

ANALISA PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA TIM ATLET BOLA VOLI PUTRA IKIP PGRI BALI

KA. Tri Widhiyanti*, NW. Ariawati, IM. Bagia*****

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

ABSTRAK

Dalam penelitian ini, peneliti mengadakan penelitian tentang analisa penanganan pertama cedera olahraga pada tim bola voli putra IKIP PGRI Bali. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data populasi. Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui jenis cedera yang sering terjadi serta penyebabnya. Selain itu juga untuk mendapatkan gambaran tentang penanganan pertama terhadap cedera yang terjadi serta metode-metode yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera. Hasil yang diperoleh dari 30 responden melalui angket yaitu: atlet yang mengalami cedera olahraga memperoleh hasil 56 % yang tergolong cukup kuat. Cedera olahraga yang sering dialami adalah memar dan keseleo, memperoleh hasil 52 % skala tergolong cukup kuat. Penyebab terjadinya cedera olahraga adalah kurangnya pemanasan memperoleh hasil 58 % skala tergolong cukup kuat. Cedera ringan ditangani oleh pelatihnya sendiri dengan hasil 86 % skala tergolong kuat, begitu pula cedera berat juga ditangani oleh pelatihnya sendiri dengan hasil 74 %, skala tergolong kuat. Pasca cedera hanya sebagian saja atlet yang mengalami trauma yang diperoleh hasil 38% skala tergolong lemah, yang masih terasa sakit dengan hasil 86 % skala tergolong sangat kuat dan berlatih kembali setelah 3 hari dengan hasil 96 % skala tergolong sangat kuat. Pencegahan melalui pemanasan dengan hasil 88 % skala tergolong sangat kuat. Penanganan pertama cedera menggunakan RICE dengan hasil 59 % skala tergolong cukup kuat. Pemulihan cedera menggunakan terapi latihan dengan hasil 72 % yang tergolong kuat. Dari hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa cedera yang sering terjadi adalah memar dan keseleo karena kurangnya pemanasan. Penanganan pertama yang sering dilakukan adalah menggunakan metode RICE, serta untuk pencegahan diharapkan atlet untuk memaksimalkan pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga.

Kata Kunci : cedera olahraga, atlet, voli

PENDAHULUAN

Masyarakat kini makin menyadari bahwa banyak manfaat yang didapatkan setelah melakukan aktivitas olahraga, namun sayangnya semua cabang olahraga tidak luput

dari cedera olahraga. Meskipun kita telah melakukan peregangan, pemanasan bahkan melengkapi diri dengan alat protektor namun tetap saja cedera tidak dapat dihindarkan, peluang adanya cedera tersebut tetap

saja bisa terjadi misalnya kram, dislokasi bahkan fraktur.

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.

Cedera olahraga memerlukan pengelolaan yang baik khususnya pelaku dalam bidang olahraga agar dapat kembali melakukan latihan-latihan dan prestasi. Untuk mencapai tujuan tersebut pengelolaan cedera olahraga harus didukung oleh berbagai disiplin ilmu atau profesi. Banyak macam dan ragam cedera olahraga sehingga diperlukan pendekatan terapi yang bersifat umum maupun spesifik. Dilihat dari teknik-teknik dalam olahraga bola voli seperti awalan, tolakan, meloncat, memukul bola, dan mendarat maka olahraga ini sering menimbulkan cedera olahraga, sehingga timbul masalah yaitu bagaimana cara terbaik untuk mencegahnya dan cara - cara penanganan pertama cedera yang dialami para atletnya.

Dari uraian tersebut dan keinginan peneliti untuk memecahkan masalah yang terjadi maka peneliti berkeinginan untuk

mengadakan penelitian tentang analisa penanganan pertama cedera pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif karena menggambarkan kegiatan penelitian yang dilakukan pada objek tertentu. Dalam penelitian deskriptif ini hanya sebatas pada tahap pendeskripsian mengenai penanganan pertama cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali.

