

**PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET (PPLM)
DAN (UKM) IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA DALAM
KEGIATAN KEJURNAS TAHUN 2013**

JOURNAL



UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Moh. Bahruddin
096484062

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2013**

**PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET (PPLM)
DAN (UKM) IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA DALAM
KEGIATAN KEJURNAS TAHUN 2013**

JOURNAL



**Diajukan kepada Universitas Negeri Surabaya
Untuk memenuhi persyaratan penyelesaian
Program sarjana Olahraga**

**Oleh :
Moh. Bahruddin
096484062**

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
2013**

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

**PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET (PPLM) DAN (UKM) IKATAN PENCAK
SILAT INDONESIA DALAM KEGIATAN KEJURNAS TAHUN 2013**

MOH. BAHRUDDIN

(Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya)
Rudiunesa@gmail.com

ABSTRAK

Pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang sudah tumbuh dan berkembang ke manca Negara. Olahraga ini apabila dipertandingkan akan sering menimbulkan cedera olahraga. Maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan penelitian tentang Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cedera apa yang sering terjadi dan bagaimana cara pertama untuk menangani cedera olahraga. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif karena menggambarkan mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian populasi karena tidak menggunakan teknik sampling. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013 yang berjumlah 32 Atlet. Hasil yang diperoleh 32 responden melalui angket yaitu : atlet yang mengalami cedera olahraga memperoleh hasil 70% yang tergolong cukup kuat. Cedera yang sering di alami oleh atlet adalah memar yang memperoleh hasil 82% skala tergolong sangat kuat. Cedera berat ditangani oleh dokter memperoleh hasil 79% skala tergolong sangat kuat. Pencegahan cedera dengan pemanasan memperoleh hasil 82% skala tergolong sangat kuat. Penanganan pertama cedera dengan menggunakan metode RICE memperoleh hasil 78% skala tergolong kuat. Pemulihan cedera olahraga menggunakan terapi latihan memperoleh hasil 73% yang tergolong kuat. Semua atlet sering mengalami cedera memar akibat kontak fisik saat bertanding dan hampir semua atlet melakukan penanganan pertama cedera dengan menggunakan RICE.

Kata kunci: Penanganan Cedera Olahraga, Atlet

ABSTRACT

Pencak silat is Indonesian cultural heritage that has developed into foreign countries. It kind of Indonesia martial arts that contain of blocks, kicks, evasion, punch, dings, and lock. This sport often causes injuries in the competition. The purpose of this study is to determine the common injuries and the first aid to handle those injuries. This study is a qualitative descriptive because it describes the first aid Sports Injuries of Athletes (PPLM) and (UKM) Indonesian Pencak Silat Association at National Championship 2013. In this study used population because it did not use sampling technique. The subject of this study were all athletes (PPLM) and (UKM) Indonesian Pencak Silat Association at National Championship 2013 that consist of 32 athletes. The results obtained through questionnaires of 32 respondents are: athletes who suffered from sports injury were 70 % which is quite strong. Bruised injury were often occurred by athletes were 82 %, the scale is very strong. And serious injury that treated by a doctor were 79 %, the scale is very strong. The prevention of the injury by warming up were 82 %, the scale is very strong. The first aid by using RICE method obtained result 78 %, the scale is very strong. Sports injury recovery using therapy gained result 73 %, are classified strong. All athletes often get bruised injury due to physical contact during a match and almost all athletes use the first treatment of injury by using RICE.

Keywords: Handling sports injuries, Athletes

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat penting dan erat hubungannya dengan kehidupan manusia, mereka menganggap olahraga adalah sebagai salah satu jalan untuk melepas ketegangan atau rasa stres dan juga sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani yang akan menunjang kehidupan sehari-hari.

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun penghilang rasa stres akibat suatu aktivitas pekerjaan akan tetapi ada pula yang berkeinginan untuk mencapai prestasi sehingga harus mengikuti aktivitas

latihan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan yang meliputi fisik, tehnik, taktik, dan mental. Pencak silat adalah termasuk salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi dengan adanya kejuaraan baik ditingkat nasional maupun internasional.

Pencak silat juga merupakan olahraga yang dapat dijadikan untuk membela diri dari suatu keadaan yang tidak menguntungkan. Semisal dalam keadaan terjepit seseorang mendapat ancaman dari orang yang akan berbuat jahat pada dirinya, maka teknik-teknik dalam pencak silat dapat dipergunakan untuk setidaknya membela diri dari serangan bahkan dapat pula melumpuhkan lawan tersebut (Subroto, 1994:13).

