

Analisis Tingkat Keberhasilan Rehabilitasi Atlet Puslatda Yang Mengalami Cedera

Abdul Rohman

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
abdulrohman1@mhs.unesa.ac.id

Soetanto Hartono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Program rehabilitasi adalah salahsatu program dari KONI Jawa Timur yang digunakan untuk memulihkan gerakan dan proprioception, menjaga kebugaran kardiovaskular, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kekuatan, terutama melalui closed-chain exercises. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat keberhasilan program rehabilitasi di KONI Jawa timur terhadap atlet Puslatda yang mengalami cedera di KONI Jawa Timur. Jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, pengumpulan sumber data yaitu berupa kata-kata, tindakan obyek yang diamati, sumber data tertulis, dan dokumentasi/foto. Lokasi KONI Jawa Timur, Jl. Kertajaya Indah Timur IV/5 Surabaya. Sasaran Atlet PUSLATDA KONI Jawa Timur yang mengalami cedera. Teknik yang akan digunakan antara lain: pengamatan, wawancara mendalam, dan dokumen. Hasil penelitian yaitu penanganan yang tepat untuk atlet Puslatda KONI Jawa Timur dengan menggunakan program latihan rehabilitasi, yang berpengaruh besar untuk kesembuhan dan kepulihan di karenakan dengan menjalani program latihan rehabilitasi, atlet dapat kembali sembuh dan bugar serta dapat mempersingkat waktu cedera yang dialami. yang bisa dikatakan bahwa tingkat keberhasilan program rehabilitasi ini adalah, bisa terlihat dari penjelasan selama wawancara yang saya lakukan dan memang pengaruh dan manfaat program rehabilitasi memang sangat terlihat dan sangat membantu mereka para atlet Puslatda yang mengalami cedera untuk mengembalikan kondisi mereka seperti sebelum terkena cedera. Banyak juga hal yang didapatkan karena telah menjalani program rehabilitasi sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan.

Kata kunci : Rehabilitasi, Cedera, Koni Jawa Timur

Abstract

The rehabilitation program is one of the programs from KONI East Java which is used to restore movement and proprioception, maintain cardiovascular fitness, increase muscle strength, endurance and strength, especially through closed-chain exercises. The test of this study is to find out how much the success of the rehabilitation program in KONI East Java is for Puslatda athletes who have suffered injuries at KONI East Java. Type of qualitative research with descriptive method, collecting data sources in the form of words, observed object actions, written data sources, and documentation / photos. Location of KONI East Java, Jl. Kertajaya Indah Timur IV / 5 Surabaya. Target of PUSLATDA KONI Athletes in East Java who suffered an injury. Techniques that will be used include: observation, in-depth interviews, and documents. The results of the study are appropriate treatment for Puslatda KONI East Java athletes using a rehabilitation training program, which has a major effect on recovery and recovery due to rehabilitation programs, athletes can recover and be fit and can shorten the time of injury. what can be said is that the success rate of this rehabilitation program can be seen from the explanation during the interview that I did and indeed the influence and benefits of the rehabilitation program are very visible and very helpful for those Puslatda athletes who have been injured to restore their condition as before being injured. Many things were also obtained because they had undergone a rehabilitation program in accordance with the prescribed procedures.

Keywords: Rehabilitation, Injury, Koni East Java

PENDAHULUAN

Olahraga pada semua cabang olahraga yang ada didunia hampir semuanya aktifitas tubuhnya ada benturan antara atlet yang bertanding, dan apabila benturan itu terjadi sangat keras bisa mengakibatkan cedera yang sangat parah. Seperti robek kulit ataupun otot, bisa juga dislokasi pada persendian yang rawan terkena didaerah

lutut dan *ankle*, dan paling palah adalah patah tulang yang diharuskan untuk dioperasi.

Menurut arif setiawan (2011: 01) Olah raga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, meniscus/discus, kapsuloligamenter dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan

penompang dan penggerak sendi terjamin. Semakin mobile suatu persendian mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi tidak memadai. Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsuloligamenter, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi. Kejadian cedera bila tidak kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi. Kejadian cedera bila tidak segera ditangani maka akan mengakibatkan cedera yang lebih parah.

Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan functio laesa (penurunan fungsi). 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 (Arif Setiawan, 2011: 01).

Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma/benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan menjadi: 1) Faktor dari luar, yaitu: (a) sepakbola, tinju, karate. (b) Alat olahraga: stick hockey, raket, bola. (c) Kondisi lapangan: licin, tidak rata, becek. 2) Faktor dari dalam, yaitu: (a) Faktor anatomi. Panjang tungkai yang tidak sama, arcus kaki rata, kaki cinjit, sehingga pada waktu lari akan mengganggu gerakan. (b) Latihan gerakan /pukulan yang keliru misalnya: pukulan backhand. (c) Adanya kelemahan otot. d) Tingkat kebugaran rendah 3) Penggunaan yang berlebihan/overuse. Gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu relative lama/mikro trauma dapat menyebabkan cedera.

Menurut Umul latifa (2016: 03) KONI Jawa Timur sebagai organisasi olahraga yang menaungi berbagai macam cabang olahraga dan bertanggung jawab dalam pembinaan prestasi olahraga di Jawa Timur tentunya memiliki strategi dalam rangka pencapaian target prestasi yang diinginkan. Strategi yang dipakai KONI Jawa Timur sebagai manajemen puncak membawa dampak pada pencapaian target prestasi olahraga Jawa Timur. Puslatda kependekan dari Pusat Latihan Daerah. Puslatda merupakan kumpulan para atlet yang telah terjaring dari tiap-tiap daerah dan atlet ini akan disiapkan untuk PON

(Pekan Olahraga Nasional), Atlet Puslatda koni jawa timur tidak sedikit yang terkena cedera, cedera parah maupun ringan, cedera terjadi pada saat pertandingan atau di sebabkan beban latihan yang terlalu berat.

Di dalam Puslatda koni jawa timur ada suatu program baru, yaitu menangani cedera. Dengan program rehabilitasi. Anderson (2009: 632) mengatakan bahwa, program rehabilitasi dilakukan untuk meminimalkan peradangan dan efek imobilisasi dengan memulai mobilisasi dini dan gerakan terkontrol untuk memungkinkan penyembuhan jaringan yang ditekankan secara bertahap dan progresif sampai fungsi sendi normal. Program rehabilitasi harus memulihkan gerakan dan proprioceptif, menjaga kebugaran kardiovaskular, serta meningkatkan kekuatan daya tahan otot. Menurut Kushartanti (2007) yang dikutip oleh Abdurrahman (2017: 6) semakin cepat pasien memulai porsi latihan, maka semakin cepat pula ia dapat kembali ke aktivitas sepenuhnya. Setiap cedera pasti melewati proses penyembuhan, baik tanpa pengobatan maupun dengan pengobatan. Namun, umumnya individu dengan keluhan cedera akan memilih untuk melakukan penyembuhan dengan pengobatan agar dapat pulih secara optimal. Pengobatan yang dapat dilakukan biasanya berupa terapi rehabilitasi. Rehabilitasi berasal dari dua kata, yaitu "re" yang berarti kembali dan "abilitas" yang berarti kemampuan. Menurut arti katanya, rehabilitasi berarti mengembalikan kemampuan. Rehabilitasi berkontribusi pada pencapaian dan pemeliharaan fungsional tubuh individu secara optimal dalam beraktivitas, dengan adanya peningkatan fungsi dan struktur tubuh. Secara garis besar tujuan dari program rehabilitasi adalah untuk mengembalikan semua aspek kesehatan seperti sebelum cedera dengan cara yang terkontrol dan terpantau. Program rehabilitasi dilakukan untuk meminimalkan peradangan dan efek imobilisasi dengan memulai mobilisasi dini dan gerakan terkontrol untuk memungkinkan penyembuhan jaringan yang ditekankan secara bertahap dan progresif sampai fungsi sendi normal (Anderson, 2009: 632).

