

## **PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPLP SUMATERA UTARA**

Oleh

**Nurhayati Simatupang<sup>1</sup>, Michael David Sinaga<sup>1</sup>, Deni Rahman Marpaung<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Prodi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email : [michaeldsinaga@gmail.com](mailto:michaeldsinaga@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya pencegahan cedera olahraga pada atlet Sepakbola PPLP SUMUT tahun 2018 baik pada saat latihan maupun bertanding. Metode penelitian menggunakan metode *Ex Post Facto* dengan teknik survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pencegahan lewat pemanasan, peregangan, pendinginan (penting melakukan pemanasan sebesar 100%, selalu melakukan pemanasan sebesar 100%, pemanasan pada bagian tubuh yang dominan sebesar 100%, pemanasan 3-10 menit sebesar 100%). Sarana dan prasarana (memeriksa lapangan sebesar 94,1%, penataan rumput yang baik sebesar 88,2%, kebersihan lapangan tetap terjaga sebesar 100%, lapangan terasa keras ketika diinjak sebesar 47,1%). Alat pelindung (peralatan aman memadai sebesar 100%, jenis sepatu dan kaos kaki yang cocok sebesar 100%, memakai sepatu sesuai ukuran sebesar 100%, pakaian sesuai standart sebesar 88,2%). Peraturan permainan (pernah membuat pemain lawan cedera sebesar 52,9%, emosi terkontrol sebelum latihan sebesar 94,1%, melakukan gerakan secara berhati-hati ketika merebut bola sebesar 76,5%). Berlatih secara teratur (tiba dilapangan 30 menit sebelum latihan sebesar 41,2%, melebihi program latihan yang telah ditentukan sebesar 35,3%, program latihan dianggap terlalu berat sebesar 5,9%, selesai latihan langsung kembali keasrama sebesar 64,7%, bermain-main ketika berlatih 17,6%). Berlatih dalam kondisi sehat (istirahat sebelum latihan sebesar 94,1%, waktu istirahat malam 7-8 jam sebesar 94,1%, pola makan sudah terpenuhi sebesar 100%, kesiapan fisik maupun mental sebesar 100%, memberi tahu pelatih saat tidak siap berlatih sebesar 94,1%). Pola dan pemilihan makanan (konsumsi makanan berenergi lebih kurang dua setengah jam sebesar 82,4%, minum dalam jumlah banyak sebesar 82,4%, mengonsumsi makanan mengandung mineral sebesar 100%, memperhatikan nutrisi yang baik sebesar 100%, mengonsumsi minuman pengganti cairan sebesar 100%).

**Kata kunci : Pencegahan, Sepak bola, PPLP SUMUT**

### **A. PENDAHULUAN**

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran, selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami

cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya akan mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari.

PPLP (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) adalah wadah bagi atlet-atlet muda untuk mengembangkan bakatnya dalam dunia olahraga yang dilakukan melalui tahap seleksi terlebih dahulu. Dalam mengikuti program latihan tidak jarang para atlet PPLP SUMUT mengalami cedera di tengah padatnya jadwal latihan yang mengakibatkan atlet harus berhenti latihan/stop agar kembali pulih dari cedera.

Faktor-faktor penyebab cedera olahraga ada 3 yaitu *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar : luka lecet, robek kulit, tendon/memar dan fraktur. *Internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari orang tersebut) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah sehingga menimbulkan cedera. Macam cedera dapat berupa robeknya otot, sendi atau ligamentum. *Over use* (pemakai terus-menerus terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over use* terjadi secara perlahan-lahan (bersifat kronis).

