

SURVEY CEDERA PADA PEMOTOR KLUB TRABAS MOSTIC DI KABUPATEN MOJOKERTO

Muhammad Ardiansyah Anggara Putra Sofyan

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
muhammad.17060484151@mhs.unesa.ac.id

Abdul Aziz Hakim

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

Abstrak

Salah satu olahraga yang kian marak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah olahraga ekstrem menggunakan motor trail dengan medan *offroad* yang ekstrem. Hal tersebut menyebabkan kemungkinan risiko cedera yang sangat tinggi. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cedera, penyebab dan penanganan yang dialami oleh klub trabas MOSTIC pada olahraga motor trail. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan analisis data yang digunakan adalah teknik persentase. Hasil dari penelitian ini yaitu cedera yang banyak dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC yaitu terkilir atau keseleo sejumlah 23 (46%) anggota, cedera lutut sebanyak 23 (46%) anggota dan nyeri pinggang sebanyak 16 (32%) anggota dengan penyebabnya ialah kurang konsentrasi sebanyak 21 (42%) anggota, medan yang sulit sebanyak 11 (22%) anggota dan kurang pengalaman sebanyak 7 (14%) anggota. Dengan demikian terdapat upaya pencegahan yang dapat dilakukan oleh klub trabas MOSTIC yaitu pengecekan persiapan, memberikan arahan untuk tidak melanjutkan dan melakukan pengawasan saat kegiatan. Selain itu, terdapat upaya pencegahan yang dapat dilakukan diri sendiri yaitu senantiasa melakukan dan mengimplementasikan *safety riding*, memiliki fokus dan konsentrasi yang tinggi dan mempersiapkan keseluruhan teknis dengan baik.

Kata kunci: Olahraga Ekstrem, Klub Motor Trail, Cedera

Abstract

One of the sports that is increasingly popular with Indonesians is extreme sports using a trail bike with extreme offroad terrain. This creates a very high risk of injury. Based on this background, this study aims to determine the injuries, causes and treatments experienced by the MOSTIC trabas club in trail motor sports. This research is a descriptive quantitative research and the data analysis used is the percentage technique. The results of this study were injuries that were mostly experienced by members of the MOSTIC trabas club, it shows sprains of 23 (46%) members, knee injuries as many as 23 (46%) members and back pain as many as 16 (32%) members due to lack of concentration. as many as 21 (42%) members, difficult terrain as many as 11 (22%) members and less experience as many as 7 (14%) members. Thus, there are preventive efforts that can be carried out by the MOSTIC trabas club by checking preparations, giving directions not to continue the activities and conducting supervision during activities. In addition, there are preventive efforts that can be done by the member itself, it is implementing safety riding, having high focus and concentration and preparing the whole technical well.

Keywords: Extreme Sports, Trail Motor Sport Club, Injuries

PENDAHULUAN

Pada kondisi pandemi COVID-19 yang melanda Indonesia, masyarakat semakin sadar akan kesehatan dengan melakukan olahraga sebagai salah satu tindakan pencegahan COVID-19. Masyarakat Indonesia mulai menyibukkan diri dengan berbagai kegiatan olahraga dari yang tergolong ringan hingga olahraga ekstrem. Berdasarkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2005 Tentang Ketentuan Umum Keolahragaan pada Bab I Pasal 1 yang menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sesuai dengan Undang-Undang tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia, baik dalam pengembangan jasmani, rohani, maupun dalam kehidupan sosial. Hal ini dilakukan pemerintah sebagai bentuk partisipasi dan kepedulian pemerintah dalam mengawasi perkembangan olahraga yang berada di Indonesia. Olahraga tersebut dilakukan secara mandiri maupun berkelompok, untuk olahraga mandiri masyarakat Indonesia melakukan olahraga diantaranya dengan berlari, berenang dan sebagainya. Untuk olahraga berkelompok masyarakat Indonesia melakukan olahraga contohnya bersepeda, badminton, tenis meja, motor trail dan sebagainya. Salah satu olahraga yang kian marak digemari oleh masyarakat Indonesia adalah olahraga ekstrem menggunakan motor trail. Olahraga balap motor trail seringkali menggunakan lintasan tanah atau disebut sebagai motor *offroad*. Dalam olahraga motor trail ini, pengendara diwajibkan memiliki *skill* berkendara yang baik untuk melintasi setiap rintangan alam bebas yang bahkan tidak bisa diprediksi sebelumnya. Selain itu, pembalap Motor Trail diwajibkan untuk mengenakan perlengkapan alat keselamatan yang sudah ditentukan. Risiko keselamatan pengendara melalui medan lintasan yang digunakan Motor Trail di jalur *offroad* sangat berbahaya, karena medan *offroad* seringkali melintasi tanjakan, turunan dan loncatan yang curam yang tidak jarang berdekatan dengan jurang ataupun tebing. Untuk itu pengalaman dan juga perangkat keselamatan berkendara harus benar-benar diperhatikan ketika melakukan olahraga motor trail dikarenakan adanya risiko cedera yang sangat tinggi. Namun, beberapa cedera tidak dapat dihindari dengan baik oleh pengendara motor trail dari cedera ringan hingga berat yang memang dialami oleh Klub Trabas MOSTIC semenjak Klub tersebut didirikan sehingga perlu dilakukan studi lanjut terkait dengan cedera yang dialami. Dengan latar belakang tersebut