HASIL PENELITIAN

Dari aspek cedera olahraga diperoleh hasil analisis bahwa atlet pada tim bola voli putra IKIP PGRI Bali rata - rata pernah mengalami cedera olahraga, diperoleh hasil 56 % skala tergolong cukup kuat. Dari aspek cedera yang paling sering dialami atlet pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali adalah cedera memar dan keseleo, diperoleh hasil 52 % skala tergolong cukup kuat. Dari aspek penyebab cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali diperoleh hasil analisa bahwa cedera olahraga paling sering disebabkan karena kurangnya pemanasan, diperoleh hasil 58 % skala tergolong cukup kuat.

Dari aspek pertolongan cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali diperoleh dari hasil penanganan cedera berat dan ringan ditangani oleh pelatihnya sendiri. Diperoleh hasil 86 % untuk cedera ringan yang ditangani pelatih, skala tergolong kuat. Untuk cedera berat yang ditangani pelatih diperoleh hasil 74 %, skala tergolong

kuat. Dari aspek pasca cedera olahraga diperoleh hasil analisa bahwa atlet yang mengalami trauma hanya sebagian kecil saja, karena hanya diperoleh hasil 38 % skala tergolong lemah. Kondisi tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Balisetelah penanganan cedera tersebut sebagian besar masih terasa sakit, diperoleh hasil 86 % skala tergolong sangat kuat.

Tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Baliberlatih kembali setelah 3 hari pasca cedera, diperoleh hasil 96 % skala tergolong sangat kuat. Dari aspek pencegahan cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Balidiperoleh hasil analisa bahwa melalui pemanasan, diperoleh hasil 88 % skala tergolong sangat kuat. Dari aspek penanganan pertama cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Balidiperoleh hasil analisa bahwa menggunakan metode RICE dalam penanganancedera olahraga, diperoleh hasil 59% skala tergolong cukup kuat. Dari aspek pemulihan cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Balidiperoleh hasil analisa bahwa menggunakan terapi latihan, diperoleh hasil 72 % skala tergolong kuat.

Cedera olahraga apa yang sering terjadi pada tim atletbola voli putra IKIP PGRI Bali, adalah cedera memar dan keseleo dengan hasil persentase 52 % skala terbukti cukup kuat.. Cedera memar dan keseleo terjadi karena adanya kesalahan menumpu setelah meloncat. serta karena benturan dengan bola voli. Penyebab yang paling sering adalah karena disebabkan kurangnya pemanasan, hal ini dibuktikan dengan hasil perolehan persentase

yaitu 58 % skala tergolong cukup kuat. Melihat hasil yang diperoleh bahwa atlet mengalami cedera karena kurangnya pemanasan, suhu tubuh mereka belum naik, otot mereka belum siap untuk di gunakan latihan ataupun bertanding, sehingga fisik mereka juga belum siap. Dikarenakan para atlet terlalu meremehkan akan bahaya cedera yang akan dialaminya, dan pentingnya pemanasan.

Disamping itu durasi pemanasan yang kurang, karena setidaknya para atlet melakukan pemanasan dengan durasi yang pas tidak kurang dan tidak lebih yakni waktu yang dibutuhkan untuk pemanasan adalah 5-10 menit, pemanasan yang baik akan melebarkan pembuluh darah, memastikan bahwa otot disuplaioksigen dengan baik. Pemanasan juga akan meningkatkan suhu otot-otot agar fleksibilitas dan efisiensi otot optimal. Dengan perlahan-lahan meningkatkan denyut jantung, pemanasan juga membantu meminimalkan tekanan pada jantung ketika kita mulai berjalan atau berlari.

Pertolongan pertama cedera olahraga pada tim atletbola voli putra IKIP PGRI Bali, adalah dengan menggunakan metode RICE, ini terbukti dari hasil persentase 59 % skala tergolong cukup kuat. Metode RICE adalah : (*Rest*/istirahat, *Ice*/ pemberian es, *Compression*/ balut tekan, dan *Elevation*/pengangkatan tubuh cedera di atas jantung), tindakan pertama dari penanganan pertama atlet yang mengalami cedera bertujuan untuk menghindari cedera yang lebih parah, mengistirahatkan

pada bagian tubuh yang cedera, mengurangi rasa sakit, mengurangi pembengkakan, mengurangi memar, mengurangi peradangan, dan mengurangi aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera. Metode RICE digunakan pada penanganan cedera oleh para pelatih pada atletnya bertujuan untuk mengurangi rasa sakit yang dialami oleh atletnya, sebelum atlet tersebut berlatih atau dimainkan kembali.

