

## TINGKAT PEMAHAMAN FAKTOR DAN JENIS CEDERA OLAHRAGA ATLET MUAYTHAI PADA KLUB KNOCKOUT SURABAYA

**Achmad Fikri Amrisyah**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

**achmad.17060484098@mhs.unesa.ac.id**

**Ananda Perwira Bakti**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

**anandabakti@unesa.ac.id**

### **Abstrak**

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi saat melakukan olahraga. Hal tersebut dapat dihasilkan dari kecelakaan, mempraktikkan teknik latihan yang buruk, peralatan yang kurang memadai, dan penggunaan sebagian anggota tubuh secara berlebihan. Muaythai adalah cabang olahraga beladiri yang memiliki resiko cedera tinggi, dikarenakan teknik permainannya adalah bertarung dengan lawan dalam satu ring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman atlet muaythai di klub Knockout Surabaya mengenai faktor penyebab cedera dan jenis cedera yang sering terjadi dalam olahraga muaythai. Penelitian pada artikel ini berjenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini yaitu berupa atlet dewasa cabang olahraga muaythai di klub Knockout Surabaya. Pada penelitian ini menggunakan sampel total/sensus yaitu 17 orang atlet muaythai dewasa pada klub Knockout Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuesioner (angket) yang penyebarannya dilakukan melalui Google Form. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata perolehan skor pada faktor penyebab cedera adalah 30,8 yang mana skor tersebut masuk dalam kategori baik dan untuk tingkat pemahaman atlet terhadap jenis-jenis cedera memperoleh skor rata-rata 43,8 yang mana skor tersebut juga masuk dalam kategori baik. Dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman atlet muaythai pada klub Knockout Surabaya mengenai faktor cedera dan jenis cedera olahraga masuk dalam kategori baik.

**Kata Kunci:** faktor cedera, jenis cedera, muaythai

### **Abstract**

*Sports injuries are injuries that occur during sports. It can result from accidents, practicing poor exercise techniques, inadequate equipment, and overuse of parts of the body. Muaythai is a martial arts sport with a high risk of injury because the game's techniques is to fight with opponents in one ring. This study aims to determine the level of understanding of Muaythai athletes at the Surabaya Knockout club regarding the factors that cause injuries and the types of injuries that often occur in Muaythai sports. The research in this article is a quantitative descriptive study. The population in this study were adult athletes in the Muaythai sport at the Surabaya Knockout club. In this study, the total sample/census was 17 adult Muaythai athletes at the Surabaya Knockout club. The data collection technique used in this study is a questionnaire (questionnaire) distributed via Google Forms. The results of this study indicate that the average score on the injury-causing factor is 30.8 which the score is in a good category and the athlete's level of understanding of the types of injuries obtained an average score of 43.8 which the score is also included. in the excellent category. It can be concluded that the level of understanding of Muaythai athletes at the Surabaya Knockout club regarding injury factors and types of sports injuries is in a good category.*

**Keywords:** injury factor, type of injury, muaythai

## PENDAHULUAN

Manusia memiliki komponen yang tidak dapat dipisahkan ataupun dijauhkan dari kehidupan sehari-hari, komponen tersebut adalah olahraga (Ridwan, 2020). Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari semakin banyak dan bermacam-macam bentuk olahraga baru, sarana dan prasarana olahraga yang disediakan untuk umum baik yang disediakan oleh pemerintah maupun yang dijadikan bisnis pribadi. Hal tersebut ada dikarenakan tingkat kesadaran masyarakat yang semakin tinggi mengenai pola hidup sehat itu penting. Seseorang melakukan aktivitas fisik yang disengaja dan terencana guna mengembangkan, membina, mendorong bakat jasmani, rohani dan sikap social seseorang. Hal tersebut dinamakan dengan berolahraga. (Syukriadi dkk, 2021).