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Survey Cedera Pada Pemotor Klub Trabas MOSTIC Di Kabupaten Mojokerto" untuk mengetahui cedera, penyebab dan penanganan yang dialami oleh klub trabas MOSTIC pada olahraga motor trail

Olahraga merupakan serangkaian kata yang memiliki makna serta artian sebagai gerak badan, pendidikan jasmani dan *sport*. Pengertian tersebut merupakan definisi dari segala bentuk latihan jasmani yang dilakukan tanpa paksaan yang bertujuan untuk memperkuat otot-otot pada tubuh manusia. Dalam bahasa latin, kata *sport* merujuk pada *disportate* yang memiliki arti perasaan yang menyenangkan, menghibur dan bergembira ria (Pandjaitan, 1986). Olahraga merupakan alur pergerakan raga atau fisik yang terstruktur dan terencana yang dilakukan oleh suatu individu atau kelompok secara sadar yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan fungsionalnya (Giriwijoyo, 2005). Kusmaedi (2002) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari:

- 1) *Disport*, memiliki artian pergerakan yang berpindah-pindah dari tempat,
- 2) *Field Sport*, memiliki artian yaitu suatu kegiatan yang dilakukan untuk menembak dan berburu,
- 3) *Desporter*, memiliki artian untuk mengurangi kelelahan,
- 4) *Sport*, memiliki artian sebagai pemuas atau bisa dikatakan dengan hobi,
- 5) Olahraga, memiliki artian sebagai kegiatan pelatihan pergerakan badan yang bertujuan untuk menguatkan badan demi menyehatkan tubuh.

Douglas Hartmann & Christina Kwauk (2011) menyatakan bahwa olahraga merupakan kegiatan mengenai partisipasi. Olahraga dapat mempersatukan individu dengan individu lain maupun satu kelompok dengan kelompok lain sehingga dapat membantu untuk menyatukan kesamaan dan menjembatani perbedaan budaya atau etnis. Olahraga merupakan penyedia sebuah forum yang digunakan untuk belajar *softskill* seperti kedisiplinan, kepercayaan diri, kepemimpinan dan mengajarkan prinsip-prinsip penting seperti toleransi, kerja sama, dan rasa hormat. Selain itu, olahraga juga mengajarkan nilai usaha dan bagaimana cara dalam menyikapi kemenangan dan kekalahan secara bijak. Jane Ruseski, dkk (2014) mengatakan bahwa dengan melakukan olahraga atau menjalankan aktifitas fisik secara teratur, seseorang dapat mengurangi risiko penyakit kronis,

meningkatkan kesehatan mental dan emosional, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Olahraga ekstrem adalah olahraga yang tidak konvensional atau lebih modern serta cenderung dilakukan secara individualis. Olahraga ekstrem memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dengan risiko kecelakaan lebih besar dari olahraga pada umumnya.

Olahraga motor trail adalah olahraga yang menggunakan motor trail sebagai komponen utama untuk melalui lintasan trail atau gundukan tanah. Motor trail didesain untuk pengendara yang memiliki hobi menjelajahi alam seperti hutan ataupun pegunungan dengan medan ekstrem seperti medan-medan berat atau terjal, melintasi tebing, dan kontur jalan lainnya. Olahraga dengan menggunakan motor trail identik dengan olahraga yang menyenangkan, hal ini disebabkan oleh adrenalin pengendara yang dapat terpacu dikarenakan melintasi lintasan trail yang ekstrem tersebut. Namun dikarenakan olahraga ini merupakan salah satu olahraga yang ekstrem bagi para pemula, disarankan untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai *safety gear*, cara melintasi jenis-jenis medan, dan sebagainya

Cedera merupakan kelainan yang dapat terjadi pada tubuh manusia dan mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan (Graha & Priyonoadi, 2009). Pada dasarnya cedera dapat terjadi disebabkan karena faktor-faktor dari dalam (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik) yang kurang dijaga dan diperhatikan sehingga dapat menyebabkan terjadinya cedera baik pada otot maupun rangka. Kushartanti, (2007) mengungkapkan mengenai gejala yang timbul akibat cedera dapat berupa peradangan yang merupakan mekanisme mobilisasi pertahanan tubuh dan reaksi fisiologis dari jaringan rusak baik akibat tekanan mekanis, kimiawi, panas, dingin dan invasi bakteri.

