

SURVEY CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPLP SUMATERA UTARA

Oleh

Nurhayati Simatupang¹, Muhammad Koko Suprayogi¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Email: mhdkoko19@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang kasus cedera olahraga yang terjadi pada atlet cabang Sepak Bola PPLP Sumatera Utara. Metode penelitian menggunakan *Ex Post Facto* dengan teknik survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket dan pengisian pertanyaan. Hasil dan simpulan penelitian menunjukkan bahwa dari 17 orang atlet Sepak Bola PPLP Sumut yang pernah mengalami cedera olahraga: jenis cedera terbuka sebanyak 16 orang (94,1%), cedera tertutup sebanyak 13 orang (76,5%); jenis cedera ringan sebanyak 17 orang (100%), cedera berat sebanyak 14 orang (82,4%); lokasi cedera pada paha sebanyak 16 orang (94,1%), cedera pada lutut sebanyak 14 orang (82,4%), cedera pada kaki/tungkai sebanyak 14 orang (82,4%), cedera pada badan sebanyak 12 orang (70,6%), cedera pada lengan sebanyak 11 orang (64,7%), cedera pada tangan dan pergelangan tangan sebanyak 9 orang (52,9%), cedera pada tumit sebanyak 8 orang (47,1%), cedera pada pinggang/pinggul sebanyak 8 orang (47,1%), cedera pada kepala sebanyak 6 orang (35,3%), cedera pada telapak kaki sebanyak 5 orang (29,4%), dan cedera pada leher sebanyak 3 orang (17,6%).

Kata Kunci: Cedera olahraga, Sepak bola, PPLP Sumut

A. PENDAHULUAN

Mengikuti suatu pertandingan baik pada tingkat daerah, nasional maupun internasional adalah merupakan suatu harapan dan kebanggaan bagi setiap atlet PPLP Sumut (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sumatera Utara) yang sudah berlatih secara bertahap dan berkesinambungan. Setiap atlet pastinya ingin menunjukkan penampilan dan performa terbaiknya tidak hanya saat latihan, saat pertandingan juga mereka pastinya akan menunjukkan performa yang terbaik sehingga mereka dapat berprestasi dan mengharumkan nama Sumatera Utara dalam event-event pertandingan yang diikuti.

PPLP Sumut berlokasi di Jalan SMA Negeri 15 No. 7A, Sunggal, Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara. PPLP Sumut berada dibawah naungan DISPORA SUMUT (Dinas Pemuda dan Olahraga Sumatera Utara), merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih atlet-atlet yang berjumlah 126 atlet yang terdiri dari 13 cabang olahraga, para atlet tinggal di Asrama PPLP Sumut.

Cedera saat ini bisa terjadi pada siapa saja, baik karena aktivitas olahraga maupun karena aktivitas sehari-hari. Pada kenyataan yang terjadi di lapangan, hampir di setiap cabang olahraga PPLP terdapat atlet yang mengalami cedera dan tidak dapat melanjutkan latihan atau tidak bisa mengikuti latihan dengan intensitas yang tinggi sesuai program dari setiap pelatih. Akibat cedera olahraga yang dialami, seorang atlet harus berhenti berlatih atau beristirahat serta menjalani pengobatan dan terapi untuk memulihkan cederanya.

Wibowo (1995:11-12) menyatakan bahwa cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Bagian yang biasa terkena ialah tulang, otot, tendo serta ligamentum. Data menunjukkan distribusi dalam persentase kemungkinan-kemungkinan cedera yang terjadi yaitu, kepala 1%, leher 1,5%, lengan 14%, badan 1%, punggung 16%, tangan dan pergelangan tangan 4%, pinggang/pinggul 5,5%, paha 9%, lutut 22,5%, kaki/tungkai bawah 10%, tumit 14%, telapak kaki 1,5%. Lutut paling besar persentase cedera karena berfungsi ganda, yaitu sebagai penggerak dan penahan berat badan, sehingga kemungkinan cederanya semakin lebih besar. Menurut Griffith Winter (1986: 16) mengemukakan bahwa cedera adalah mencakup informasi dari kategori seperti sebab, resiko atau perawatan umum. Ini juga mencakup bagian tubuh utama (tulang, otot, *ligament*, saraf dan jaringan lainnya) yang terlibat dalam cedera pada saat cedera terjadi. Cacat lain yang terjadi seperti luka kemungkinan juga dapat terjadi komplikasi.