Program rehabilitasi harus memulihkan gerakan dan proprioception, menjaga kebugaran kardiovaskular, dan meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan kekuatan, terutama melalui closed-chain exercises. Pengukuran hasil rehabilitasi berfokus pada tingkat kerusakan individu sebelum dan sesudah rehabilitasi. Informasi yang telah saya dapatkan dari pengurus KONI Jawa Timur bagian program rehabilitasi bahwasanya program ini bisa mempercepat penyembuhan dan pemulihan atlet Puslatda yang mengalami cedera dari waktu yang ditetapkan oleh dokter yang telah menangani atlet tersebut.

Terhitung dari tahun 2018 awal pada saat program rehabilitasi di KONI Jawa Timur ada 13 atlet Puslatda yang cedera dan menjalani rehabilitasi dan semuanya dinyatakan sembuh lebih cepat dari waktu yang di tentukan oleh dokter karena mengikuti program latihan rehabilitasi , dari ke 13 atlet Puslatda KONI Jawa Timur yang menjalani rehabilitasi semuanya dinyatakan pulih dan bisa kembali ke lapangan untuk mengikuti latihan atau pertandingan.

Dari pembahasan diatas peneliti ingin mengetahui hasil pasti dari program rehabilitasi di KONI Jawa Timur maka dalam penulisan ini peneliti bertujuan menganalisis tingkat keberhasilan rehabilitasi atlet puslatda koni jawa timur yang mengalami cedera.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, yaitu dalam penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis, tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu keadaan dan proses. Menurut Moleong (2005) bahwa penelitian kualitatif diartikan sebagai penelitian yang tidak mengadakan perhitungan. Disamping itu juga sesuai dengan metodologi kualitatif menurut Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2005) yang mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptis berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian kualitatif menurut Kirck dan Miller (Moleong, 2003) adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara mendasar yang bergantung pada pengamatan, pada manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif, dengan dasar pertimbangan jenis penelitian ini lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda lebih peka dan mudah untuk menyesuaikan diri dengan banyak penajam pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. Selain itu penelitian kualitatif menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dan responden.

Tempat: Dalam proses pengambilan dan pengumpulan data, peneliti melakukan wawancara dan pengamatan terhadap obyek penelitian di KONI Jawa Timur, Jl. Kertajaya Indah Timur IV/5 Surabaya

Populasi: Dalam penelitian ini adalah Atlet Puslatda KONI Jawa Timur yang telah menjalani program rehabilitasi dan telah sembuh dari cederanya

Sampel: Pengambilan sampel dalam penelitian ini melibatkan Atlet Puslatda KONI Jawa Timur yang telah sembuh dari cederanya yang berjumlah 2 orang.

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tingkat keberhasilan rehabilitasi yang telah di jalani Atlet Puslatda KONI Jawa Timur yang mengalami cedera.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang akan digunakan antara lain: pengamatan/ observasi wawancara mendalam/*depth interview*, dan dokumen.

1. Pengamatan/*observasi*

Pengamatan dilakukan untuk melihat dan mengetahui secara langsung terhadap kejelasan dan perilaku dan subyek yang ditulis secara sadar atau tidak sadar. Data yang diperoleh dari pengamatan sebagai data tambahan dari data yang diperoleh melalui wawancara.

2. Wawancara

Wawancara mendalam adalah percakapan dengan tujuan tertentu dan dilakukan oleh kedua pihak yaitu, pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu

3. Dokumen

Dokumen adalah setiap bahan tertulis ataupun film yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan penyidik Karena dalam banyak hal dokumen sebagai sumber data dimanfaatkan untuk menguji, menafsirkan, bahkan untuk meramalkan. Metode dokumentasi juga dapat berarti tehnik pengambilan data dengan cara mempelajari dokumen dan catatan-catatan yang berhubungan dengan masalah dalam penelitian (Moleong, 2006).