Cedera didefinisikan sebagai sebuah kegagalan atau kerusakan secara fisik pada tubuh manusia yang tidak dapat diprediksi dan ditoleransi yang dapat menyebabkan terganggunya aktivitas baik dalam jangka waktu yang pendek maupun panjang (Risksedas, 2013). Cedera didefinisikan juga sebagai kecacatan atau penyimpangan yang terjadi pada tubuh bagian dalam maupun luar yang dapat mengakibatkan timbulnya rasa nyeri, panas, merah, bengkak, dan menyebabkan otot, tendon, ligamen, persendian maupun tulang tidak dapat melakukan

pergerakan secara normal. Cedera diakibatkan oleh aktivitas gerak atau gaya yang melampaui batas kemampuan yang dimiliki tubuh seseorang atau yang umumnya disebut dengan kecelakaan baik dalam bentuk cedera tertutup maupun cedera terbuka (Simatupang, N, 2016).

Kecelakaan tidak terjadi secara kebetulan, namun diakibatkan oleh banyak faktor penyebab kecelakaan yang harus dianalisis supaya tindakan korektif dan upaya preventif (pencegahan) kecelakaan berkendara dapat dilakukan. Menurut WHO (2004) kecelakaan berkendara menelan korban jiwa sekitar 1,2 juta pengendara per tahun. Dengan alasan tersebut, terdapat berbagai program penanganan kecelakaan yang telah direncanakan dan dilaksanakan oleh berbagai instansi baik pemerintah maupun swasta. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 22 Tahun 2009 menyatakan bahwa kecelakaan berkendara adalah suatu peristiwa di jalan yang tidak diduga dan tidak disengaja yang diakibatkan oleh kendaraan dengan atau tanpa pengguna jalan lain yang mengakibatkan korban manusia dan/atau kerugian harta benda. Kecelakaan berkendara merupakan kejadian yang terjadi pada lalu lintas jalan yang diakibatkan oleh satu kendaraan yang menyebabkan cedera, kerusakan, atau kerugian pada pemiliknya atau korban lain yang terdampak pada kecelakaan tersebut (WHO, 1984).

Kecelakaan berkendara secara teknis memiliki definisi ialah sebagai suatu kejadian yang disebabkan oleh banyak faktor yang secara tidak sengaja dapat terjadi (*Random Multy Factor Event*). Untuk menjamin kegiatan transportasi supaya lancar sehingga dapat menghindari terjadinya kecelakaan maka diperlukan suatu pola transportasi yang sesuai dengan perkembangan dari barang dan jasa. Setiap komponen perlu diarahkan pada pola transportasi yang aman, nyaman, dan hemat. Fachrurrozy (2001) menyatakan bahwa kecelakaan berkendara disebabkan oleh situasi-situasi konflik yang tidak normal terjadi antara pengemudi dengan lingkungan, misalnya adalah pada saat pengemudi melakukan tindakan untuk menghindari sesuatu dengan tidak dilakukan perencanaan sebelumnya sehingga terdapat kemungkinan terjadinya kecelakaan yang tidak dapat dihindari. Kecelakaan berkendara dipengaruhi oleh faktor manusia, kendaraan, dan lingkungan jalan, serta interaksi dan kombinasi dua atau lebih faktor tersebut di atas (Austroads, 2002). 1) Faktor Manusia (*Human Factors*) dimana faktor manusia merupakan faktor atau sumber utama penyebab terjadinya kecelakaan. Manusia pada umumnya menggunakan jalan menjadi 2 yaitu

sebagai pejalan kaki dan pengemudi kendaraan. Pejalan kaki memiliki 2 kemungkinan keadaan yaitu, dapat menjadi korban kecelakaan dan dapat juga menjadi penyebab kecelakaan. Yang kedua adalah sebagai pengemudi kendaraan yang merupakan penyebab kecelakaan yang paling utama, sehingga paling sering diperhatikan. Faktor manusia dalam kecelakaan mencakup segala faktor yang berhubungan dengan pengemudi dan pengguna jalan.

2) Faktor Kendaraan (*Vehicle Factors*) dimana kendaraan bermotor sebagai hasil produksi suatu pabrik, telah dirancang dengan suatu nilai faktor keamanan untuk menjamin keselamatan bagi pengendaranya. Kendaraan harus siap pakai sehingga harus dirawat dengan baik agar semua bagian kendaraan berfungsi dengan baik, seperti mesin, rem kemudi, ban, lampu, kaca spion, dan sabuk pengaman. Dengan demikian perawatan kendaraan tersebut diharapkan dapat:

- a. Mengurangi jumlah kecelakaan dalam berkendara,
- b. Mengurangi jumlah korban kecelakaan dalam berkendara pada pemakai jalan lainnya,
- c. Mengurangi besar kerusakan pada kendaraan bermotor.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif dimana peneliti hanya menerangkan informasi yang didapatkan dari responden tanpa memberikan suatu perlakuan setelahnya. Penelitian deskriptif bertujuan membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai faktor-faktor, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena-fenomena yang diselidiki.