Bambang Wijanarko dkk (2010:49) mengatakan bahwa cedera sering kali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri), dan *functiolaesa* (penurunan fungsi). Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut (*overuse injury*). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera akut tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. Banyak sekali permasalahan yang sering dialami oleh atlet olahraga. Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama (M. Taylor, 1997:5). Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. Sindrom

pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri (Bambang Wijanarko dkk, 2010: 49).

Cedera yang dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya cedera, sebagai berikut *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar (*body contact*). Luka atau cedera yang timbul bisa berasal dari luar: luka lecet, robek kulit, tendon/memar dan fraktur. *Internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari orang tersebut) cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah sehingga menimbulkan cedera. Macam-macam cedera yang timbul berupa robeknya otot, sendi dan ligament. *Over use* (pemakaian terus menerus atau terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejala ringan yaitu kekuatan otot, *strain*, *sprain*, dan yang paling parah adalah terjadinya *fraktur* (patah tulang). (Wibowo, 1995:13). Menurut Sudijandoko (2009) mengatakan bahwa cedera dapat diakibatkan dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Simatupang N, 2016).

Sedangkan cedera secara praktis berdasarkan berat ringannya dapat dibagi menjadi: cedera ringan ialah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita. Misalnya; kekakuan dari otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun, dan akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu. Cedera berat ialah cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut kita jumpai adanya kerusakan jaringan pada tubuh. Misalnya; robeknya otot, *ligament*, maupun *fraktur* (patah tulang). Kriteria cedera berat antara lain, kehilangan substansi atau kontinuitas, rusaknya atau robeknya pembuluh darah, peradangan setempat (*localized inflammation*).

Menurut Wibowo (1995: 93), cedera pada cabang olahraga sepak bola terdapat dua klasifikasi yaitu cedera ringan dan berat. Cedera ringan antara lain, luka lecet, *strain*, kram otot, memar otot. Cedera berat antara lain, cedera pada kepala yaitu gegar

otak, perdarahan yang sukar henti, patah tulang hidung. Cedera pada lutut yaitu *sprain*, *strain*, dislokasi patella. Cedera pada pergelangan kaki yaitu patah tulang, *dislokasi*, *sprain*, *strain*. Cedera pada tulang belakang yaitu patah tulang belakang, dislokasi tulang belakang.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *Ex Post Facto* (Jumadin 2016). Penelitian ini menggunakan teknik survei yaitu dengan cara memberikan gambaran atau memaparkan subjek kejadian dan cedera olahraga pada atlet PPLP Sumut.

Uji coba instrument adalah cara untuk mencegah terjadinya kesalahan adalah dengan melakukan uji coba (pretest) terhadap kuesioner yang akan digunakan dalam penelitian baik sebagian atau pun keseluruhannya. Dalam hal ini, sampel yang digunakan untuk uji coba tidaklah mesti representatif sebaagaimana ketentuan dalam teknik penarikan sampel normal.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik survei. Untuk mendapatkan data penyebab dan cedera olahraga yang dialami oleh atlet PPLP Sumut. Menurut Arikunto (2016:4) survei dimaksudkan untuk mengumpulkan data sebanyak-banyaknya, biasanya dimaksudkan sebagai penelitian pendahuluan yang akan ditindaklanjuti. Angket/kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.

Prosedur penelitian ini, membuat kisi-kisi angket terlebih dahulu dan membuat angket untuk diuji coba, angket diuji coba terlebih dahulu kepada atlet sepak bola Sampali FC, meneliti kuesioner apakah ada yang belum terjawab, menentukan skor yang diperoleh berdasarkan jawaban responden, memasukan dalam tabel persiapan, menentukan varians setiap butir, menentukan koefisien reliabilitas dengan rumus $K-R_{20}$ dan validitas dengan rumus r_{pbis} . Kemudian setelah menentukan koefisien tersebut angket disebarkan kepada atlet sepak bola PPLP Sumatera Utara untuk mendapatkan data tentang cedera olahraga yang pernah dialami oleh atlet PPLP Sumatera Utara.