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah sesuai dengan penelitian kualitatif maka dalam penelitian ini instrument yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut :

1. Peneliti mencari data atlet Puslatda KONI Jawa timur yang menjalani rehabilitasi dan telah sembuh dari cederanya
2. Memberikan pengarahan kepada atlet
3. Peneliti melakukan wawancara terbuka kepada atlet Puslatda KONI Jawa Timur
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil wawancara dan melakukan transkrip atas hasil wawancara.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan prosedur analisa deskriptis. Langkah-langkah dalam proses analisis data pada penelitian ini meliputi:

1. Pencatatan:
Kegiatan ini dilakukan pada saat dan setelah melakukan observasi lapangan, wawancara informasi narasumber, dan studi pustaka / dokumentasi. Informasi akan dituangkan dalam tulisan untuk memperjelas keterangan narasumber dan membantu. Data yang diperoleh dari dokumentasi dapat digunakan sebagai penguat saat pembuktian analisis.
2. Pengecekan silang:
Proses pengklarifikasian semua data pada para nara sumber untuk menjaga kejernihan data yang diperoleh dan digunakan sebagai dasar analisis / pengolahan data.
3. Pengelompokan data :
Hasil informasi yang sudah dicatat kemudian diklarifikasi menurut masalah yang diteliti.
4. Tahap analisa data :
Data yang sudah diklarifikasi, didiskusikan dengan para pasar untuk dianalisis bersama-sama, pendiskusian didasarkan dengan rumusan masalah dan landasan teori pada kajian pustaka.
5. Penyusunan hasil analisa
Hasil diskusi akan dituangkan dalam kesimpulan penelitian dengan diberi saran menurut opini peneliti sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil wawancara dengan seluruh narasumber telah direduksi dan disajikan oleh peneliti dalam bentuk beberapa tabel, diagram, dan grafik.

Rehabilitasi bagi atlet yang cedera di KONI Jawa Timur KONI Jawa Timur memberikan rehabilitasi bagi atlet yang mengalami cedera untuk mempercepat kesembuhan dan pemulihan. Kegiatan rehabilitasi wajib di ikuti oleh seluruh atlet yang mengalami cedera, hal tersebut diungkapkan oleh para narasumber disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.1 kegiatan rehabilitasi atlet yang terkena cedera

Nara sumber	Pengertian
1	Kegiatan rehabilitasi wajib di ikuti oleh seluruh atlet yang terkena cedera baik yang tidak parah, sedang dan yang sangat parah.
2	Program rehabilitasi wajib di ikuti bagi seluruh atlet yang terkena cedera karena di Indonesia masih jarang yang tau penanganan setelah cedera yang tepat

Dari jawaban para narasumber dapat di simpulkan bahwa program rehabilitasi wajib diikuti oleh atlet yang mengalami cedera baik yang mengalami cedera ringan, sedang, parah dan sangat parah untuk mendapatkan penanganan yang tepat setelah mengalami cedera.

Pelaksanaan rehabilitasi di KONI Jawa Timur oleh para narasumber disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2 pelaksanaan program rehabilitasi

Nara sumber	1	2
Durasi Rehabilitasi	Menjalani program rehab selama 2 bulan tetapi dokter menyarankan maksimal 3 bulan	Menjalani program rehabilitasi selama 6 bulan
Hal yang diberikan	Ketika pasca operasi tidak ada yang di berikan oleh dokter tetapi untuk memenuhi gizi atlet itu sudah menjadi program KONI Jawa Timur	Di berikan psikologi untuk memberikan rasa percaya diri dan menghilangkan rasa takut dan traumagh atas apa yang pernah dialami, untuk gizi memang sudah menjadi program KONI Jawa Timur untuk memenuhi setiap kebutuhan gizi atlet, dan fisik juga di berikan untuk menjaga kondisi agar tetap bugar
Program Latihan	Program yang di berikan coach adalah latihan tangan antara lain memasukkan bola billiard ke lubang ujung meja, melempar kartu ke depan, dan gerakan memutar lengan yang di tempelkan ke dinding. Untuk kaki dan bagian yang lainya hanya di berikan latihan....	untuk ankle di berikan latihan menjijjnit, single leg skuad dan latihan penguatan otot dengan karet, dan selain ankle pun juga di berikan latihan karena semuanya juga membutuhkan latihan untuk menjaga kondisi agar tidak kaku ketika sudah sembuh

Dari pendapat narasumber di atas dapat diketahui bahwa pelaksanaan rehabilitasi membutuhkan waktu yang berbeda-beda dengan menyesuaikan cedera yang dialami oleh atlet. Atlet yang mengalami cedera diberikan pelatihan fisik, psikologi dan pemenuhan gizi dengan memberikan pelatihan pada bagian yang terkena cedera maupun yang tidak terkena cedera guna untuk meningkatkan dan memulihkan otot dan menyembuhkan bagian yang terkena cedera.