Olahraga prestasi dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 dalam pasal 27 ayat 4 yaitu pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan mengukuhkan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan mengadakan kompetisi secara bertahap dan berkelanjutan. Oleh sebab itu, pemerintah sangat mementingkan dunia olahraga. Hal tersebut dilakukan untuk menunjang prestasi olahraga di kancah Internasional. Seperti keputusan yang telah di buat dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional Pasal 11 Ayat 1 yang berbunyi pemerintah daerah memiliki hak membantu, mengarahkan, menggandeng, dan mengawasi penyelenggaraan keolahragaan sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Olahraga prestasi seni beladiri semakin hari semakin banyak peminatnya, baik itu beladiri yang berasal dari dalam negeri maupun dari luar negeri. Bela diri menjadi salah satu olahraga yang memiliki daya tarik tersendiri. Hal tersebut dikarenakan olahraga beladiri memiliki dua macam karakteristik yaitu pertarungan dan seni (tarian). Cabang olahraga Muaythai adalah salah satu bela diri yang melibatkan segala sudut pandang. Selain itu tekniknya yang mudah, dapat juga dijadikan sebagai bentuk latihan pembelaan diri apabila terjadi tindakan kejahatan.

Muaythai adalah jenis bela diri yang berasal dari Thailand. Muaythai yang terdiri dua kata artinya Muay adalah Tinju Bela Diri dan Thai adalah nama suatu Suku Thai (Pratiwi & Sukmono, 2019). Cabang

olahraga muaythai sendiri mendapati kemajuan yang pesat beberapa tahun terakhir, mulai dari berkembang di Indonesia sendiri maupun di luar negeri. Organisasi muaythai di Indonesia (Pengurus Besar Muaythai Indonesia/PBMI) berdiri sejak tahun 2013. Dalam kurun beberapa tahun. olahraga muaythai mengalami perkembangan pesat. hal tersebut dibuktikan dengan adanya berbagai macam kejuaraan nasional dalam bidang Muaythai. (Habul, 2021).

Teknik dasar dalam olahraga Muaythai dapat dengan bebas dikembangkan secara mandiri. Teknik dasar dalam Muaythai disebut “Ilmu Delapan Tungkal” yaitu penggunaan delapan titik anggota tubuh sebagai pusat serangan. Orang yang mempelajari ilmu muaythai juga memiliki sebutan tersendiri, yaitu Nakmuay (Syukriadi dkk, 2021). Muaythai tergolong olahraga beladiri dengan sistem bertarung yang sangat keras. Dalam pertarungan olahraga muaythai, teknik kolaborasi dari pukulan meninju, menyikut, gerakan lutut, tulang kering dan kaki digunakan untuk menyerang lawan (Syarifoeiddin, 2018). Oleh sebab itu, dalam bela diri Muaythai atlet diwajibkan mempunyai kondisi fisik yang baik untuk meminimalisir terjadi cedera, karena atlet Muaythai yang bertanding harus menghadapi benturan keras (*body contact*) langsung dengan lawan.

Menurut Wulandari (2013) cedera olahraga (*Sport Injuries*) adalah semua hal cedera yang nampak pada saat latihan ataupun pada saat bertanding atau setelah bertanding. Dengan dibekali ilmu pengetahuan mengenai cedera olahraga, dapat bermanfaat untuk mendalami bentuk terjadinya cedera, mengobati/menolong/menanggunangi (kuratif) serta tindakan mencegah (preventif). Susanto (2019) mengungkapkan bahwa dalam ilmu kesehatan, tindakan preventif (pencegahan) lebih baik daripada tindakan kuratif (pengobatan). Termasuk dalam cedera olahraga juga lebih baik mencegah daripada mengobati. Cedera dapat dihasilkan dari kecelakaan, penerapan teknik latihan yang buruk, peralatan yang kurang memadai, dan pemakaian bagian tubuh yang berlebihan (Abou Elmagd, 2016).

