	Kurang
8	Fahmi Lubis	10	20	50%	Kurang
9	M. Arif Afandi	11	20	55%	Kurang
10	Maulana Ishak	8	20	40%	Sangat Kurang

11	M. Ardiansyah	10	20	50%	Kurang
12	Yusiln Trifaldi	9	20	45%	Sangat Kurang
13	Aris Setyadi	14	20	70%	Baik
Total Keseluruhan		137	260	700%	Kurang
Rata-Rata		10,5	20	53,9%	

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data penelitian, di peroleh persentase tingkat pengetahuan atlit bola voli tentang cedera olahraga di kota Stabat tahun 2015 adalah sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan kepada atlet bola Batang Serangan, terdapat 20 soal yang dinyatakan valid dan 20 soal dinyatakan tidak valid.
2. Selain itu juga berbagai macam faktor yang mempengaruhi pengetahuan atlet tersebut salah satunya adalah sedikitnya item soal yang valid, sehingga tidak cukup untuk mengukur pengetahuan seorang atlet bola voli kota Stabat. Dari hasil perhitungan persentase pengetahuan bola voli yang telah didapat, ternyata bertolak belakang dengan hasil survey yang ada dilapangan, yang artinya karena banyaknya cedera yang terjadi pada atlet-atlet bola voli di kota Stabat disebabkan pengetahuannya yang “Kurang Baik” dan setelah diteliti ternyata pengetahuan atlet bola voli di kota Stabat adalah “Kurang”. Hal tersebut sejalan dengan fakta atau keadaan yang ada di lapangan, alasan tersebutdisebabkan karena atlet bola voli tersebut yang tidak mengetahui ilmu pengetahuan tentang cedera olahraga pada saat sebelum melakukan pertandingan, seperti dengan dibuktikannya yaitu banyak cedera yang terjadi pada atlet-atlet tersebut seperti cedera lutut, engkel, cedera jari tangan, serta cedera punggung.
3. Dari tingkat pengetahuan atlet bola voli di kota Stabat terhadap pengetahuan cedera olahraga persentasenya adalah 53,9% dengan kategori “Kurang”, apabila di deskripsikan dari 260 soal keseluruhan yaitu: 13 orang dikali 20 item soal di dapat bahwa 137 soal yang menjawab pernyataan dengan benar atau sekitar 53,9% dengan kategori “Kurang” dan 123 soal yang menjawab salah atau sekitar 46,1% dengan kategori “Kurang”artinya dengan banyaknya jawaban yang benar yaitu 137 dibandingkan dengan jawaban yang salah yaitu 123 soal, dapat disimpulkan bahwa hal tersebut sejalan dengan latar belakang masalah yaitu yang di sebabkan oleh kurangnya pengetahuan atlet bola voli kota Stabat dapat berpengaruh terhadap

banyaknya cedera yang di alami atlet bola voli kota Stabat. Dengan demikian perlu adanya pengetahuan tentang cedera olahraga yang harus di miliki atlet bola voli kota Stabat yang berguna untuk menunjang prestasi atlet. Maka di harapkan kepada pelatih bola voli kota Stabat, untuk lebih memberikan materi non teknis seperti ilmu faal olahraga, pengetahuan cedera olahraga dan lain-lain agar lebih menunjang prestasi klub bola voli kota Stabat di masa mendatang.

4. Skor tertinggi berdasarkan angket atlet-atlet bola voli di kota Stabat terhadap pengetahuan cedera olahraga persentasenya adalah 70% dengan kategori “Baik”, sedangkan skor yang terendah persentasenya adalah 45% dengan kategori “Sangat Kurang”. Untuk memberikan hasil yang maksimal terhadap performa atlet, maka harus dibekali dengan pengaplikasian pengetahuan cedera olahraga. Seperti yang dikatakan sebelumnya atlet tidak hanya mengetahui tentang pelatihan teknik, taktik, fisiknya saja tetapi atlet juga harus memperhatikan ilmu pendukung dalam meningkatkan performa, seperti ilmu faal, ilmu urai, kinesiology, psikologi, ilmu gizi, serta ilmu pengetahuan tentang cedera olahraga. Atlet perlu menyadari bahwa mereka merupakan tunas-tunas bangsa yang akan menjadi pemain bola voli professional kedepannya.

D. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan olah data yang telah dilakukan oleh peneliti menyangkut tentang pengetahuan atlet tentang cedera olahraga bola voli di kota Stabat tahun 2015, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan atlet bola voli di kota Stabat tentang cedera olahraga adalah dengan kategori “Kurang”, yaitu persentasenya adalah 53,9%.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Erapusmataka
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta
- Bakhtiar, Amsal. 2004. *Filsafat Ilmu*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Daryanto. 2008. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Akademis Pesindo
- Haryati Mimin. 2009. *Model Dan Teknik Penilaian Pada Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta
- Keraf, Sonny dan Dua Mikhael. 2001. *Ilmu Pengetahuan*. Yogyakarta: Kanisius

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta
- _____. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta
- Ronald, P. et al. 2012. *Sport First Aid and Injury Prevention* (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga). Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- Sudijono, Anas. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- _____. 2009. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta
- Tylor, Paul dan Tylor Diane. 2002. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Usman, Husain dan Akbar Purnomo Setiady. 2011. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Wibowo, Hardianto. 1994. *Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- <http://www.pusattesis.com/uji-reliabilitas/> Search pada 14/10/2013 (13.10)
- http://worldhealth.blogspot.com/2012/05/faktorfactoryangmempengaruhi_22.html
/Search pada 14/10/2013 (13.15)