Setelah dilakukan rehabilitasi bagi atlet yang mengalami cedera di KONI Jawa Timur, Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam proses rehabilitas pada atlet tersebut, yaitu diantaranya faktor pendukung dan faktor penghambat :

Tabel 4.3 Faktor Pendukung dan Penghambat proses rehabilitasi

Nara sumber	1	2
Pendukung	Mendapatkan support dari orang tua, pelatih serta teman teman yang sama-sama menjalani program rehabilitasi, dan juga mendapatkan fasilitas dari KONI Jawa Timur	Orang orang di sekitar yang mendukung program rehabilitasi, dari pelatih, fasilitas yang ada di KONI Jawa Timur dan teman teman rehab yang sama - sama merasakan sehingga menjalani program tersebut sangat nyaman dan selalu bersemangat
Penghambat	Gerakan gerakan yang tidak bisa di lakukan membuat rasa stress itu muncul	beban mental akibat apa yang telah di alami dan juga ungkapan dari orang lain yang mengakibatkan down akibat cedera yang terjadi

Dari pendapat narasumber di atas dapat diketahui bahwa Faktor Pendukung proses rehabilitasi adalah salah satunya motivasi atau support dari orang terdekat, karena sebuah motivasi ataupun support dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat untuk menjalani proses rehabilitasi guna untuk proses kesembuhan dan kepulihan atas cedera yang di alami. dan juga dukungan fasilitas yang di berikan oleh pihak KONI Jawa Timur kepada atlet yang menjalani

Rehabilitasi sehingga memudahkan atlet untuk melakukan latihan rehabilitasi. Tidak hanya itu, ternyata proses latihan rehabilitasi atlet yang terkena cedera juga terdapat faktor penghambat salah satunya yaitu beban mental yang di dapat saat mengalami cedera dan gerakan yang sulit di lakukan sehingga atlet merasa terbebani.

Selain itu, pelaksanaan rehabilitasi sangat bermanfaat untuk atlet salah satu manfaat yang di peroleh atlet yang menjalani rehab yaitu mempercepat penyembuhan dan pemulihan pada bagian yang terkena cedera, jadi dengan mengikuti program latihan rehabilitasi yang di adakan oleh pihak KONI Jawa Timur atlet yang mengalami cedera parah, sedang maupun ringan bisa di atasi dengan penanganan yang tepat dan tertata dengan menggunakan sistem yang telah di terapkan oleh pihak KONI Jawa Timur salah satunya yaitu mengadakan pelatihan rehabilitasi serta recovery dengan massage.

Selain manfaat adapun pengaruh yang di dapatkan dari menjalani program latihan rehabilitasi baik pengaruh positif bagi atlet yang menjalani latihan rehabilitasi maupun pengaruh negatif, diantaranya adalah pengaruh kedepannya tidak ada rasa takut atau traumah terhadap apa yang telah terjadi, karena latihan rehabilitasi juga bermanfaat untuk menguatkan bagian yang terkena cedera maupun yang tidak terkena cedera, dan juga

mengembalikan bagian yang pernah cedera menjadi kembali normal.

Tidak hanya mendapatkan pengaruh positif, adapun atlet yang menurutnya terdapat pengaruh negatifnya yaitu jika terlalu nyaman dengan suasana rehabilitasi bisa menimbulkan rasa lupa terhadap feeling waktu bertanding, Ketika atlet sudah sembuh dari cedera yang dialami karena pernah menjalani program latihan latihan rehabilitasi maka adapun efek yang di rasakan untuk kedepannya antara lain adalah ketika melaksanakan program rehabilitasi didalamnya pastinya di berikan pelatihan untuk menguatkan dan memulihkan bagian yang terkena cedera sehingga kapasitas otot atlet menjadi kembali kuat bahkan lebih kuat dari yang sebelumnya.