Penelitian ini mengambil populasi dari anggota dari klub trabas MOSTIC Mojokerto. Namun, dikarenakan jumlah populasi pada klub trabas MOSTIC memiliki jumlah di bawah 100 anggota maka keseluruhan anggota yang berjumlah 50 tersebut diambil menjadi subjek penelitian, Waktu pelaksanaan penelitian ini yaitu pada tanggal 31 Maret 2021.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu dalam mendapatkan data penelitian. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket atau kuisioner dalam bentuk *google form*. Angket dibuat berdasarkan dari pendapat peneliti, wawancara dan observasi di lapangan yang kemudian diubah meja di pertanyaan-pertanyaan akan diisi oleh anggota klub trabas MOSTIC Mojokerto untuk mengetahui jenis cedera yang dialami, penyebab dan upaya

pengecahan yang dilakukan oleh anggota klub trabas MOSTIC Mojokerto. Selain itu, terdapat pula informasi identitas untuk mendukung kejelasan subjek penelitian seperti nama, jenis kelamin dan umur. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket, wawancara, observasi serta didukung dengan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tanggapan anggota klub trabas MOSTIC yang terangkum pada hasil jawaban angket ini meliputi beberapa aspek yaitu: a) Tujuan mengikuti club, b) Tertarik pada program MOSTIC, c) Apakah terdapat pelatihan teknik-teknik dasar untuk menekan cedera, d) Apakah terdapat pelatihan tentang pemanasan dan pendinginan setelah acara, e) Apakah ada tim kesehatan yang berjaga, f) Apakah ada pelatihan cara pencegahan dan penanganan, g) Apakah ada ketentuan SOP, h) berapa kali mengikuti kegiatan, i) Cedera yang dialami, j) Penyebab, k) Penanganan, dan l) Pencegahan.

- a. Tujuan mengikuti Club

Dari hasil angket mengenai pertanyaan mengenai tujuan mengikuti klub trabas MOSTIC. Dari 50 responden, 20 (40%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab untuk mencari teman, 30 (60%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab untuk hobi dan 0 (0%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab untuk prestasi. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab tujuan mengikuti klub.

Diagram 1.1 Tujuan Mengikuti Klub trabas MOSTIC



- b. Program yang diminati

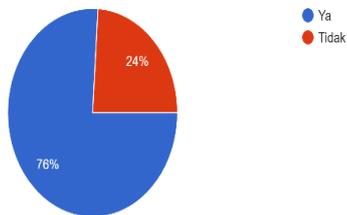
Dari hasil angket mengenai pertanyaan mengenai program oleh klub trabas MOSTIC yang diminati adalah trabas, *sunday morning riding*, bakti sosial dan kopi darat.

- c. Apakah terdapat pelatihan teknik-teknik dasar untuk menekan cedera

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait apakah terdapat pelatihan teknik-teknik dasar untuk menekan cedera. Dari 50 responden pada klub trabas MOSTIC, 12 (24%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab tidak dan 38 (76%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab ya. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab apakah terdapat pelatihan teknik-teknik dasar untuk menekan cedera.

Diagram 1.2 Pelatihan Teknik Dasar Untuk Menekan Risiko Cedera

Apakah ada pelatihan tentang Teknik-teknik dasar untuk menekan resiko cedera?
50 responses

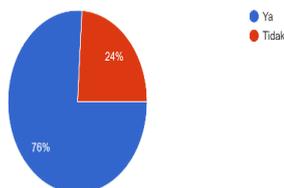


- d. Apakah terdapat pelatihan tentang pemanasan dan pendinginan setelah acara

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait apakah terdapat pelatihan tentang pemanasan dan pendinginan setelah acara. Dari 50 responden pada klub trabas MOSTIC, 12 (24%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab tidak dan 38 (76%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab ya. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab apakah terdapat pelatihan tentang pemanasan dan pendinginan setelah acara.

Diagram 1.3 Pelatihan Tentang Pemanasan dan Pendinginan

Apakah ada pelatihan tentang pemanasan dan pendinginan setelah acara yang diadakan klub MOSTIC?
50 responses



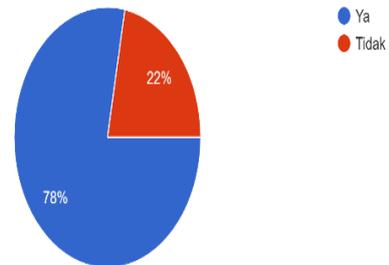
- e. Apakah terdapat tim kesehatan yang berjaga

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait apakah ada tim yang berjaga pada saat kegiatan. Dari 50 responden pada klub trabas MOSTIC, 11 (22%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab tidak dan 39 (78%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab ya.

klub trabas MOSTIC menjawab ya. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab apakah ada tim yang berjaga pada saat kegiatan

Diagram 1.4 Tim Kesehatan

Apakah ada tim kesehatan yang berjaga saat kegiatan trabas club MOSTIC?
50 responses

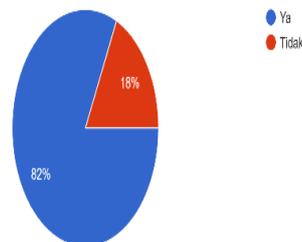


- f. Apakah terdapat pelatihan cara pencegahan dan penanganan

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait apakah terdapat pelatihan cara pencegahan dan penanganan. Dari 50 responden pada klub trabas MOSTIC, 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab tidak dan 41 (82%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab ya. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab apakah terdapat pelatihan cara pencegahan dan penanganan.