Dari penjelasan diatas dapat di lihat hal-hal yang dilakukan dalam pencegahan cedera olahraga. Dalam penelitian ini saya tertarik untuk mengetahui apa saja pencegahan cedera olahraga yang dilakukan atlet sepak bola PPLP SUMUT agar meminimalisir terjadinya cedera olahraga pada atlet sepak bola PPLP SUMUT.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi apa saja pencegahan cedera olahraga yang dilakukan oleh PPLP, Pelatih, dan atlet agar tidak terjadi cedera olahraga pada atlet yang belum mengalami cedera dan tidak terjadinya cedera yang berulang-ulang pada atlet yang telah mengalami cedera pada atlet sepak bola PPLP Sumut.

#### 1. Pusat Pendidikan Latihan Pelajar Sumatera Utara (PPLP SUMUT)

Salah satu tempat pembibitan dan pembinaan olahraga bagi para atlet muda atau pemula yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia adalah Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP). PPLP adalah wadah bagi atlet-atlet pelajar untuk mengembangkan bakatnya dalam dunia olahraga, para atlet akan diasramakan dan di berikan program latihan yang telah di jadwalkan setiap harinya.

Tujuan didirikan Pusat Pembinaan Latihan Pelajar adalah untuk mendidik dan melatih atlet pelajar agar dapat membangun perolahragaan Indonesia yang masih jauh dari harapan dan untuk meneruskan prestasi yang telah ditorehkan para atlet senior di kancah Internasional.

## 2. Cedera Olahraga

Menurut Wibowo (1995:11) yang dimaksud dengan *sport injuries* (cedera olahraga) ialah segala macam cedera yang timbul, pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan, yang biasa terkena ialah tulang, otot, tendo serta ligamen. Menurut Kushendar, cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Menurut P. Brukner, cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun setelah berolahraga (dalam Junaidi, 2013). Menurut Wiley-Blackwell (2011:8), cedera digolongkan kedalam luka perawatan *intensif*, luka yang membutuhkan perawatan atau pengobatan oleh seorang praktisi medis.

Cedera olahraga adalah segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktivitas gerak fisik dan olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung (dalam Nurhayati Simatupang, 2016).

Menurut Wibowo berdasarkan macamnya cedera, maka cedera olahraga dapat dibagi atas sebab-sebabnya cedera:

- a. *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar: luka lecet, robek kulit, tendon/memar dan fraktur.
- b. *Internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari orang tersebut) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah sehingga menimbulkan cedera. Macam cedera dapat berupa robeknya otot, sendi atau ligamentum.
- c. *Over use* (pemain terus-menerus terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over use* terjadi secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejala dapat ringan yaitu kekuatan otot, *strain*, *sprain* dan yang paling parah adalah terjadinya stress *fraktur*.

### 3. Sepak Bola

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan keberanian diri serta sportivitas tinggi. Karena dalam sepak bola sering terjadi kontak fisik yang dapat berakibat fatal bagi dirinya maupun orang lain serta bagi tim secara umum. Dalam bermain sepak bola diperlukan teknik dan kondisi yang baik agar permainan dapat berjalan sesuai harapan. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan utama permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan serta berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Suatu regu dinyatakan menang jika regu tersebut dapat memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila skor sama, maka dinyatakan seri/ *draw*. Sepak bola merupakan permainan yang memerlukan persyaratan-persyaratan fisik dan mental yang harus dimiliki yaitu ketangkasan (*agility*), kecepatan (*speed*), stamina fisik dan mental, taktik dan strategi permainan dan juga pengalaman bertanding.

### 4. Pencegahan (Preventiv) Cedera Olahraga

Cara mengatasi agar tidak terjadinya cedera menurut Paul M. Taylor (2007: 222) salah satunya adalah program latihan peregangan yang dapat membantu mencegah terjadinya ketegangan pada sekelompok otot, menjaga fleksibilitas persendian, serta membantu program pemanasan (*warm-up*) sebelum melakukan latihan olahraga yang sesungguhnya. Ada 3 jenis teknik peregangan yang dapat dilakukan yaitu, teknik peregangan statis, teknik ballistis, dan teknik PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*).