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

Pencak silat adalah ilmu beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu. Pencak silat dapat ditemukan hampir seluruh wilayah Indonesia. Dalam pencak silat terdapat teknik yang di latih secara umum, yaitu tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan, dan kunciian. Terkadang beda perguruan mempunyai aliran khasnya masing – masing sehingga mudah di kenali.

Tetapi pada umumnya olahraga ini dikenal sebagai olahraga yang keras karena meski dalam komposisi latihan mereka sudah melatih diri untuk saling pukul, adu teknik, tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan dan kunciian, kontak tubuh pun tak terhindarkan bahkan mereka melakukan semuanya dengan keseriusan. Hal ini dilakukan agar terbentuk karakter petarung yang tangguh fisik yang kuat serta mental yang baik (Nelson, 1997 : 5).

Dilihat dari cara atau tehnik-tehnik dalam pencak silat maka olahraga ini sering menimbulkan cedera olahraga, timbul juga masalah bagaimana cara terbaik untuk mencegahnya dan teknik cara-cara penanganan pertama cedera yang di alami para atletnya.

Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang timbul pada saat berlatih, bertanding ataupun setelah berolahraga (Irawan, 2011: 7).

Membahas tentang cedera, meskipun itu cedera yang ringan apabila penanganannya tidak tepat akan mempengaruhi penampilan seorang atlet seperti apa yang ditulis oleh Sujandoko (2000: 7), yaitu :

Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari – harimaupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlit ini bisa beristirahat yang yang cukup lama atau bahkan bisa meninggalkan sama sekali hobi atau profesinya itu. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner.

Dari uraian diatas dan keinginan peneliti untuk memecahkan masalah yang terjadi, maka peneliti berkeinginan untuk mengadakan penelitian tentang " Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas 2013".

KAJIAN PUSTAKA

A. Survei

Survei adalah penelitian yang mengambil sample dari suatu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok. (Singarimbun, 1999: 3). Dalam survei, informasi dikumpulkan dari responden dengan menggunakan

kuesioner. Umumnya, pengertian survei dibatasi pada penelitian yang datanya dikumpulkan dari sampel atas populasi untuk mewakili seluruh populasi. Pada umumnya yang merupakan unit analisa dalam penelitian survei adalah individu. Untuk penelitian tertentu, unit analisa mungkin prasarana pembelajaran sekolah, suasana belajar mengajar dan lain-lain sebagai keseluruhan tetapi masih dalam satu wawancara untuk kuesioner tetap ditujukan kepada satu orang. Unit analisa ini sangat perlu sekali diperhatikan, terutama bagi peneliti pemula. Apabila ingin mengetahui permasalahan di sekolah melalui penelitian survei, dia perlu mengingat bahwa unit analisisnya adalah individu, dan bukan masyarakat. Akhirnya memang diadakan perbandingan diantara temuan survei yang diteliti tersebut, sesudah seluruh jawaban individu dianalisa.

Pendekatan penelitian survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas kesegaran jasmani dari obyek yang ingin diteliti. Kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Faktor-faktor yang dapat dijadikan sebagai fokus perhatian terhadap terbentuknya kualitas yang lebih baik. Proses pelaksanaan survei dikatakan sistematis apabila sebelum pelaksanaan sudah diket 7 siapa pelaksananya survei, dimana pelaksananya, kapan pelaksananya, berapa lama waktu yang dibutuhkan, apa saja yang diamati dalam pelaksanaan survei, instrument apa yang digunakan, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara menyimpulkan serta melaporkannya. Dari pembahasan di atas dapat diartikan bahwa penelitian dengan pendekatan survei merupakan pendekatan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data penanganan cedera pada atlet ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan pemusatan prestasi latihan mahasiswa (PPLM), untuk mengetahui cedera apa yang mendominasi saat bertanding. Sehingga pelaksanaan penelitian dengan pendekatan survei yang dilaksanakan pada atlet ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan pemusatan prestasi latihan mahasiswa (PPLM) yang mengikuti pertandingan dan mengalami cedera yang mendominasi.

Menurut Singarimbun (1999: 3) Penelitian survei dapat digunakan untuk maksud:

- 1). Penjajagan (Eksploratif),
- 2). Deskriptif,
- 3). Penjelasan (*Explanatory* atau *confirmatory*), yakni untuk menjelaskan hubungan kausal dan pengujian hipotesa.
- 4). Evaluasi,
- 5). Prediksi atau meramalkan kejadian tertentu di masa yang akan datang,
- 6). Penelitian operasional, dan
- 7). Pengembangan indikator-indikator sosial.