Diagram 1.5 Pelatihan Pencegahan dan Penanganan

Apakah ada pelatihan cara pencegahan dan penanganan cedera saat acara trabas club MOSTIC?
50 responses



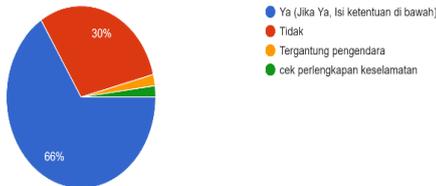
- g. Apakah ada ketentuan SOP

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait apakah terdapat pelatihan cara pencegahan dan penanganan. Dari 50 responden pada klub trabas MOSTIC, sebanyak 15 (30%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab tidak, sebanyak 33 (66%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab ya, sebanyak 1 (2%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab tergantung pengendara dan

sebanyak 1 (2%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab dengan melakukan pengecekan perlengkapan keselamatan. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab apakah terdapat ketentuan SOP.

Diagram 1.6 Ketentuan SOP

Apakah ada ketentuan dan SOP saat kegiatan trail oleh team teknis? (Misalnya: cek tensi darah, cek perlengkapan keselamatan seperti Helm, Jaket, Sepatu standart dan kondisi motor)
50 responses

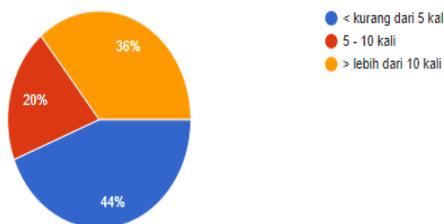


h. Jumlah mengikuti kegiatan

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait berapa kali mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC. Dari 50 responden pada klub trabas MOSTIC, 10 (20%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab 5 sampai 10 kali mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC, 18 (36%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab lebih dari 10 kali mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC dan 22 (44%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab kurang dari 5 kali mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab berapa kali mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC.

Diagram 1.7 Jumlah Mengikuti Kegiatan

Berapa kali Anda mengikuti kegiatan di Club MOSTIC dalam 1 tahun?
50 responses



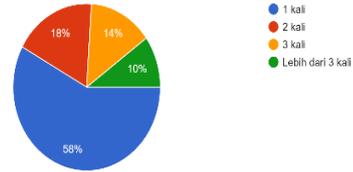
i. Cedera yang dialami

Dari hasil angket mengenai pernyataan dan pertanyaan terkait berapa kali cedera yang dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC adalah: sebanyak 29 (58%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera sebanyak satu kali, sebanyak 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera sebanyak dua kali, sebanyak 7 (14%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera sebanyak tiga kali dan sebanyak 5 (10%)

anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera sebanyak lebih dari 3 kali. Hasil angket tersebut diilustrasikan dalam diagram berikut.

Diagram 1.8 Jumlah Cedera Yang Dialami

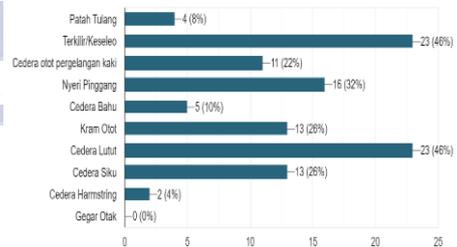
Berapa kali Anda mengalami cedera akibat kecelakaan menggunakan motor trail dalam 1 tahun?
50 responses



Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait cedera yang dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC adalah: sebanyak 4 (8%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami patah tulang, sebanyak 23 (46%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami terkilir/keseleo, sebanyak 11 (22%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera otot pergelangan kaki, sebanyak 16 (32%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami nyeri pinggang, sebanyak 5 (10%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera bahu, sebanyak 13 (26%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami kram otot, sebanyak 23 (46%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera lutut, sebanyak 13 (26%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera siku, sebanyak 2 (4%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami *harmstring* dan sebanyak 0 (0%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami gegar otak. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab cedera yang dialami selama mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC.