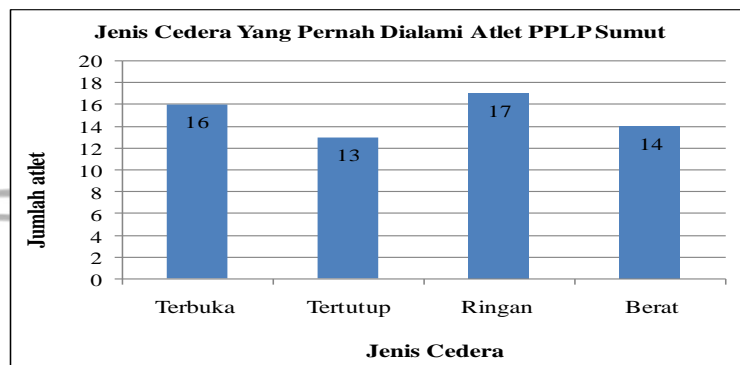
Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola yang berada di PPLP SUMUT yang berjumlah 20 atlet. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria atlet cabang olahraga yang

sering mengalami cedera yaitu cabang olahraga sepakbola yang berada di Asrama PPLP SUMUT, Sampel pada penelitian ini berjumlah 17 orang.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

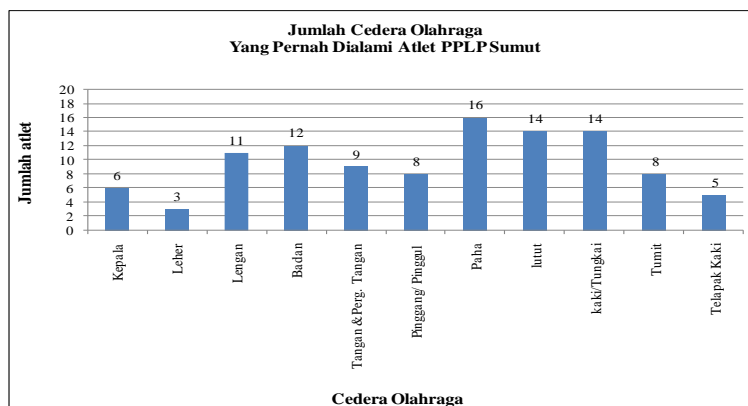
1. HASIL PENELITIAN

Dari hasil perhitungan dan wawancara dengan 17 atlet, mengenai jenis cedera dan cedera olahraga serta kenapa dapat mengalami cedera tersebut, diperoleh data sebagai berikut:



Gambar 1. Jenis cedera yang dialami atlet PPLP Sumut

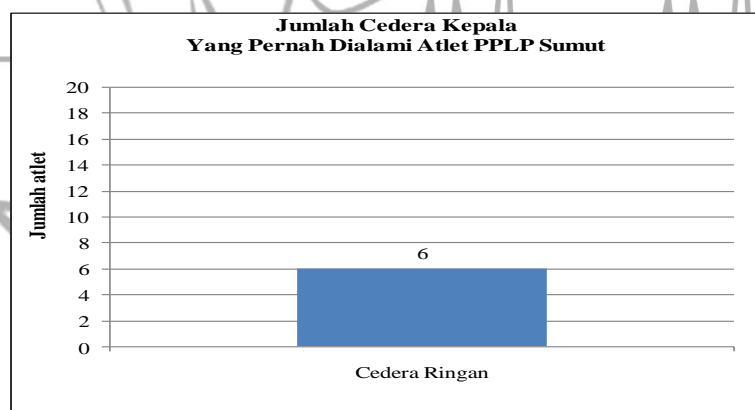
Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap 17 sampel atlet sepak bola PPLP Sumut yang keseluruhannya pernah mengalami cedera, diperoleh persentase jenis cedera yang pernah dialami yaitu 16 orang (94,1%) pernah mengalami cedera terbuka dan termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, 13 orang (76,5%) pernah mengalami cedera tertutup dan termasuk dalam kategori Tinggi, 17 orang (100%) pernah mengalami cedera ringan dan termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, dan 14 orang (82,4%) pernah mengalami cedera berat dan termasuk dalam kategori Tinggi Sekali. Selanjutnya dalam observasi yang sama, diperoleh hasil :