## B. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *Ex Post Facto* (Jumadin 2016:6) dengan teknik survey yaitu bagaimana cara pencegahan cedera pada atlet PPLP SUMUT cabang olahraga Sepak Bola.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik survei. Instrumen ini berupa pencegahan cedera olahraga yang dilakukan atlet PPLP Sumatera Utara yang meliputi 6 indikator. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini akan diuji coba terlebih dahulu kepada 15 atlet sepak bola sampali fc. Uji coba

dimaksudkan mendapatkan instrumen yang benar- benar valid dan reliabel. Ujicoba instrument dilakukan kepada subjek yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan kondisi yang sesungguhnya. Dan setelah angket divalidasi terdapat 33 pertanyaan yang valid, dan pertanyaan tersebut lah yang akan diberikan kepada atlet PPLP Sumatera Utara. Subyek penelitian berjumlah 17 orang.

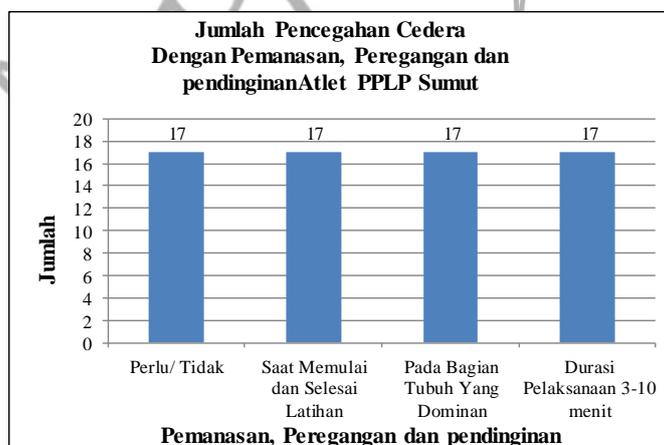
### C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

#### 1. Hasil Penelitian

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan terhadap 17 sampel atlet sepak bola PPLP Sumut yang keseluruhannya pernah mengalami cedera, diperoleh persentase atlet yang melakukan pencegahan cedera sebesar 100% atau keseluruhannya melakukan pencegahan cedera.

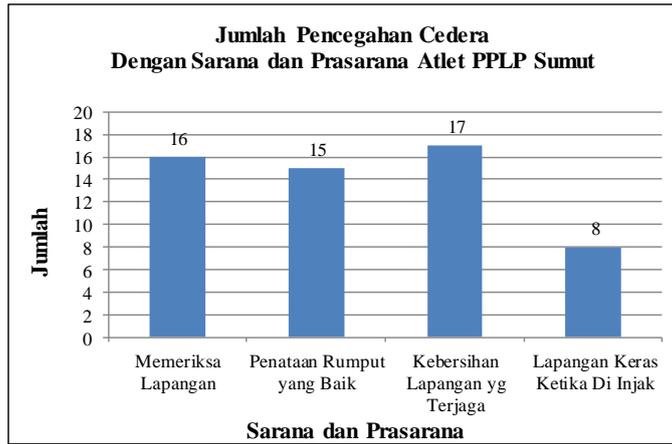
Selanjutnya dalam observasi yang sama, diperoleh hasil :

Persentase pencegahan cedera dengan pemanasan, peregangan dan pendinginan atlet ppls sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:

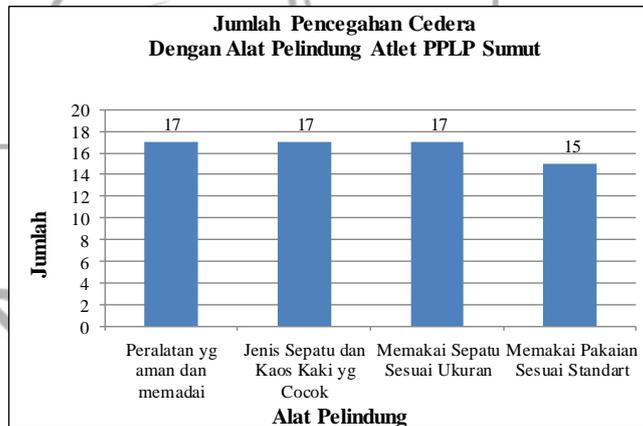


Gambar 1. Pencegahan Cedera Dengan Pemanasan, Peregangan Dan Pendinginan Atlet PPLP Sumut