Diagram 1.9 Jenis Cedera Yang Dialami

Apa sajakah cedera yang Anda alami akibat kecelakaan menggunakan motor trail? (Dapat mencantumkan lebih dari satu)
50 responses



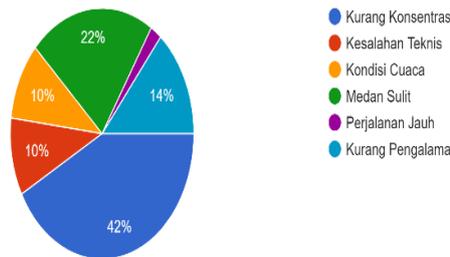
j. Penyebab

Dari hasil angket mengenai pernyataan penyebab cedera yang dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC adalah: sebanyak 21 (42%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera yang disebabkan oleh kurang konsentrasi,

sebanyak 5 (10%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera yang disebabkan oleh kesalahan teknis, sebanyak 5 (10%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera yang disebabkan oleh kondisi cuaca, sebanyak 11 (22%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera yang disebabkan oleh medan yang sulit, sebanyak 1 (2%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera yang disebabkan oleh perjalanan yang jauh dan sebanyak 7 (14%) anggota klub trabas MOSTIC mengalami cedera yang disebabkan oleh kurang pengalaman. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab penyebab cedera yang dialami selama mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC.

Diagram 1.10 Penyebab Cedera Yang Dialami

Menurut Anda apakah penyebab teknis kecelakaan dari cedera tersebut?
50 responses



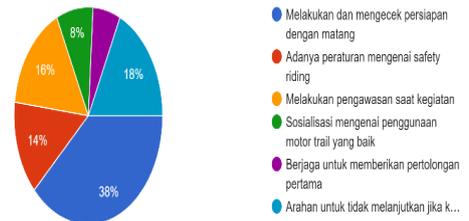
k. Pencegahan

Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait upaya klub trabas MOSTIC dalam melakukan pencegahan cedera adalah: sebanyak 19 (38%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan klub trabas MOSTIC adalah dengan melakukan dan mengecek persiapan dengan matang, sebanyak 7 (14%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan klub trabas MOSTIC adalah dengan adanya peraturan mengenai *safety riding*, sebanyak 8 (16%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan klub trabas MOSTIC adalah dengan melakukan pengawasan saat kegiatan, sebanyak 4 (8%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan klub trabas MOSTIC adalah dengan melakukan sosialisasi mengenai penggunaan motor trail yang baik, sebanyak 3 (6%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan klub trabas MOSTIC adalah dengan penjagaan untuk memberikan penolongan pertama dan sebanyak 9 (18%)

anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan klub trabas MOSTIC adalah dengan memberikan arahan untuk tidak melanjutkan kegiatan. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab upaya pencegahan oleh klub trabas MOSTIC yang dilakukan untuk mencegah cedera yang dialami selama mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC.

Diagram 1.11 Pencegahan Oleh Klub trabas MOSTIC

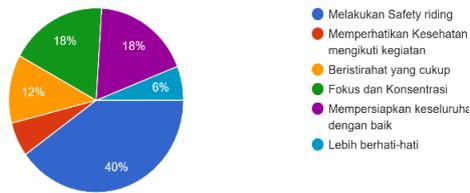
Upaya apa sajakah yang club MOSTIC lakukan untuk mencegah cedera akibat kecelakaan terjadi?
50 responses



Dari hasil angket mengenai pertanyaan terkait upaya anggota klub trabas MOSTIC dalam melakukan pencegahan cedera adalah: sebanyak 20 (40%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencegah cedera adalah dengan melakukan *safety riding*, sebanyak 3 (6%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencegah cedera adalah dengan memperhatikan kesehatan sebelum mengikuti kegiatan, sebanyak 6 (12%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencegah cedera adalah dengan beristirahat yang cukup, sebanyak 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencegah cedera adalah dengan memiliki fokus dan konsentrasi yang tinggi, sebanyak 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencegah cedera adalah dengan mempersiapkan keseluruhan teknis dengan baik dan sebanyak 3 (6%) anggota klub trabas MOSTIC menjawab upaya yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencegah cedera adalah lebih berhati-hati. Diagram berikut menunjukkan respon anggota klub trabas MOSTIC dalam menjawab upaya pencegahan diri sendiri yang dilakukan untuk mencegah cedera yang dialami selama mengikuti kegiatan klub trabas MOSTIC.

Diagram 1.12 Pencegahan Oleh Diri Sendiri

Upaya apa sajakah yang Anda lakukan untuk mencegah cedera akibat kecelakaan te
50 responses



Pembahasan

Dari hasil angket yang didapatkan kemudian akan dilakukan pembahasan lebih lanjut mengenai cedera yang dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC. Cedera yang banyak dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC yaitu terkilir atau keseleo pada bagian tangan maupun kakisebanyak 23 (46%) anggota klub trabas MOSTIC, cedera lutut dikarenakan jatuh dengan posisi yang salah sebanyak 23 (46%) anggota klub trabas MOSTIC dan nyeri pinggang akibat posisi mengendarai yang salah maupun dikarenakan jatuh dengan kerassebanyak 16 (32%) anggota klub trabas MOSTIC. Cedera tersebut dirasakan saat anggota klub trabas MOSTIC mengalami kecelakaan pada saat kegiatan.