Cedera kronis (*over use*) dapat terjadi dalam gerakan otot yang berulang, seperti pada olahraga sepakbola, senam lantai, lari, tenis lapangan, serta olahraga beladiri. Selain cedera kronik, cedera olahraga berat juga bisa terjadi, contohnya memar (*contusio*), keseleo (*Sprain*), *strain* dan patah tulang (*fracture*) yang disebabkan oleh benturan keras secara

langsung (Fauzi & priyonoadi, 2018). Menurut Neil et.al (2018: 279) Cedera kronik (*overuse*) terjadi saat otot, tendon, atau tulang tertentu tidak dapat melindungi kondisi kuatnya dikarenakan penggunaan secara terus menerus, yang mengakibatkan stres. Dengan demikian pada bagian tersebut dapat menimbulkan rusak dan terjadilah rasa sakit. Cedera akut biasanya terjadi setelah trauma secara mendadak, seperti terjadi karena pergelangan kaki terkilir (*ankle injury*) dilapangan bulutangkis, atau bertabrakan dengan pemain lain. Jika cedera pembengkakan, penanganan utama yang sebaiknya dilakukan penanganan PRICE (*protection, rest, ice, compression, dan elevation*), dan mengurangi tingkat keparahan cedera (Oktavian & Roepajadi, 2021).

Menurut Wara Kushartanti dalam skripsi Identifikasi Macam, Jenis, Dan Lokasi Cedera Olahraga Atlet Panahan Kontingen Klaten (2016: 20) cedera olahraga dibagi tiga, yaitu cedera ringan, cedera sedang, cedera berat. Cedera ringan yaitu cedera robekan yang hanya dapat dilihat melalui mikroskop dan sangat kecil robekannya. Cedera ringan ini memiliki keluhan yang sangat minim hingga tidak mengganggu penampilan secara berarti. Contoh dari cedera ringan yaitu memar, lecet, dan *sprain* ringan. Cedera sedang biasanya memiliki tanda-tanda jaringan kerusakan, contohnya nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan gangguan fungsi. Serta tanda-tanda terjadinya radang nampak dengan kasat mata secara keseluruhan atau beberapa bagian. Cedera berat adalah cedera yang membutuhkan penanganan serius seperti istirahat total, pengobatan intensif, dan operasi. Penanganan cedera dalam kategori berat ini dilihat dari tingkat keparahan dan ciri-ciri cedera itu sendiri. Contoh dari cedera berat adalah robeknya otot, robeknya tendon serta ligamen, patah tulang, dan gegar otak.

Cedera dapat dicegah dengan cara mengurangi potensi cedera olahraga. Penting untuk membangun partisipasi dalam pemanasan, peregangan, dan latihan yang fokus pada kelompok otot utama yang biasa digunakan dalam olahraga yang diminati. Selain itu dapat membuat program pencegahan cedera sebagai tim, yang meliputi pendidikan tentang rehidrasi, nutrisi, memantau anggota tim "berisiko", memantau perilaku, keterampilan, dan teknik.

Klub Knockout Surabaya merupakan salah satu klub cabang olahraga Muaythai di Surabaya.

Yang mana klub ini sudah menerjunkan atlet-atletnya sampai kompetisi tingkat nasional. Pada klub ini atlet Muaythai juga pernah mengalami cedera saat latihan maupun pertandingan.

Situasi ini menyebabkan pentingnya diadakan penelitian mengenai analisis cedera olahraga yang mana cabang olahraga Muaythai termasuk olahraga *body contact* dengan presentase cedera yang tinggi.

Penelitian ini diharapkan dapat membawa manfaat berupa terdapatnya tingkat pemahaman atlet muaythai terhadap faktor cedera dan jenis-jenis cedera pada klub knockout Surabaya sebagai bahan inspirasi, evaluasi dan haluan aspirasi oleh klub muaythai lain atau klub Muaythai itu sendiri.

Dari penjabaran diatas maka penulis mengangkat judul Tingkat Pemahaman Faktor Dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai Pada Klub Knockout Surabaya. Penulis mengangkat judul tersebut dikarenakan permasalahan cedera yang sering terjadi pada atlet muaythai Surabaya yang pada dasarnya cedera tersebut dapat di cegah sedini mungkin. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui tingkat pemahaman atlet muaythai di klub Knockout Surabaya mengenai faktor penyebab cedera dan jenis cedera yang sering terjadi dalam olahraga muaythai.