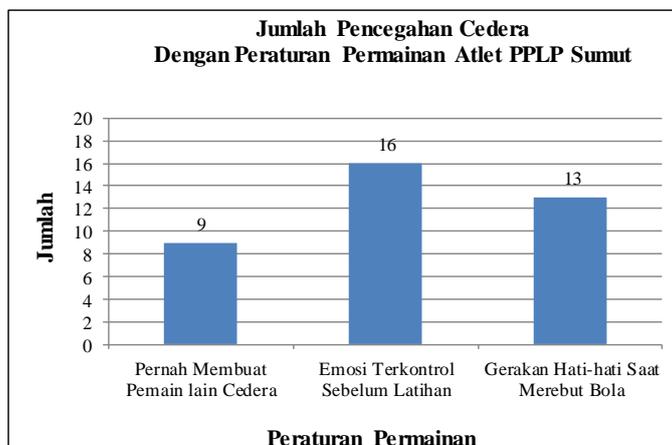
Persentase pencegahan cedera dengan sarana dan prasarana atlet ppls sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



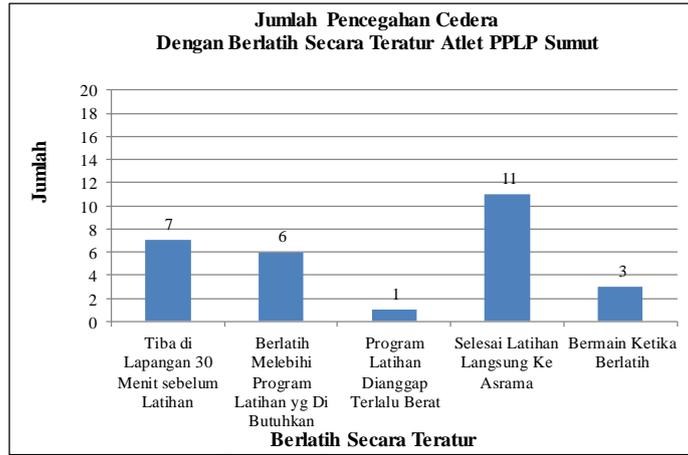
Gambar 2. Pencegahan Cedera Dengan Sarana Dan Prasarana PPLP Sumuta  
Persentase pencegahan cedera dengan alat pelindung atlet pplp sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



Gambar 3. Pencegahan Dengan Alat Pelindung Atlet PPLP Sumut  
Persentase pencegahan cedera peraturan permainan atlet pplp sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:

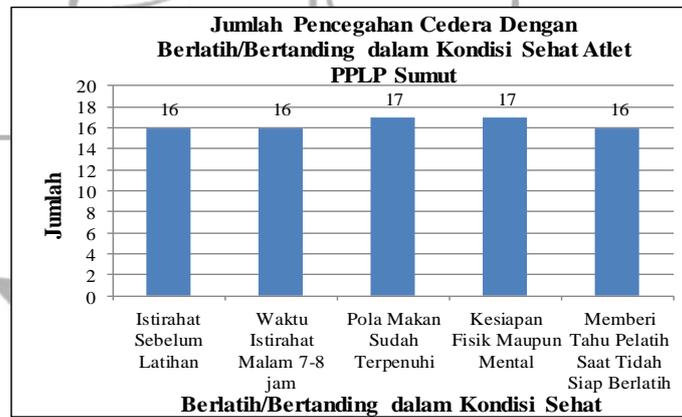


Gambar 4. Pencegahan Cedera Dengan Peraturan Permainan PPLP Sumut



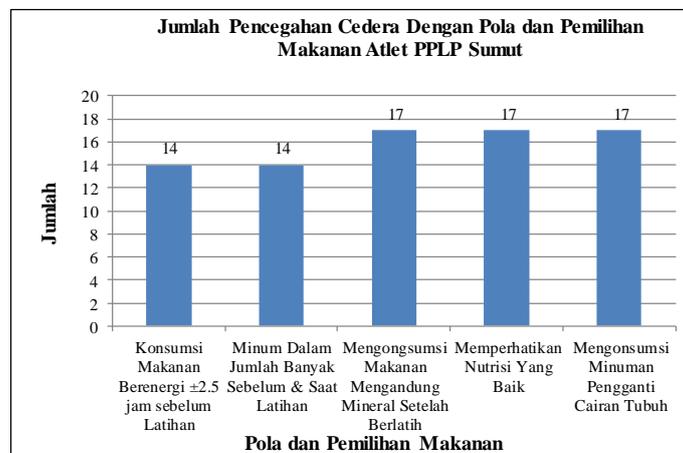
Gambar 5. Pencegahan Dengan Berlatih Secara Teratur Atlet PPLP Sumut

Persentase pencegahan cedera dengan berlatih/bertanding dalam kondisi sehat atlet ppls sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



Gambar. 6 Berlatih/bertanding dalam kondisi sehat atlet PPLP Sumut

Persentase pencegahan cedera dengan pola dan pemilihan makanan atlet ppls sumut, diperoleh hasil seperti pada grafik:



Gambar 7. Pola Dan Pemilihan Makanan Atlet PPLP Sumut

---

## 2. Pembahasan Hasil Penelitian

Penemuan dilapangan yaitu saat melakukan pemanasan, peregangan dan pendinginan atlet kurang maksimal dalam melakukannya terutama dalam melakukan peregangan, seharusnya atlet lebih memaksimalkan peregangannya yang awalnya 90 derajat dan semakin hari semakin bertambah hingga sampai pada 180 derajat agar sendi tersebut dapat menghadapi hal-hal ekstrim yang dapat membuat terjadinya dislokasi

Kurangnya melakukan pemanasan, peregangan dan pendinginan termasuk dalam penyebab cedera olahraga yang berasal dari diri sendiri (*Internal Violence*). Sebaiknya pemanasan dilakukan dua tahap yaitu stretching otot, sendi, dan ligament serta diikuti gerakan senam kecil serta jogging. Tahap kedua, gerakan disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing (Wibowo : 80).

Ditemukan dilokasi tempat atlet PPLP Sumut berlatih yaitu masih kurangnya perawatan lapang seperti rumput yang kurang merata tumbuhnya, kebersihan lapangan juga menjadi PR bagi pengurus PPLP Sumut terutama pada bagian tanah karena masih banyak atlet sepak bola PPLP mengeluhkan tentang kerasnya lapangan sepak bola yang merekagunakan pada saat berlatih.

Ditemukan dilapangan yaitu pakaian yang dipakai atlet belum sesuai standart, atlet sepak bola PPLP Sumut juga tidak difasilitasi alat pelindung kelamin yang sangat penting untuk keselamatan atlet tersebut.

Atlet PPLP Sumut masih terbilang kasar dalam melakukan pelanggaran-pelanggaran yang mengakibatkan pemain lawan mengalami cedera hal ini tidak terlepas dari kriteria permainan orang medan dari dahulu yang disebut rap-rap, bermain kasar memang sudah menjadi khasnya kota medan, tetapi itu semua hanya berada dilapangan sepak bola setelah selesai pertandingan semua kembali seperti semula berjabat tangan.

