

IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA FREEDOM FC MAKASSAR

Adinda Rahmaniar¹⁾, Saharullah²⁾, Sarifin G³⁾

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar

e-mail: Adindarahmaniar@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagian tubuh dan jenis cedera yang sering terjadi pada Tim sepak bola FREEDOM FC Makassar dengan jumlah sampel 30 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh dimana *sampling* jenuh merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan memberikan angket kepada sejumlah responden dan responden mengisi angket, setelah itu angket di kembalikan kepada peneliti. Dari hasil analisis deskriptif dapat di ketahui cedera pada bagian tubuh yang dominan terjadi pada pemain sepak bola FREEDOM FC Makassar yaitu bagian tungkai dan kaki dengan persentase 53,11 %, kemudian bagian lengan dan tangan sebesar 27,55 %, bagian kepala 8,87 % , bagian tulang belakang sebesar 6,09 %, dan bagian badan sebesar 4,37 %. Adapun jenis cedera yang paling dominan terjadi pada tim sepak bola FREEDOM FC Makassar yaitu memar 27,54 %, kemudian sprain/strain sebesar 21,39 %, fraktur sebesar 17,51 %, dislokasi 13,90 %, lecet sebesar 10,70 %, Kram sebesar 6,68 % , dan jenis cedera kepala (pingsan) sebagai jenis cedera yang paling jarang dialami, yaitu sebesar 2,27 %.

Kata Kunci : Cedera Olahraga, Atlet sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan yang meliputi jasmani dan rohani manusia itu sendiri. Pembinaan potensi-potensi jasmaniah, rohaniyah, dan karakter seseorang dapat dibentuk melalui permainan, perlombaan dan pertandingan olahraga. Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi dibagi sesuai tingkatannya masing-masing, dari tingkat pelajar sampai tingkat klub. Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan persiapan berupa latihan. Menurut (Bompa. 1994: 4) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Latihan yang dilakukan untuk mencapai

prestasi yang diinginkan tentunya mengandung risiko. Risiko dari aktivitas olahraga adalah cedera. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan (Ali dan Bambang, 2009:45). Menurut Paul dan Taylor (2002: 5) terdapat 2 jenis cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu trauma akut dan *syndrome* berlarut. Trauma akut merupakan cedera yang terjadi secara mendadak, sindrom berlarut adalah sindrom yang bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level rendah namun berlangsung berulang-ulang dalam waktu lama. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya cedera yaitu: (1) faktor internal diantaranya postur tubuh (*malalignment*), beban berlebih, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan., (2) faktor

eksternal diantaranya karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, olahraga *body contact* dan (3) *overuse* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah. Hasil persentase yang memungkinkan terjadinya cedera pada olahraga raga *body contact* 45 % yang terdiri dari olahraga rugby 20 %, sepak bola 23 % dan judo 2 %, olahraga *non body contact* 16 % yang terdiri dari olahraga tenis 9 %, senam 3,5 %, olahraga atletik dan angkat berat 11 %, dan 9 % olahraga lain-lain (Hardianto, 1994: 12-13).

Sepakbola adalah olahraga yang penuh dengan kontak fisik. Tak heran jika beberapa cedera terjadi karena "adu badan". Ini terutama terjadi pada saat adanya tekel. Dari kontak-kontak fisik ini, cedera yang paling banyak dihasilkan adalah memar dan patah tulang. Tapi bukan hanya kontak fisik saja yang bisa menyebabkan cedera. Gaya-gaya yang terjadi pada struktur otot saat beraktivitas, sebagaimana disebutkan di atas, juga bisa menyebabkan cedera tidak langsung. Ini biasanya terjadi pada daerah otot, tendon, ligamen, persendian, dan tulang. Sementara itu, cedera tidak langsung biasanya terjadi baik pada awal maupun akhir pertandingan. Ini dikarenakan oleh kesalahan pada pemanasan (atau bahkan tidak melakukan pemanasan), fleksibilitas yang buruk, atau faktor kelelahan. Selain karena kontak fisik dan cedera tidak langsung, faktor penyebab cedera lainnya adalah dikarenakan beban yang berlebihan, atau beban yang berulang/repetitif. Cedera tipe ini juga disebabkan oleh kesalahan pada saat latihan, ketidaknormalan pada biomekanika, peralatan olahraga (sepatu) atau lapangan yang buruk. Kesalahan pada latihan antara lain terjadi pada saat pemanasan, beban latihan yang berlebihan, durasi latihan yang terlalu lama, frekuensi atau intensitas latihan, dan kesalahan pada rehabilitasi cedera. Sementara itu, ketidaknormalan pada biomekanika termasuk di dalamnya adalah panjang kaki yang berbeda antara kaki kanan dan kaki kiri, jaringan lunak yang tidak fleksibel (otot dan tendon), ketidakselarasan biomekanika, dan