Gambar 2. Jumlah cedera olahraga yang dialami atlet PPLP Sumut

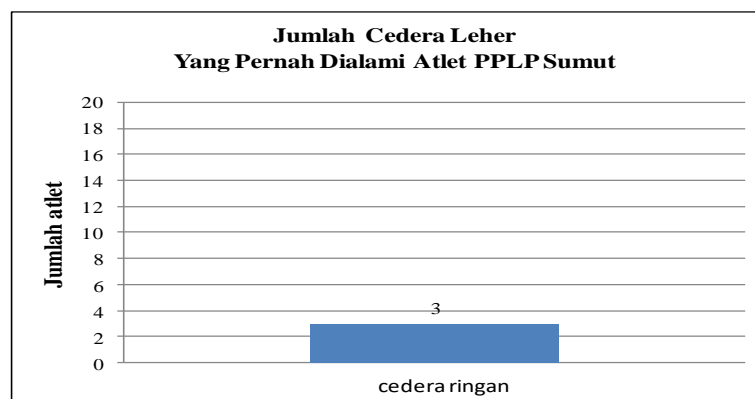
Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap 17 sampel atlet sepak bola PPLP Sumut yang keseluruhannya pernah mengalami cedera, diperoleh persentase cedera olahraga yang dialami atlet pada bagian tubuh diantaranya pada kepala 6 orang (35,3%) termasuk dalam kategori Sedang, leher 3 orang (17,6%) termasuk dalam kategori Kurang, lengan 11 orang (64,7%) termasuk dalam kategori Tinggi, badan 12 orang (70,6%) termasuk dalam kategori Tinggi, tangan dan pergelangan tangan 9 orang (52,9%) termasuk dalam kategori Sedang, pinggang/pinggul 8 orang (47,1%) termasuk dalam kategori Sedang, paha 16 orang (94,1%) termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, lutut 14 orang (82,4%) termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, kaki/tungkai 14 orang (82,4%) termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, tumit 8 orang (47,1%) termasuk dalam kategori Sedang, serta telapak kaki 5 orang (29,4%) termasuk dalam kategori Kurang.

Persentase cedera kepala yang pernah dialami oleh atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



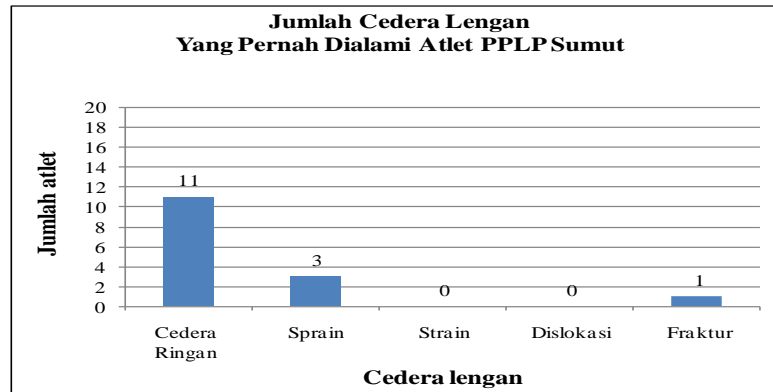
Gambar 3. Jumlah cedera pada bagian kepala

Persentase cedera leher yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



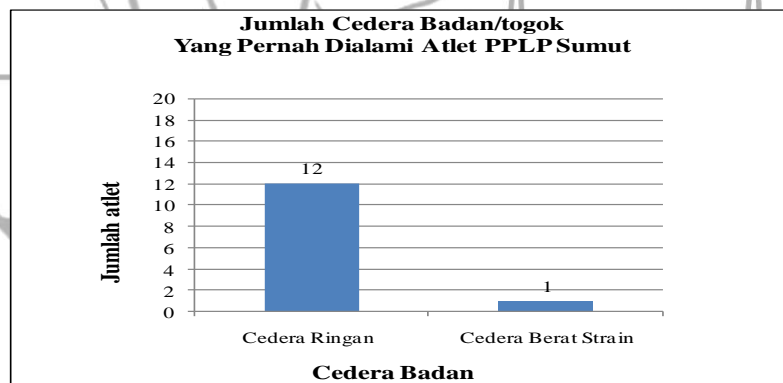
Gambar 4. Jumlah cedera pada bagian leher