Hal ini disebabkan oleh konsentrasi dan pengalaman yang kurang serta medan yang sulit. Hasil inidiperkuat oleh Wibowo (2008) yang menyatakan bahwa cedera dapat disebabkan oleh *internal violence* yaitu kurangnya pemanasan, konsentrasi atau kondisi mental yang lemah. Yang pertama ialah konsentrasi yang kurang dialami sebanyak 21 (42%) anggota klub trabas MOSTIC sehingga kehilangan kendali dan menyebabkan terjadinya kecelakaan. Yang kedua ialah medan yang sulit dialami sebanyak 11 (22%) anggota klub trabas MOSTIC dimana anggota klub trabas MOSTIC kewalahan dalam mengendarai dikarenakan tidak jarang medan yang dilalui dapat berupa sungai dengan arus yang deras, lintasan yang menjorok ke jurang yang curam dan lintasan naik dengan derajat yang ekstrem sehingga besar kemungkinan terjadi risiko kecelakaan. Yang ketiga ialah kurang pengalaman pada saat mengikuti kegiatan dialami sebanyak 7 (14%) anggota klub trabas MOSTIC, hal ini dikarenakan pengalaman merupakan hal yang penting dalam mengikuti olahraga ekstrem. Pengalaman tersebut tidak hanya pada medan, namun juga kondisi mental, kebugaran dan sebagainya. Kurangnya pengalaman sangat berpengaruh pada risiko kecelakaan yang terjadi dikarenakan tidak adanya pemahaman terhadap hal-hal yang akan

dihadapi pada saat kegiatan akan mengakibatkan anggota klub trabas MOSTIC mengambil keputusan dan tindakan yang tidak sesuai dan menyebabkan kecelakaan.

Terdapat upaya pencegahan yang dilakukan oleh klub trabas MOSTIC yang pertama yaitu sebanyak 19 (38%) anggota klub trabas MOSTIC menyatakan dengan melakukan dan mengecek persiapan dengan matang. Melakukan pengecekan dalam persiapan sangat penting untuk mencegah cedera yang terjadi, dapat berupa pengecekan alat *safety riding*, alat medis yang dibutuhkan anggota klub trabas MOSTIC dan pengecekan kondisi kesehatan anggota klub trabas MOSTIC. Hal ini telah dipaparkan oleh Ariwibowo (2013) yang menyatakan bahwa *safety riding* dilakukan untuk meningkatkan kesadaran selama berkendara sehingga mampu menunjang keselamatan pengendara, kemudian pada (Depkes, 2016) yang membahas mengenai tujuan dari penggunaan dari alat kesehatannya itu untuk melakukan diagnosis, pencegahan, pemantauan, perawatan, meringankan penyakit, memulihkan cidera, mengontrol pembuahan, dan menyangga atau mempertahankan hidup manusia dan pada (Sulistya, 2012) yang berpendapat bahwa pengecekan kesehatan digunakan untuk mengetahui kondisi kesehatan seseorang sehingga dapat mendeteksi gangguan kesehatan sedini mungkin dan memberikan informasi yang dibutuhkan untuk pengobatan selanjutnya. Yang kedua yaitu sebanyak 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC menyatakan dengan memberikan arahan untuk tidak melanjutkan kegiatan apabila dirasa kondisi anggota klub trabas MOSTIC sudah tidak memungkinkan untuk mengikuti rangkaian kegiatan, arahan ini tidak harus menunggu adanya kecelakaan yang dialami namun ketika terdapat anggota klub trabas MOSTIC yang mengalami kondisi seperti demam ringan, wajah pucat, kelelahan dan sebagainya sehingga akan sangat tepat jika diarahkan untuk tidak melanjutkan. Yang ketiga ialah sebanyak 8 (16%) anggota klub trabas MOSTIC menyatakan dengan melakukan pengawasan pada saat kegiatan berlangsung. Sejalan dengan penelitian Widhiyanti (2019) yang menyatakan bahwa melakukan pengawasan berkorelasi sangat kuat terhadap timbulnya cedera sehingga hal ini merupakan langkah yang penting untuk mencegah cedera dikarenakan dengan adanya pengawasan yang berupa penjagaan pada beberapa pos dengan menyediakan tim medis, anggota klub trabas MOSTIC yang sudah tidak dapat melanjutkan kegiatan dapat beristirahat dan diberikan penanganan yang sesuai.

Upaya yang dilakukan oleh diri sendiri bagi anggota klub trabas MOSTIC yang pertama yaitu sebanyak 20 (40%) anggota klub trabas MOSTIC menyatakan dengan senantiasa melakukan dan mengimplementasikan *safety riding*, hal ini dilakukan untuk meminimalisasi risiko cedera pada saat berkendara dengan memperhatikan aspek keamanan dan keselamatan. Yang kedua sebanyak 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC menyatakan dengan memiliki fokus dan konsentrasi yang tinggi, hal ini tentunya akan menekan risiko cedera dikarenakan anggota klub trabas MOSTIC memiliki kendali dan kesadaran yang penuh dalam berkendara. Yang ketiga sebanyak 9 (18%) anggota klub trabas MOSTIC menyatakan dengan mempersiapkan keseluruhan teknis dengan baik, teknis yang dimaksudkan adalah kondisi motor trail yang sesuai sehingga meminimalisasi adanya kesalahan pada saat kegiatan.