## **METODE**

Penelitian riset ini merupakan penelitian *non-eksperimen*. Pendekatan yang digunakan sehubungan dengan permasalahan yang ditulis adalah model komparatif. Model komparatif adalah model yang dilakukan secara natural serta membuat hasil analisa dengan perbedaan variable yang diteliti tampak nyata (Maksum, 2018: 14). Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Menurut Sugiyono dalam penelitian Diah Dwi Astutik "penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya" (Diah D. A, 2021: 141).

Populasi merupakan keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subyek yang akan diukur atau bias dikatakan unit yang diteliti (Sugiyono, 2018: 130). Populasi dalam penelitian ini merupakan populasi terbatas dimana sumber data yang jelas batasnya secara kuantitatif sehingga dapat dihitung

jumlahnya. Adapun populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet muaythai dewasa pada klub Knockout Surabaya yang berjumlah 17 orang.

Sampel dalam penelitian kuantitatif merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel atau teknik *sampling* merupakan suatu teknik atau cara mengambil sampel yang representative dari populasi. Pada dasarnya teknik *sampling* terbagi menjadi dua yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling*. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* total/sensus yang mengambil anggota sampel dari populasi secara menyeluruh karena jumlah populasi dibawah 100 (Sugiyono, 2018: 140).

Tabel 1. Pengambilan Sampel

Usia	Jumlah Sampel
Usia 19 - 21	2
Usia 22 - 24	9
Usia 25 - 27	6
<b>TOTAL</b>	<b>17</b>

Tabel 2. Pengambilan Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki-laki	16
Perempuan	1

Dalam penelitian ini penulis menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner (angket) yang penyebarannya dilakukan melalui *Google Form* kepada atlet muaythai di klub Knockout Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah angket respons yang berisi tentang pertanyaan mengenai macam-macam cedera yang pernah di alami serta faktor penyebab cedera tersebut. Kuesioner terdiri dari 18 pertanyaan yang berisi tentang pemahaman atlet mengenai faktor penyebab cedera dan jenis cedera apa saja yang sering di alami oleh atlet muaythai. Angket tersebut di modifikasi dari penelitian sebelumnya yang berjudul "Identifikasi Macam, Jenis, Dan Lokasi Cedera Olahraga Atlet Panahan Kontingen Klaten" serta angket tersebut telah melewati uji validasi di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu peneliti melakukan teknik pengolahan data. Adapun teknik pengolahan data yang dilakukan yakni

*editing* atau penyuntingan, *coding* atau pengkodean, dan *tabulating* (Iqbal Hasan, 2006: 24). Teknik pengolahan data dilakukan dengan menggunakan alat bantu *excel*. Teknik analisis data yang dilakukan yakni uji hipotesis untuk menjawab rumusan masalah "bagaimana pemahaman faktor dan jenis cedera olahraga atlet muaythai pada klub Knockout Surabaya", dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dengan menggunakan frekuensi relatif menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angket persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi atau banyaknya individu)

Kemudian untuk menafsirkan hasil perhitungan dengan persentase, peneliti menggunakan standar dengan interpretasi persentase. Adapun bentuk penilaian yang digunakan dalam jawaban kuesioner ini memiliki dua jenis, yaitu:

Untuk kuisisioner faktor cedera olahraga muaythai, sebagai berikut :

Benar = skor 1

Salah = skor 5

Dengan kategori skor dan skor maksimal 40 dengan 8 pertanyaan

Tabel 3. Kategori skor faktor cedera

Baik	30 - 40	76% - 100%
Sedang	20 - 31	50% - 75%
Kurang	<20	<50%

Dan untuk kuisisioner jenis-jenis cedera olahraga muaythai sebagai berikut :

Benar = skor 1

Ragu-ragu = skor 3

Salah = skor 5

Dengan kategori skor dan skor maksimal 50 dengan 10 pertanyaan

Tabel 4. Kategori skor jenis cedera

Baik	40 - 50	76% - 100%
Sedang	30 - 39	50% - 75%
Kurang	<30	<50%

Pengkategorian total skor dengan perhitungan

Tabel 5. Kategori total skor jawaban

Baik	70 - 90	76% - 100%
Sedang	50 - 69	50% - 75%
Kurang	<50	<50%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Deskripsi data hasil survei analisis faktor dan jenis cedera olahraga atlet Muaythai dipaparkan dalam bentuk tabel. Data tersebut telah di olah menggunakan software *SPSS 25* dan *Microsoft Excel*, berikut hasil analisis data dari penelitian ini :