Persentase cedera lengan yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



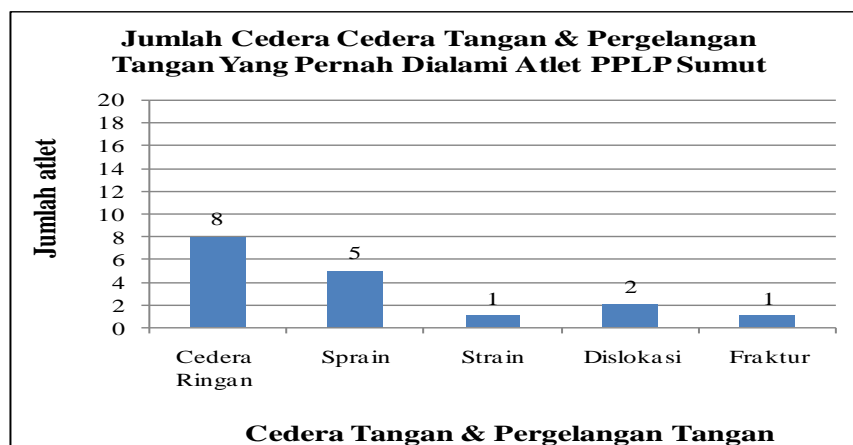
Gambar 5. Jumlah cedera pada bagian lengan

Persentase cedera badan/togok yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



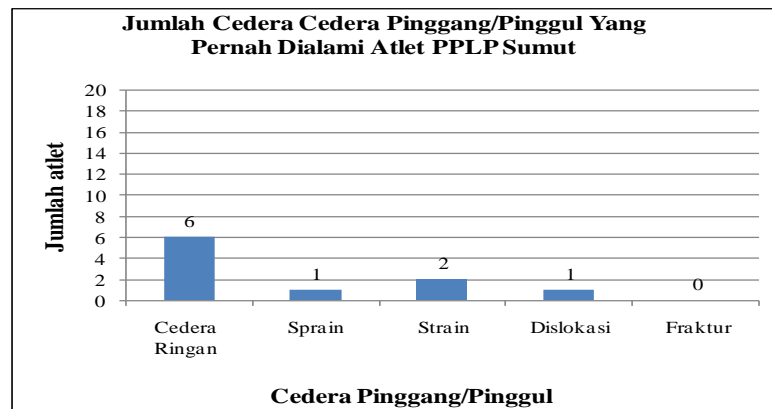
Gambar 6. Jumlah cedera pada bagian badan/togok

Persentase cedera Tangan dan pergelangan tangan yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



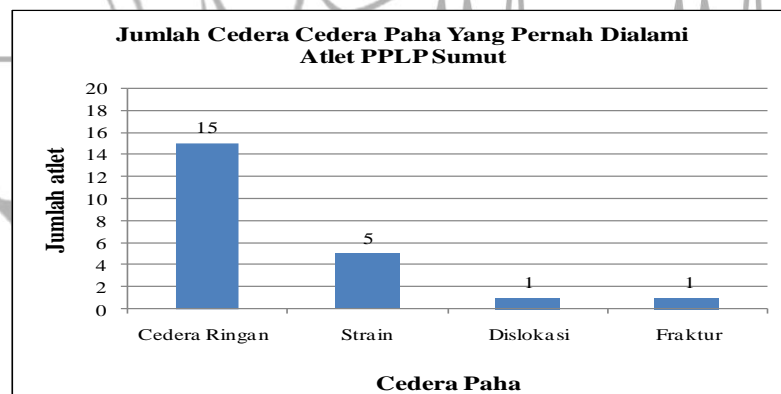
Gambar 7. Jumlah cedera pada bagian tangan dan pergelangan tangan

Persentase cedera pinggang/pinggul yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