Selain itu, klub trabas MOSTIC perlu memperhatikan mengenai beberapa pelatihan terkait teknik-teknik dasar untuk menekan cedera, pelatihan terkait pemanasan, pendinginan, pelatihan cara pencegahan dan penanganan dengan SOP yang berlaku. Memberikan pelatihan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kurniawan (2019) yang menyatakan bahwa dalam memberikan pencegahan dan penanganan terhadap cedera dapat dilakukan dengan pelatihan-pelatihan yang diadakan dan dapat memudahkan proses penyebar luasan informasi sehingga dapat dilakukan dengan baik. Hasil tersebut perlu diperhatikan berdasarkan hasil angket tidak keseluruhan anggota klub trabas MOSTIC mendapatkan pelatihan dan informasi mengenai ketentuan SOP. Sedangkan pelatihan dan ketentuan SOP tersebut penting untuk diadakan dikarenakan banyak kemungkinan yang dapat terjadi pada saat kegiatan baik yang dapat dihindari maupun tidak dapat dihindari sehingga dengan diadakannya pelatihan dan sosialisasi dapat menekan risiko cedera yang terjadi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pada pembahasan yang sudah dipaparkan sebelumnya maka peneliti pada bagian ini memaparkan sebuah hasil kesimpulan berlandaskan dari tujuan penelitian itu sendiri yaitu, cedera yang banyak dialami oleh anggota klub trabas MOSTIC yaitu terkilir atau keseleo, cedera lutut dan nyeri pinggang dengan penyebabnya ialah konsentrasi yang kurang, medan yang sulit dan pengalaman yang kurang. Dengan demikian terdapat upaya pencegahan

yang dapat dilakukan oleh klub trabas MOSTIC yaitu pengecekan persiapan, memberikan arahan untuk tidak melanjutkan dan melakukan pengawasan saat kegiatan. Selain itu, terdapat upaya pencegahan yang dapat dilakukan diri sendiri yaitu senantiasa melakukan dan mengimplementasikan *safety riding*, memiliki fokus dan konsentrasi yang tinggi dan mempersiapkan keseluruhan teknis dengan baik.

Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti untuk penelitian selanjutnya ialah dapat memperhatikan banyak variabel lain baik internal maupun eksternal sehingga cakupan dapat lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, V. S. M. (2015). *Survei Minat Masyarakat Untuk Melakukan Aktivitas Olahraga Di Gor Tri Lomba Juang Semarang Tahun 2015* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariwibowo, R. (2013). Hubungan antara umur, tingkat pendidikan, pengetahuan, sikap terhadap praktik *safety riding awareness* pada pengendara ojek sepeda motor di Kecamatan Banyumanik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1): 1-8
- Austroroads, 2002. *Road Safety Audit*. 2nd edition, Austroroads Publication, Sydney, Australia.
- Depkes RI. (2016). *Pedoman Klasifikasi Izin Edar Alat Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Fachrurrozy. (2001). *Keselamatan Lalu Lintas (Traffic Safety)*, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Giriwijoyo, S. (2005). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB.
- Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage. Pelaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of sport and social issues*, 35(3), 284-305.
- Humphreys, B. R., McLeod, L., & Ruseski, J. E. (2014). Physical activity and health outcomes: evidence from Canada. *Health economics*, 23(1), 33-54.
- Kurniawan, A. W., & Abdullah, A. (2019). *PELATIHAN PENANGANAN DAN PENCEGAHAN CEDERA UNTUK*

- PELATIH CABANG OLAHRAGA KONI KOTA BATU. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 158-162.
- Kushartanti, W. (2007). Patofisiologi Cedera Olahraga. *Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik FIK UNY.*
- Kusmaedi, N. (2002). Olahraga rekreasi dan olahraga tradisional. *Bandung: FPOK UPI.*
- Pandjaitan, A. P. (1986). Dasar Teori Olahraga dan Organisasi. *Bandung: Rossda Offset.*
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Rumah Sakit Olahraga Nasional. (2017). SELANGKAH MENUJU AKREDITASI ISO 9001:2015. Jakarta. RSON.
- Simatupang, N., & Suprayogi, M. K. (2019). SURVEY CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPLP SUMATERA UTARA. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 55-65.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(1), 31-42.
- Sulistya, A. B. (2012). Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Pada Pemanfaatan Layanan Medical Check-Up Di RSPAD Gatot Subroto Tahun 2011. Tesis Universitas Indonesia.
- Wibowo, H. (2008). Pencegahan dan penatalaksanaan cedera olahraga (edisi 2). Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Widhiyanti, K. T., Ariawati, N. W., & Bagia, I. M. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(1), 39-43.
- Widyati, D. (2013). Survey On Sports Injuries Surabaya Female Volleyball Players. *Jurnal Prestasi Olahraga.*