Untuk masalah yang lain untuk atlet, yaitu ketika setelah mengalami cedera yang sampai harus di lakukan penanganan dokter yaitu operasi, pastinya ada sesuatu yang dikhawatirkan seperti prestasi ataupun kembalinya rasa sakit yang di rasakan oleh atlet, namun narasumber mengatakan bahwa setelah kembalinya atlet ke cabang olahraganya tidak ada gangguan dari segi prestasi maupun rasa sakit yang kembali di rasakan oleh atlet Puslatda KONI Jawa Timur yang pernah mengalami cedera dan menjalani program rehabilitasi yang telah diadakan pihak KONI Jawa Timur

Pembahasan

Cedera adalah suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat, atau jangka lama. Dapat di pertegas bahwa hasil suatu tenaga atau kekuatan yang berlebihan pada tubuh atau sebagian tubuh sehingga tubuh atau bagian tubuh tersebut tidak dapat menahan atau menyesuaikan diri (Andun Sudijandoko, 2000:6).

Didalam dunia olahraga tidak hanya ada keuntungan saja yang di peroleh namun juga ada kerugian yang didapatkan, yang dimaksud kerugian adalah salah satunya yaitu terkenanya cedera pada atlet yang menjalani kegiatan olahraga tersebut, baik pada saat pertandingan ataupun pada saat berlatih, Arif Setyawan (2011: 95), menerangkan bahwa penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma atau benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan menjadi:

Adapun proses yang terjadi ketika atlet Puslatda KONI Jawa Timur terkena cedera hingga atlet sembuh dan kembali kepada cabang olahraganya, ketika atlet terkena cedera yang pertama kali dilakukan adalah

memberikan penanganan pertama, ketika setelah penanganan pertama diberikan selanjutnya atlet di bawa ke Rumah Sakit Dr. Soetomo untuk di berikan evaluasi, dan semua keputusan ada di dokter untuk menentukan tindakan lanjutan seperti harus dilakukan operasi atau tidak, setelah itu atlet akan melanjutkan program latihan rehabilitasi yang sudah ditentukan dan bersifat wajib bagi atlet yang mengalami cedera guna untuk penguatan, penyembuhan, pemulihan, ROM (*range of motion*) dan *proporsion*. Setelah program rehabilitasi telah selesai di lakukan maka atlet juga harus melakukan *chek up* ke dokter yang menangani atlet tersebut, apabila keputusan dokter menyatakan bahwa atlet yang menjalani program latihan rehabilitasi sudah bisa kembali kedalam latihan atau pertandingan di cabang olahraga maka atlet tersebut dinyatakan lulus dari program rehabilitasi, namun sebaliknya apabila atlet belum bisa dinyatakan dokter untuk kembali kedalam cabang olahraganya maka atlet tersebut tetap wajib untuk mengikuti program rehabilitasi.

Didalam penelitian yang saya lakukan demi mendapatkan informasi mengenai program latihan rehabilitasi pada atlet yang terkena cedera yang diadakan oleh KONI Jawa Timur, saya mendapatkan 2 orang informan yang berprofesi menjadi atlet dan mereka adalah atlet yang pernah terkena cedera dan tentunya mereka juga mengikuti program tersebut. Pelaksanaan program latihan rehabilitasi yang di adakan oleh KONI Jawa Timur memang wajib diikuti oleh semua atlet Puslatda yang mengalami cedera baik cedera parah, sedang dan cedera ringan, guna untuk memulihkan dan menyembuhkan secara maksimal.