Tabel 6. Deskripsi Faktor dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai

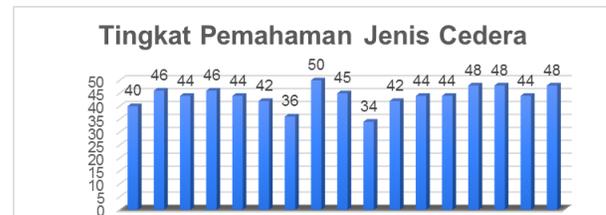
Variabel	Mean	Std. Deviasi	Rata-rata Jawaban
Faktor Cedera	30,8	4,6	Mayoritas Atlet memahami faktor penyebab cedera
Jenis Cedera	43,8	4,1	Mayoritas memahami jenis cedera

Dilihat dari hasil olah data pada tabel 6, bahwa atlet muaythai kategori dewasa di klub Knockout Surabaya mayoritas memahami faktor-faktor penyebab dan jenis cedera. Hal tersebut dapat di asumsikan bahwa para atlet ini dapat mencegah terjadinya cedera.



Gambar 1. Diagram Tingkat Pemahaman Faktor Penyebab Cedera

Berdasarkan diagram di atas dapat diketahui bahwa tingkat pemahaman atlet terhadap faktor-faktor cedera tergolong dg baik. Dari 17 atlet, dan masing-masing atlet menjawab 8 pertanyaan, 10 atlet memperoleh skor 30 – 40 yang masuk dalam kategori baik dengan rata-rata skor 30,8 atau 77%.



Gambar 2. Diagram Atlet Tingkat Pemahaman Jenis-jenis Cedera

Diketahui dari gambar 2 tentang hasil diagram jenis-jenis cedera yang di alami atlet muaythai knockout Surabaya, bahwasannya dari 10 pertanyaan dengan total 17 atlet, mayoritas atlet memahami jenis-jenis cedera yaitu sebanyak 15 atlet memperoleh skor 40 – 50 dalam kategori baik dengan rata-rata skor 43,8 atau 87,6%.



Gambar 3. Diagram Total Skor Faktor dan Jenis Cedera

Dilihat dari Gambar 3 di atas, bahwa 14 atlet memperoleh total skor 70 – 90 dan 3 atlet memperoleh skor 50 – 69. Rata-rata skor 74,6 atau 82% masuk dalam kategori baik. Hal tersebut membuktikan bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat pemahaman yang cukup baik dalam faktor cedera dan jenis cedera.

### Pembahasan

Dari hasil penelitian pada survei analisis faktor dan jenis cedera olahraga atlet muaythai pada klub Knockout Surabaya, diperoleh bahwa pengetahuan serta bekal ilmu mengenai faktor-faktor penyebab cedera pada atlet muaythai kategori dewasa dengan rentang usia 17 tahun hingga 35 tahun ini sudah sangat mumpuni. Demikian itu dapat di lihat dari hasil survei menunjukkan bahwa tingkat pemahaman atlet mengenai faktor penyebab cedera dan jenis cedera dalam kategori baik.

Perolehan skor hasil survei pada tingkat pemahaman atlet terhadap faktor penyebab cedera memperoleh skor rata-rata 30,8 atau sebanyak 77% yang mana skor tersebut masuk dalam kategori baik.

Mayoritas hasil jawaban benar yaitu mengenai faktor penyebab cedera internal antara lain:

kurangnya pemanasan (*stretching*), terlalu menggunakan sendi atau otot secara berlebihan, melakukan teknik yang salah, pernah mengalami cedera sebelumnya (cedera kambuh, kelelahan (kurang istirahat), mental lemah. Sedangkan untuk faktor penyebab cedera eksternal banyak yang menjawab benar, dan juga ada beberapa yang ragu-ragu. Adapun butir instrumennya berisi tentang: *body contact* olahraga, peralatan olahraga yang kurang memadai (sarana), lapangan yang kurang memadai (prasarana), lingkungan yang kurang baik, penonton yang rasis.