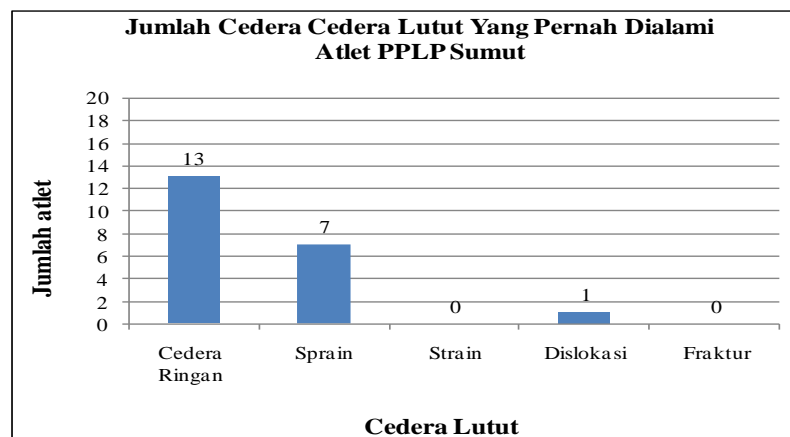
Gambar 8. Jumlah cedera pada bagian pinggang/pinggul

Persentase cedera paha yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



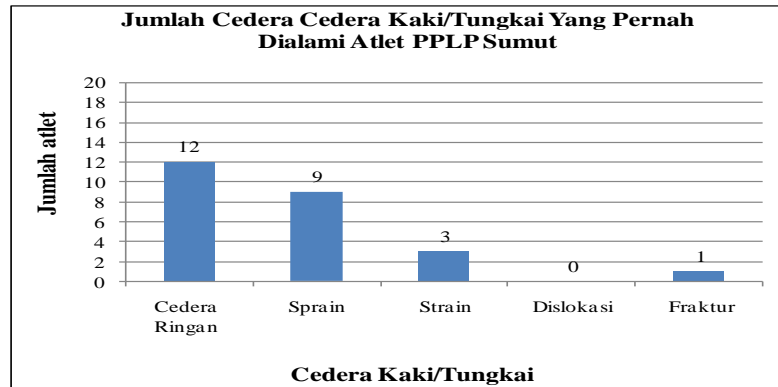
Gambar 9. Jumlah cedera pada bagian paha

Persentase cedera lutut yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



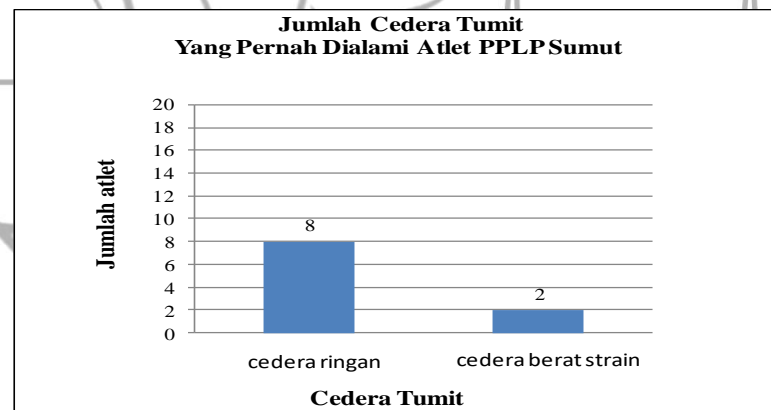
Gambar 10. Jumlah cedera pada bagian lutut

Persentase cedera kaki/tungkai yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



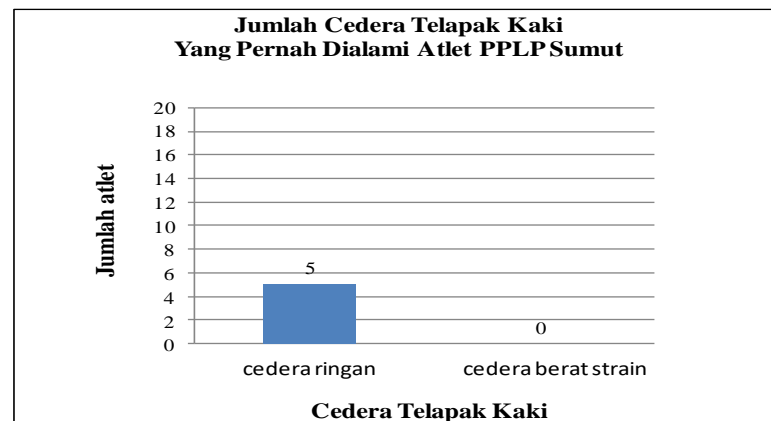
Gambar 11. Jumlah cedera pada bagian kaki/tungkai