kekakuan sendi. Masalah dengan peralatan pertandingan adalah masalah yang terjadi pada daya redam getaran dan daya cengkraman (terlalu sempit ataupun terlalu longgar). Lapangan juga dapat menjadi penyebab cedera. Beberapa hal yang mempengaruhi kualitas lapangan adalah jenis permukaan, kemiringan lapangan, dan kekerasan lapangan. Cedera metatarsal, tulang betis, dan tulang kering menjadi fokus pada cedera yang disebabkan oleh kualitas lapangan.

Cedera-cedera di atas dialami pula oleh pemain sepak bola FREEDOM FC Makassar. Observasi lapangan yang dilakukan penulis tanggal 11-17 September 2018, banyak atlet yang mengalami cedera setelah pertandingan dan pada saat latihan, antara lain: cedera *ankle*, cedera lutut, kram pada bagian kaki dan. pemain mengalami cedera yang disebabkan benturan dengan lawan maupun alat atau fasilitas. Cedera yang dialami pemain karena melakukan gerakan yang salah dan mengalami kelelahan.

Peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang "Identifikasi cederapada Tim Sepak bola FREEDOM FC Makassar", sehingga peneliti bisa mengetahui dan menyampaikan informasi tentang cedera olahraga yang terjadi pada cabang olahraga sepak bola.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang dapat dicapai (diperoleh) dengan menggunakan prosedur-prosedur statistic atau cara-cara lain dari kuantifikasi (pengukuran). Menurut Kasiram dalam Sujarweni (2014:39) mendefinisikan penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui.

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan angket kuesioner. Jenis yang digunakan adalah angket tertutup, seperti yang

dijelaskan oleh Suharsimi (2003: 137) angket tertutup adalah angket yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih jawaban yang disediakan. Teknik angket ini digunakan untuk mengetahui cedera dan jenis cedera apa saja yang terjadi pada atlet sepak bola FREEDOM FC Makassar. Cara pengambilan data sebagai berikut:

1. Peneliti memberikan angket kepada sejumlah responden.
2. Responden mengisi angket yang diberikan.
3. Angket dikembalikan kepada peneliti setelah diisi oleh responden.

Desain penelitian merupakan rancangan atau gambaran yang akan di gunakan untuk mencapai yang akan dirumuskan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Menurut Suharsimi (2006: 239) Penelitian deskriptif yaitu merupakan penelitian yang dimaksud untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala, dimana gejala keadaan menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Jika dikaitkan dengan substansinya. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui cedera di bagian apa saja dan jenis cedera yang terjadi pada atlet sepak bola FREEDOM FC Makassar dengan menggunakan angket kuesioner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Cedera yang dialami pemain sepak bola pada tim sepak bola FREEDOM FC Makassar, terdiri atas cedera dari bagian kepala, badan, tulang belakang, lengan dan tangan, serta tungkai dan kaki. Adapun Perbandingan tiap cedera bagian tubuh dapat dilihat pada tabel 4.13 sebagai berikut:

Tabel 4.13 Perbandingan Cedera Bagian Tubuh

NO	EDE RA BAG IAN TUB	JUMLAH			P ERSEN TASE (%)
		ER AT	EDA NG	ING AN	

UH				
epala			2	87
adan			8	37
ulang belak ang			0	09
engan dan tanga n			98	7.55
ungki ai dan kaki	6		61	3.11

Berdasarkan tabel di atas tampak cedera pada bagian tubuh yang dominan terjadi pada pemain sepak bola FREEDOM FC Makassar yaitu bagian tungkai dan kaki dengan persentase 53,11 %, kemudian bagian lengan dan tangan sebesar 27,55 %, bagian kepala 8,87 % , bagian tulang belakang sebesar 6,09 %, dan bagian badan sebesar 4,37 %.