Penelitian penjajagan atau eksploratif bersifat terbuka, masih mencari-cari. Pengetahuan peneliti tentang masalah yang akan diteliti masih terlalu tipis untuk melakukan studi deskriptif. Penelitian deskriptif

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurjas Tahun 2013**

dimaksudkan untuk pengukuran yang cermat terhadap fenomena social tertentu, misalnya interaksi belajar mengajar, sarana dan prasarana dan lain-lain. Peneliti mengembangkan konsep dan menghimpun fakta, tetapi tidak melakukan pengujian hipotesa.

Apabila untuk data yang sama penelitian yang menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel melalui pengujian hipotesa, maka penelitian itu tidak lagi dinamakan penelitian deskriptif melainkan penelitian pengujian hipotesa atau penelitian penjelasan (*explanatory research*). Jadi perbedaan pokok antara "penelitian deskriptif" dan "penelitian penjelasan" tidaklah terletak pada sifat datanya, melainkan pada sifat analisisnya.

Kegunaan lainya dari penelitian survei adalah untuk mengadakan evaluasi. Yang menjadi pertanyaan pokok adalah sampai berapa tahun tujuan yang digariskan pada awal program tercapai atau mempunyai tanda-tanda akan tercapai. Secara umum terdapat dua jenis penelitian evaluasi, yakni evaluasi formatif dan evaluasi summatif. Evaluasi formatif biasanya melihat dan meneliti pelaksanaan suatu program, mencari umpan balik untuk memperbaiki program pelaksanaan tersebut. Evaluasi sumatif biasanya dilaksanakan pada akhir program untuk mengukur apakah tujuan program tersebut tercapai. Hasil survei dapat pula digunakan untuk mengadakan predeksi mengenai fenomena sosial tertentu.

B. Cedera Olahraga

1. Pengertian cedera olahraga

"Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh" (Andun, 2000: 7).

Kegiatan olahraga yang sekarang terus dipacu untuk dikembangkan dan ditingkatkan bukan hanya olahraga prestasi / kompetisi, tetapi juga olahraga untuk kebugaran jasmani secara umum. Kebugaran jasmani tidak hanya punya keuntungan secara pribadi, tetapi juga memberi keuntungan bagi masyarakat dan Negara. Oleh karena itu kegiatan olahraga pada waktu ini semakin mendapat perhatian yang luas. Bersamaan meningkatnya aktivitas keolahragaan tersebut, korban cedera olahragajuga ikut bertambah. Amat disayangkan jika justru karena cedera olahraga tersebut, para pelaku olahraga sulit meningkatkan atau mempertahankan prestasi atau kebugarannya (Sudijandoko, 2000: 7).

Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan faisik baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari – hari maupn melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlet ini bisa berarti istirahat yang cukup lama atau bahkan harus meninggalkan sama sekali hobi atau profesinya itu. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera harus dilakukan secara tim yang multidisipliner (Sudijandoko, 2000: 7).

2. Penggolongan cedera olahraga

Cedera olah raga juga dapat di golongkan atas 2 kelompok besar :

1. Kelompok kerusakan traumatik (traumatic disruption) misalnya; lecet, lepuh, memar, lebam otot, luka, "strain" otot, "sprain" sendi, dislokasi sendi, patah tulang, trauma pada dada, trauma pada perut, cedera anggota gerak atas dan bawah.
2. Kelompok "sindroma" penggunaan berlebihan (overuse syndromes) yang lebih spesifik berhubungan dengan jenis olahraganya seperti: tennis elbow, golf's elbow, swimmer's shoulder, jumper's knee, stress fracture pada tungkai dan kaki (Andun, 2000 : 8).
3. Macam-macam cedera olahraga

a. Memar

memar adalah pecahnya pembuluh darah kecil akibat trauma yang menyebabkan pendarahan menuju kedalam jaringan lunak dibawah kulit dan mengakibatkan perubahan warna kulit. Memar dapat terjadi secara tiba – tiba dan dapat terjadi hingga berbulan – bulan yang menyebabkan rasa sakit, bengkak, dan nyeri. Penyebab memar itu sendiri adalah akibat dari benturan dari benda tumpul sehingga dapat menyebabkan trauma yang berupa memar (irawan, 2011 : 14).

Adapun penanganan pada cedera memar adalah sebagai berikut:

1. Kompres dengan es atau air dingin
2. Balut dengan pembalut atau kain dan tekan, tetapi tekanan harus disesuaikan (Rahardjo, 1992:47).

b. Spasme atau kram otot

Spasme / kram otot adalah tertariknya atau kontraksi otot yang sangat hebat tanpa disertai adanya relaksasi sehingga mengakibatkan rasa sakit yang sangat hebat.

Ada beberapa penyebab terjadinya kram otot yaitu:

1. Dehidrasi
2. Kadar garam dalam tubuh rendah
3. Kadar karbohidrat rendah
4. Otot dalam keadaan kaku
5. Kurangnya pemanasan (Irawan, 2011 : 14).