Dalam penelitian Setiawan (2011: 96) mengungkapkan bahwa kurangnya pemanasan, penggunaan teknik yang salah, dan sarana prasarana yang kurang tepat atau memadai dapat menyebabkan terjadinya cedera olahraga muaythai. Dengan demikian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan sebanding dengan hasil penelitian ini.

Tingkat pemahaman atlet muaythai terhadap jenis cedera adalah 43,8 atau sebanyak 87,6% yang mana skor tersebut masuk dalam kategori baik. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman atlet muaythai di Klub Knockout Surabaya terhadap jenis-jenis cedera olahraga yang khususnya sering dialami oleh atlet muaythai adalah berkategori baik. Yang mana atlet tersebut dapat membedakan antara jenis cedera ringan, hingga berat.

Total skor memiliki rata-rata 74,6 yaitu 82% yang mana dalam presentase tersebut masuk dalam kategori baik. Hal tersebut membuktikan bahwa atlet muaythai pada klub Knockout Surabaya ini sudah dibekali serta memahami faktor penyebab cedera dan jenis-jenis cedera pada olahraga.

Atlet-atlet muaythai kategori dewasa pada klub Knockout Surabaya ini menyadari bahwa pentingnya bekal ilmu pengetahuan mengenai faktor penyebab cedera, karena dengan begitu mereka dapat melakukan gerakan olahraga muaythai dengan berhati-hati serta kesiapan tubuh yang kuat. Seperti halnya pertanyaan yang meliputi mengenai penggunaan otot yang berlebihan dapat menyebabkan cedera.

Demikian itu sebanding dalam penelitian Nurhayati Simatupang yang mengatakan pengetahuan merupakan

Hal tersebut juga dijelaskan oleh Setiawan (2011: 95) bahwa trauma langsung atau berupa benturan langsung saat beraktivitas olahraga adalah

salah satu penyebab cedera olahraga dalam kategori akut yang akibat dari aktivitas tersebut dan berawal dari aktivitas latihan yang berlebihan/overuse yang mengakibatkan cedera kronis. Hal-hal yang dapat dilakukan saat mengalami cedera adalah dengan memberikan tindakan pertolongan pertama.

Salah satunya menggunakan metode PRICE. PRICE (*Protection/Perlindungan, Rest/Istirahat, Ice/Pemberian Es, Compression/Penenakan, Elevation/Pengangkatan*). Metode PRICE ini adalah metode penanganan utama saat terjadi cedera sebelum menunggu tim medis, serta tindakan PRICE memiliki komponen dan fungsi berbeda dalam setiap perannya (Van Den Bekerom *etc*, 2012). PRICE adalah penanganan yang sangat berpengaruh bagi atlet, akan tetapi tindakan PRICE ini tidak berlaku pada cedera kram otot, patah tulang terbuka, luka kulit terbuka dan penderita alergi dingin (Candra dkk, 2021).

Melalui hasil survei jenis-jenis cedera pada atlet muaythai di klub Knockout Surabaya, dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet-atlet muaythai memahami faktor penyebab cedera dan jenis-jenis cedera dengan baik. Seperti contoh pertanyaan pada kuisioner yang meliputi pernah pingsan, geser sendi, terkilir, cedera patah tulang pada saat melakukan olahraga muaythai, mereka mayoritas menjawab pertanyaan tersebut dengan benar.

Cedera-cedera yang berkategori berat yang meliputi *sprains/keseleo, strains/terkilir, dislocation/pergeseran sendi, fractures/patah tulang, gegar otak*, dan lain lain juga bisa saja menyerang atlet muaythai, apabila mereka tidak berhati-hati, kurangnya persiapan serta kurangnya pemanasan sebelum melakukan olahraga. Seperti yang tertulis pada jurnal Abou Elmagd, (2016:143) bahwa Petarung MMA Andrei Arlovski mengalami gegar otak parah saat bertanding.