Jenis cedera yang dialami pemain sepak bola FREEDOM FC Makassar terdiri atas pingsan, memar, fraktur, kram, dislokasi, *sprain/strain*, dan lecet. Adapun Perbandingan tiap jenis cedera dapat dilihat pada tabel 4.14 sebagai berikut:

Tabel 4.14 Perbandingan tiap jenis cedera

NO	ENIS CEDE RA	JUMLAH			P ERSEN TASE (%)
		ER AT	EDA NG	ING AN	
	P			6	27
	M		2	90	7.54
	F		4	15	7.51
	K			9	68

Dislokasi	1	00	3.90	1
Sprain/strain	1	45	1.39	2
Lecet	2	7	0.70	1

Berdasarkan tabel di atas terdapat 58 jenis cedera pada bagian tubuh yang diderita pemain sepak bola Freedom FC Makassar yaitu memar 27,54 %, kemudian sprain/strain sebesar 21,39 %, fraktur sebesar 17,51 %, dislokasi 13,90 %, lecet sebesar 10,70 %, Kram sebesar 6,68 % , dan jenis cedera kepala (pingsan) sebagai jenis cedera yang paling jarang dialami, yaitu sebesar 2,27 %.

Kesimpulan

1. Faktor cedera bagian tubuh yang paling sering dialami pada pemain sepak bola FREEDOM FC Makassar yaitu bagian tungkai dan kaki, kemudian bagian lengan dan tangan, bagian kepala, bagian tulang belakang dan bagian badan.
2. Jenis cedera bagian tubuh yang paling sering di alami pemain sepak bola FREEDOM FC Makassar yaitu memar, kemudian sprain/strain, di susul fraktur, dislokasi, lecet, kram, dan jenis cedera pingsan (cedera kepala) sebagai jenis cedera yang paling jarang dialami.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai identifikasi cedera olahraga pada tim saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Bagi pemain hendaknya lebih hati-hati selama bertanding dan berlatih serta mentaati peraturan dengan disiplin dan menggunakan perlengkapan yang standar ketika berlatih maupun bertanding, agar frekuensi cedera dapat diminimalkan.

2. Bagi pelatih hendaknya memberikan pemahaman kepada pemain tentang pencegahan dan dampak negatif dari cedera.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lebih lanjut tentang identifikasi cedera olahraga, yang dihubungkan dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frilage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2005). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahrgawan Pelajar*. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Andun Sudijandoko. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahrgawan Pelajar*. Jakarta: Pusat pengembangan Kualitas Jasmani.
- Arief Budiman. (2006). *Kebebasan, negara, pembangunan: kumpulan tulisan, 1965-2006*. Jakarta: Pustaka Alvabet.
- Arikunto, Suharsimi. 2003. *Prosedur Penelitian, Suatu Praktek*. Jakarta: Bina Aksara.
- G. La. Cava. (1995). *Pengobatan Cedera Olahraga*. (terjemahan oleh Hartono Satmoko). Semarang: Dahara Prise.
- Giam, C.K. dan Teh. K.C. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (terjemahan oleh Hartono Satmoko). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Gorys Keraf. (2009). Eksposisi dan deskripsi: komposisi lanjutan II *Volume 2 dari Seri retorika*, University of California: Nusa Indah.
- Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cidera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Iskandar Junaidi. (2011). *Pedoman Pertolongan*

Pertama yang Harus Dilakukan Saat Gawat dan Darurat Medis. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.

Kartono Mohamad. (2001). *Pertolongan Pertama*. Edisi yang disempurnakan. Jakarta: PT GramediaPustaka Utama.

Saharullah dan Hasyim. (2017). *Sejarah, Peraturan Dan Pedoman Melatih Sepak Bola*. Makassar : Badan Penerbit UNM

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. Tr. BS. Ed. Ma. Yo. Sl. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.

Taylor, P.M dan Taylor, D.K. (2002).

Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga. (Jamal Khalib, Terjemahan). Jakarta: RT. Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 2002.

(Sumber: <http://propolisgold.com>, Tanggal: 23-1-2019 jam 15:29 WIB)

(Sumber: <http://saveyourself.ca>, Tanggal: 23-1-2019 jam 15:30 WIB)

(Sumber: <http://saveyourself.ca>, Tanggal: 23-1-2019 jam 15:32 WIB)

(Sumber: <http://saveyourself.ca>, Tanggal: 23-1-2019 jam 15:35 WIB)

(Sumber: <http://propolisgold.com>, Tanggal: 23-1-2019 jam 16:00 WIB)

(Sumber: <http://www.bupa.co.uk>, Tanggal: 13-1-2019 jam: 4.53 WIB)