Kebiasaan bermain-main saat mengikuti latihan masih sulit dihilangkan dari atlet PPLP Sumut hal ini dikarenakan kurangnya ketegasan dari seorang pelatih dalam mendidik atletnya, hal ini nantinya dapat menyebabkan atlet mengalami cedera olahraga. Ketika atlet tidak berlatih secara teratur, sistematis dan terprogram akan menyebabkan cedera pemakaian otot secara berlebihan (*Over Use*). Untuk mencegah hal tersebut perlu dilakukan latihan yang teratur dan sistematis serta terprogram.

Ketika atlet berlatih/bertanding dalam kondisi yang tidak sehatakan menyebabkan terjadinya cedera olahraga yang berasal dari diri sendiri (*Internal Violence*) yang

menyebabkan kecepatan reaksi berkurang sehingga mudah cedera dan gerakan koordinasi tak sempurna.

Menghiraukan pola dan pemilihan makanan akan menyebabkan terjadinya cedera yang berasal dari diri sendiri (*Internal Violence*) yang akan menyebabkan tubuh menjadi lemas karna kurangnya makanan dan minuman yang bergizi.

#### **D. KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan factor pencegahan yang meliputi:

1. Upaya pencegahan lewat Indikator pemanasan, peregangan dan pendinginan (penting melakukan pemanasan sebesar 100%, selalu melakukan pemanasan sebesar 100%, pemanasan pada bagian tubuh yang dominan sebesar 100%, pemanasan 3-10 menit sebesar 100%)
2. Sarana dan prasarana (memeriksa lapangan sebesar 94,1%, penataan rumput yang baik sebesar 88,2%, kebersihan lapangan yang terjaga sebesar 100%, lapangan terasa keras sebesar 47,1%),
3. Alat pelindung (peralatan aman dan memadai sebesar 100%, jenis sepatu dan kaos kaki yang cocok sebesar 100%, memakai sepatu sesuai ukuran sebesar 100%, pakaian sesuai standart sebesar 88,2%).
4. Peraturan permainan (pernah membuat pemain lawan cedera sebesar 52,9%, emosi terkontrol sebelum latihan sebesar 94,1% dan melakukan gerakan hati-hati ketika merebut bola sebesar 76,5%).
5. Berlatih secara teratur (tiba dilapangan 30 menit sebelum latihan sebesar 41,2%, melebihi program latihan yang telah ditentukan sebesar 35,3%, program latihan dianggap terlalu berat sebesar 5,9%, selesai latihan langsung kembali keasrama sebesar 64,7%, bermain-main ketika berlatih sebesar 17,6%).
6. Berlatih dalam kondisi sehat (istirahat sebelum latihan sebesar 94,1%, waktu istirahat malam 7-8 jam sebesar 94,1%, pola makan sudah terpenuhi sebesar 100%, kesiapan fisik maupun mental sebesar 100%, memberitahu pelatih saat tidak siap berlatih sebesar 94,1%).
7. Pola dan pemilihan makanan (konsumsi makanan berenergi lebih kurang dua setengah jam sebesar 82,4%, minum dalam jumlah banyak sebesar 82,4%,

mengonsumsi makanan mengandung mineral sebesar 100%, memperhatikan nutrisi yang baik sebesar 100%, mengonsumsi minuman pengganti cairan tubuh sebesar 100%).

### Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Cetakan kelima belas. Jakarta. Rineka Cipta
- Junaidi. (2013). Cedera Olahraga pada Atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta. *Jurnal Fisioterapi*. Vol. 13. No. 1
- Jumadin. (2016). *Metode Penelitian Ilmu Keolahragaan*, Medan,
- Paul, M. T, dan Diane, K. T. (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Cetakan pertama, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. Vol. 02. No.1. Januari-Juni
- Wibowo, H. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta. Buku Kedokteran ECG
- Willey-Blackwell. (2011). *Sports Injury Prevention*. Norway.