Berdasarkan hasil dari informan juga dapat disebutkan bahwa peran rehabilitasi sangat penting bagi kesembuhan dan kepulihan atlet setelah mengalami cedera, karena penjelasan mereka yang sama – sama menyebutkan bahwa ada perbedaan antara atlet cedera menjalani program rehabilitasi dengan atlet cedera yang tidak menjalani program rehabilitasi, dari penjelasan informan tersebut menjadi semakin memperkuat bahwasanya peran latihan rehabilitasi yang di berikan oleh coach ruelle yang ditugaskan untuk melatih para atlet yang terkena cedera sangatlah membantu mereka dalam proses penyembuhan dan pemulihan mereka, karena program latihan yang di berikan kepada para atlet bukan lah latihan yang biasa melainkan latihan yang banyak menguras tenaga mereka dengan tujuan untuk memperkuat otot – otot mereka agar ketika mereka telah di nyatakan untuk keluar dan lulus dari program latihan rehabilitasi, mereka tidak merasakan keanehan yang di rasakan ketika mereka sudah kembali ke cabang olahraga

dan sudah di perbolehkan untuk bertanding, bahkan ada informan yang menjelaskan bahwa setelah menjalani program rehabilitasi menjadikan otot - otot yang lebih kuat dari sebelumnya.

Karena didalam program latihan yang di berikan coach ruelle yang bertugas untuk mendampingi dan memberikan program latihan tidaklah semua bisa mudah dikuasai oleh atlet yang menjalani program-program tersebut, seperti saya mengetahui pada saat peneliti mendampingi atlet- atlet Puslatda pada saat menjalani program latihan rehabilitasi, peneliti melihat ada 3 sesi yang di berikan oleh pelatih rehabilitasi yaitu pada pukul 09.00 WIB pagi yaitu sesi pertama dan selanjutnya untuk sesi ke 2 yaitu pukul 13.00 WIB dan sesi ke 3 pada pukul 15.00 WIB, program rehabilitasi yang dilakukan oleh atlet Puslatda KONI Jawa Timur tidak hanya dilakukan di dalam ruangan rehabilitasi, namun juga dilakukan di dalam kolam renang guna untuk melatih kardiovaskuler dan mengurangi resiko kembalinya cedera dikarenakan tekanan didalam air lebih ringan.

Dengan adanya program latihan rehabilitasi untuk atlet Puslatda KONI Jawa Timur, memiliki tingkat keberhasilan yang sangat tinggi dan berpengaruh sekali dalam penanganan cedera serta mempercepat kesembuhan dan kepulihan terhadap kondisi atlet yang mengalami cedera, hal itu bisa dibuktikan dari penjelasan narasumber bahwa ketika dinyatakan oleh dokter harus menjalani proses rehabilitasi selama 3 bulan tetapi sudah terselesaikan dalam jangka waktu 2 bulan dan ada juga yang dinyatakan sembuh selama 9 bulan namun sudah pulih dan sembuh dalam waktu 6 bulan dan di perbolehkan untuk berlatih maupun bertanding.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian tentang analisis tingkat keberhasilan rehabilitasi atlet Puslatda KONI Jawa Timur yang mengalami cedera dapat disimpulkan bahwasanya penanganan yang tepat untuk atlet Puslatda KONI Jawa Timur yaitu dengan menggunakan program latihan rehabilitasi, yang berpengaruh besar untuk kesembuhan dan kepulihan di karenakan dengan menjalani program latihan rehabilitasi, atlet dapat kembali sembuh dan bugar serta dapat mempersingkat waktu cedera yang dialami. yang bisa dikatakan bahwa tingkat keberhasilan program rehabilitasi ini adalah, bisa terlihat dari penjelasan selama wawancara yang saya lakukan dan memang pengaruh dan manfaat program rehabilitasi memang sangat terlihat dan sangat membantu mereka, para atlet Puslatda yang mengalami cedera untuk mengembalikan kondisi mereka

seperti sebelum terkena cedera dan banyak juga hal yang didapatkan karena telah menjalani program rehabilitasi yang memang sudah memenuhi prosedur yang telah ditentukan.