Pencegahan cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali adalah melalui pemanasan, terbukti dengan hasil persentase 88 % skala tergolong sangat kuat. Adapun tujuan pemanasan yaitu: untuk melenturkan otot, tendon dan ligament utamanya yang akan dipakai, untuk menaikkan suhu terutama bagian dalam seperti otot dan sendi, menyiapkan atlet secara fisik dan mental menghadapi tugasnya. Pencegahan cedera pada atlet juga dapat dilakukan dengan usaha pencegahan lainnya meliputi, pencegahan lewat keterampilan, pencegahan lewat fitness, pencegahan lewat makanan, pencegahan lewat pemanasan, pencegahan lewat lingkungan, pencegahan lewat peralatan, pencegahan pengaturan istirahat, pencegahan lewat pakaian, pencegahan melalui latihan-latihan keterampilan, pengawasan lapangan dan pertandingan, penggunaan alat pelindung dan implikasi terhadap pelatih

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data yang terkumpul dan dianalisa, secara umum peneliti dapat menyimpulkan cedera yang sering dialami tim atlet

bola voli putra IKIP PGRI Bali yaitu cedera olahraga memar dan keseleo. Penyebab terjadinya cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali adalah karena kurangnya pemanasan (*warming up*) sebelum latihan. Penanganan pertama cedera olahraga yang dilakukan oleh pelatih tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali adalah dengan menggunakan metode RICE. Pencegahan cedera olahraga pada tim atlet bola voli putra IKIP PGRI Bali dilakukan dengan memaksimalkan pemanasan.

Saran

Sebaiknya penanganan cedera berat tidak hanya dilakukan oleh pelatihnya itu sendiri saja, tetapi juga mengikutsertakan tim medis karena pertolongan pelatih tidak menjamin cedera tersebut sembuh dengan sempurna, perlu adanya reka medik untuk mengetahui seberapa parah cedera yang terjadi pada atlet. Dalam penanganan cedera ringan pun seharusnya ada keikutsertaan tim medis atau dokter terdekat, agar nantinya tidak berakibat fatal dan membahayakan bagi kesehatan atlet.

Dalam pencegahan cedera sebaiknya tidak hanya memaksimalkan pemanasannya saja, pelatih harus tanggap akan kondisi atletnya, bila perlu kualitas perlengkapan latihan ditingkatkan hal ini ditujukan untuk kenyamanan atlet dalam berlatih. Sebaiknya pelatih lebih mendisiplinkan atletnya terutama dalam pencegahan cedera, begitu juga dengan penanganan cedera harus mengutamakan metode yang benar yakni menggunakan metode RICE.

DAFTAR PUSTAKA

- Alit Arsani, Ni Luh Kadek . 2006.
Cedera Olahraga.
UNDIKSHA.
- Dinata, Marta. 2004. *Belajar Bola
Voli.* Jakarta : Cerdas Jaya.
- Irwansyah.2004.*Sehat dan Tangkas
berolahraga pendidikkan
jasmani.*Bandung:
Grafindo Media Pratama.
- Husni, Agusta.tt. *Buku Pintar
Olaharaga.* Jakarta:
Mawar Gempita.
- Muhmuryanto, *et al.* 2009. *Terapi
Massase Cedera
Olahraraga.* [Cited 2014
Sep 5]. Available from :
URL :
[http://muhmuryanto.staff.f
kip.uns.ac.id.](http://muhmuryanto.staff.fkip.uns.ac.id)
- Rahim S., A. *Massase Olahraga.*
Pustaka Merdeka.
- Soetopo, Sayarti *et al.* 2000. *P3K
dan Pencegahan Cidera.*
Depdiknas.
- Taylor, Paul M. Dp. & Diane K. Taylor.
2007. *Cedera Olahraga.* Jakarta :
PT. Rajagrafindo Persada.
- Walker, Brad. 2007. *The Anatomy of
Sports Injuries.* California
: North Atlantic Book.