Perlunya bekal ilmu, kesiapan, berhati-hati dalam berolahraga, pemanasan sebelum melakukan olahraga menjadi komponen utama yang tidak dapat ditinggalkan guna menghindari terjadinya cedera. Latihan pemanasan jika tidak dilakukan dengan benar, akan berdampak buruk pada kesehatan individu dan prestasi para atlet. Pemanasan olahraga menjadi sangat penting terutama sebelum latihan atlet yang membutuhkan upaya maksimal untuk dilakukan dalam waktu yang singkat (Alanazi, 2016).

Penelitian ini membuktikan bahwa atlet muaythai di klub Knockout Surabaya memiliki

pemahaman pengetahuan mengenai faktor penyebab dan jenis cedera. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil survei yang memperlihatkan total skor mayoritas masuk dalam kategori baik dengan rentang skor 80 – 100. Pentingnya pemberian ilmu pengetahuan mengenai cedera, dapat meminimalisir terjadinya cedera yang dapat merusak prestasi atlet.

## PENUTUP

### Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman faktor dan jenis cedera olahraga atlet muaythai pada club Knockout Surabaya masuk dalam kategori baik.

### Saran

Peneliti sadar bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Mengingat masih ada faktor lain terkait faktor dan jenis olahraga atlet muaythai, maka penelitian yang serupa perlu dikembangkan selain dari faktor dan jenis cedera olahraga atlet muaythai. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan mampu menyempurnakan, melengkapi, serta dapat menjadi bahan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abou Elmagd, M. (2016). Common sports injuries. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 142-148.
- Alanazi, H. M. (2016). Role of warming-up in promoting athletes health and skills. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 6(1), 156-160.
- Astutik, Diah Dwi. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09 No. 04*, 139-144.
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44-51.
- Dewantara, J. (2016). Identifikasi macam, Jenis, dan lokasi Cedera olahraga Atlet Panahan Kontingen Klaten. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fauzi, I. B., & Priyonoadi, B. (2018). Klasifikasi dan Pemahaman Penanganan Cedera Pada Saat Latihan Menari. *MEDIKORA*, 17(1), 1-10.
- Habul, F. H. K. (2021). Standart Kondisi Fisik Putslada Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai Putslada New Normal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 141-148.
- Hasan, Iqbal. (2006). *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Neil, E. R., Winkelmann, Z. K., & Edler, J. R. (2018). Defining the term “Overuse”: An evidence-based review of sports epidemiology literature. *Journal of athletic training*, 53(3), 279-281.
- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode RICE Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 55-65.
- Pratiwi, M. Y., Sukmono, F. G. (2019). Pola Komunikasi Komunitas Muaythai Di Yogyakarta (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Komunitas Rambo Muaythai Yogyakarta). *Skripsi*. Fakultas Fisipol. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Republik Indonesia. (2005). Undang-undang No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Sekretariat Negara. Jakarta.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1). 94 – 98.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, A. A. (2019). Upaya Pengobatan Promotif, Preventif, Kuratif, dan Rehabilitatif Demam Berdarah di Kecamatan Bulukerto, Wonogiri. *INA-Rxiv. June*, 25.
- Syukriadi, A., Nuzuli, N., & Rozi, F. (2021). Profile Kondisi Fisik Umum Atlet Cabang Olahraga Muaythai Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 56-68.
- Syarifoeddin, E. W. (2018). The Effect of Plyometric Exercise using Continual, Interval, and

Muscle Power Methods towards Push Kick Frequency on Muaythai Altheles in Mataram, West Nusa Tenggara. *Researchers World : Journal of Arts, Science and Commerce*. <https://doi.org/10.18843/rwjasc/v9i4/14>

Van Den Bekerom, M. P., Struijs, P. A., Blankevoort, L., Welling, L., Van Dijk, C. N., & Kerkhoffs, G. M. (2012). What is the evidence for rest, ice, compression, and elevation therapy in the treatment of ankle sprains in adults?. *Journal of athletic training*, 47(4), 435-443.

Wulandari, A. N. (2013). *Analisis Jenis-Jenis Cedera Yang Sering Terjadi Pada Pemain Basket Di Klub Sahabat Makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).