Saran

1. Meningkatkan kualitas latihan rehabilitasi terhadap atlet yang menjalani program rehabilitasi guna untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal kembali, agar para atlet pun juga bisa lebih merasakan pelatihan yang benar benar membuat dirinya lebih percaya diri kembali ketika sembuh.
2. Memberikan tambahan peralatan untuk atlet yang menjalani program rehabilitasi, guna memfasilitasi atlet yang menjalani program rehabilitasi.
3. Memberikan evaluasi terhadap perkembangan atlet setiap harinya, dengan menggunakan penilaian data untuk atlet yang menjalani program rehabilitasi.
4. Memberikan motivasi setiap harinya agar atlet selalu bersemangat untuk kesembuhannya dan bisa cepat kembali ke cabang olahraganya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Khoiril Hidayat. 2014. Pengembangan Target Net Sebagai Alat Pembelajaran Pukulan Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Di Sekolah Menengah Pertama.[Tesis]. Yogyakarta: program pascasarjana.
- Alan Gibson dan Jhon Cartwright (2000) sepak bola keterampilan, taktik dan fakta. Jakarta : mertju buana football club
- Argasmita (dkk), Husein. 2007. Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga
- Asep Yonny. 2012. Menyusun Penelitian Tindakan Kelas. Yogyakarta: Familia.
- Charlim. (2010). Mengenal Lebih Jauh Tentang Sepak Bola . Jakarta: Multi Kreasi18.
- Danny Mielke. (2007). “Dasar-dasar Sepakbola”. Bandung: Pakar Raya.
- Gifford, C. 2003. Sepakbola: panduan lengkap untuk permainan yang indah.(Terjemahan Rudijanto). Jakarta: Penerbit Erlangga
- Harsono. 2000. Coachingdan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: Department Pendidikan dan Kebudayaan.
- Luxbacher, Joseph A. 2004. Sepak Bola.Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Martens. Rainer.(2004) Successful Coaching. Human Kinetics Publishers, INC. Champaign,Illinois
- Masyhuri dan Zainuddin M. 2009.Metodologi Penelitian, Pendekatan Praktis dan Aplikatif. Bandung: Refika Aditama
- Muhammad Satrio Nurrachman, 2017. “Pengaruh Latihan Shooting Dengan Bola Jalan Dan Bola Diam Terhadap Akurasi Tendangan Ke Gawang Sekolah Sepakbola Gelora Muda Kelompok Umur 11 Tahun”. *E-Journal*. Vol. 1 (1): hal.2-8.
- Nurgiyantoro, dkk. 2009. Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nurhasan dan Cholil, D.H. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. FPOK UPI Bandung.
- Nurhasan. (2000). Pengembangan Sistem Pembelajaran Modul Mata Kuliah Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sajoto. 2003. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga . Semarang : Dahara prize.
- Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) hal 245
- Scheuneman, 2008. Dasar-dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih. Malang: DIOMAN (Anggota IKAPI)
- Subroto, T., dkk. 2009. Permainan besar (bola voli dan sepakbola).Jakarta: Universitas Terbuka.
- Suharno, HP. 2004. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung. PT. Karya Ilmu.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta Timur: Bumi Timur Jaya
- Yulianto Dwi Saputro, Sudarsono, Lutfhie Lufthansa. 2018. “Pengembangan Model Latihan Kombinasi Dribbling Dan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Di Sekolah Sepakbola (SSB) Unibraw '82 Malang”. *Jurnal Visipena*. Vol. 9 (2): hal.427-434.

- Zuhdan Prasetyo K.. 2012. Research and Development Pengembangan Berbasis Penelitian.[pdf], <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/lain-lain/zuhdan-kun-prasetyo-med-dr-prof/KULIAH%20UMUM%20Research%20and%20Development.pdf>. diakses 29 Januari 2019.
- Mudrikah. 2012. “Pengaruh Latihan Range Of Motion Aktif Terhadap Peningkatan Rentang Gerak Sendi Dan Kekuatan Oto Kaki Pada Lansia Di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta” .
- Nurus Safa'ah. 2013. Jurnal Sain Med, “Pengaruh Latihan Range of Motion terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Pasuruan) Kec. Babat Kab Lamongan”. Vol. 5. No. 2 Desember 2013: 62–65.
- Bimantoro Setio Nugroho dan Rahmah Laksmi Ambardini. 2016. “Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama”. Medikora VOL. XV No. 1 April 2016 : 23-38.
- Ali Satia Graha, M.Kes. 2011. “Tingkat Keberhasilan Masase Friragedalam Cedera Lutut Ringan pada Pasien Putra di Physical Therapy Clinic FIK UNY”.