Persentase cedera tumit yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



Gambar 12. Jumlah cedera pada bagian tumit

Persentase cedera telapak kaki yang pernah dialami atlet PPLP Sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



Gambar 13. Jumlah cedera pada bagian telapak kaki

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara, 16 (enam belas) dari 17 atlet pernah mengalami cedera olahraga pada bagian paha. Cedera ini terjadi disebabkan karena latihan terlalu berat, serta terjatuh, sehingga mereka sering mengalami lecet, kram dan memar pada paha. Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 13 (tiga belas) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian lutut. Cedera ini disebabkan karena terjatuh salah bertumpuh, serta ditendang oleh lawan.

Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 13 dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian kaki/tungkai. Cedera ini terjadi disebabkan karena latihan yang terlalu berat, serta terjatuh karena keseleo pada bagian pergelangan kaki. Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 12 (dua belas) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian badan. Cedera tersebut disebabkan karena terjatuh, serta ditabrak oleh lawan, berbenturan dengan lawan.

Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 11 (sebelas) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian lengan. Cedera tersebut disebabkan karena sering terjatuh (kiper) saat menangkap bola, terjatuh dan salah bertumpuh. Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 9 (sembilan) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian tangan dan pergelangan tangan. Cedera tersebut disebabkan karena terinjak oleh lawan.

Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 8 (delapan) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian tumit. Cedera tersebut disebabkan karena sepatu yang terlalu sempit. Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 8 (delapan) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian pinggang/pinggul. Cedera tersebut disebabkan karena benturan dengan lawan, serta sering terjatuh.

Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 6 (enam) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian kepala. Cedera tersebut disebabkan karena berbenturan. Pada saat melakukan latihan ataupun pertandingan atlet sering kali berbenturan keras pada saat berduel untuk memperebutkan bola diudara.

Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 5 (lima) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian telapak kaki. Cedera tersebut disebabkan karena sepatu yang kurang nyaman untuk dipakai. Dari hasil pengisian pertanyaan dan wawancara 3

(tiga) dari 17 atlet pernah mengalami cedera pada bagian leher. Cedera tersebut disebabkan karena gerakan memutar tiba-tiba.

D. KESIMPULAN

Lokasi cedera yang paling tertinggi sampai terendah yang dialami oleh atlet sepak bola PPLP Sumut adalah cedera pada paha sebanyak 16 atlet (94,1%) termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, cedera lutut 14 atlet (82,4%) termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, cedera kaki/tungkai 14 atlet (82,4%) termasuk dalam kategori Tinggi Sekali, cedera badan 12 atlet (70,6%) termasuk dalam kategori Tinggi, cedera lengan 11 atlet (64,7%) termasuk dalam kategori Tinggi, cedera tangan dan pergelangan tangan 9 atlet (52,9%) termasuk dalam kategori Sedang, cedera tumit 8 atlet (47,1%) termasuk dalam kategori Sedang, cedera pinggang/pinggul 8 atlet (47,1%) termasuk dalam kategori Sedang, cedera kepala 6 atlet (35,3%) termasuk dalam kategori Sedang, cedera telapak kaki 5 atlet (29,4%) termasuk dalam kategori Kurang, dan cedera leher 3 atlet (17,6%) termasuk dalam kategori Kurang.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Cetakan kelimabelas, Jakarta: Rineka Cipta.
- Jumadin, (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keolahragaan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Rolf, C. (2007). *The Sport Injury*. Diterbitkan oleh A & C Ltd.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan, Vol. 02, No. 1, Januari – Juni*.
- Taylor, P. M dan Taylor, D. K. (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta, Buku Kedokteran ECG.
- Wijanarko, B. dkk (2010). *Masase Terapi Cedera Olahraga*. Cetakan I juli 2010, Cetakan II Oktober 2010, Penerbit: Yama Pustaka.
- Wilson, G. et al (2010). *Sport Injury The Assential Step-By-Step Guide To Prevention, Diagnosis, and Treatment*. Pertama kali diterbitkan di Inggris.
- Wilson, J. et al (1992). *Cedera Olahraga*. Penerbit Jakarta: Arcan, Cetakan I.
- Winter, G. (1982). *Sport Injury*. Dicitak di Amerika Serikat.