Penanganan kram otot yang di lakukan sebagai berikut:

1. lakukan peregangan pada otot yang mengalami kejang atau kram.
2. Setelah itu pijat – pijatlah otot tersebut.
3. Bila penyebabnya suhu udara yang tinggi, baringkanlah penderita ditempat yang sejuk dan beri minuman air garam atau oralit (Rahardjo, 1992:53).

c. Pingsan

Suatu keadaan tidak sadarkan diri seperti orang tertidur pada seseorang akibat sakit, kecelakaan, kekurangan oksigen, kekurangan darah, keracunan, terkejut, lapar, kondisi fisik melemah dan sebagainya (irawan, 2011 : 14-15).

d. Sprain

Sprain adalah cedera yang menyakut cedera pada ligament (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul persendihan. Kerusakan kerusakan

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

yang parah pada sendi ini akan menyebabkan sendi menjadi tidak stabil. Gejala yang ditimbulkan adalah rasa sakit, bengkak, memar, ketidak stabilan dan kehilangan kemampuan untuk bergerak. Akan tetapi tanda – tanda dan gejala dapat bervariasi dalam intensitas, tergantung pada beratnya sprain tersebut (Andun, 2000 : 12).

e. Strain

Strain adalah cedera yang melibatkan peregangan atau robeknya sebuah otot dan tendon (struktur otot). Strain akut terjadi di ujung saat otot menjadi tendon. Menurut Taylor (1997 : 115) cedera akut ditimbulkan karena adanya penekanan melakukan gerakan membelok secara tiba – tiba. Strain biasa terjadi saat berlari ataupun saat melompat dan biasa terjadi pada otot hamstring. Strain adalah cedera yang terjadi secara berkala karena penggunaan berlebihan dan tekanan berulang – ulang dan menghasilkan tendonitis atau perdarahan pada tendon (Andun, 2000 : 13).

f. Patah tulang

Patah tulang adalah putusnya tulang yang terjadi ketika adanya tekanan yang berlebihan pada tulang. Dapat terjadi dengan atau tanpa pergeseran tulang (Irawan, 2011 : 17).

g. Dislokasi

Dislokasi adalah terlepasnya kompresi jaringan tulang dari kestuan sendi dislokasi terdapat komponen tulangnya saja yang bergeser atau terlepasnya seluruh komponen tulang dari tempat yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadipada atet adalah dislokasi sendi bahu dan sendi pinggul atau paha. Gejala yang timbulkan dari dislokasi adalah terlihat jelas dari tempatnya, gerakan menjadi terbatas, terjadi pembengkakan maupun memar dan rasa sakit yang sangat pada waktu digerakkan maupun memberokan beban diatas dislokasi (Irawan, 2011 : 17).

C. Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga

Banyak faktor-faktor yang menyebabkan cedera olahraga itu terjadi baik dari sisi orangnya ataupun sarana dan prasarannya, adapun faktor –faktor penting penyebab terjadinya cedera olahraga dan kurang baik akan memudahkan terjadinya cedera.

1. Faktor olahragawan atau olahragawati

Dimana dalam faktor ini meliputi beberapa faktor lainnya yakni:

- a. Umur
- b. faktor pribadi
- c. Pengalaman
- d. Tingkat latihan
- e. Tehnik
- f. Kemampuan awal (*warming up*)
- g. *Recoveri period*
- h. Kondisi tubuh yang "fit"
- i. Keseimbangan nutrisi
- j. Hal - hal yang umum

2. Peralatan dan fasilitas

- a. Peralatan: bila kurang atau tidak memadai, design yang jelek

- b. Fasilitas: kemungkinan alat-alat proteksi badan, jenis olahraga yang bersifat body contact, serta jenis-jenis olahraga yang khusus (Andun, 2000 : 20).

3. Karakter dari pada olahraga

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan tertentu dan cedera yang dialami juga bermacam – macam makadari itu harus diketahui sebelumnya (Irawan, 2011 : 8).

D. Usaha Pencegahan Cedera

Kita sering mendengar kata mencegah itu lebih baik dari pada mengobati. Banyak cara pencegahan yang terlihat biasa – biasa saja tetapi semua itu tetap harus diperhatikan. Usaha untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dikerjakan pada saat sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan.

a. Usaha sebelum latihan

Kerjakan latihan pemanasan sebelum berolahraga. Latihan pemanasan meningkatkan aliran darah ke otot-otot dan menaikkan suhu otot-otot. Hal ini menyebabkan otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera, latihan pemanasan yang dianjurkan ada dua tahap yaitu:

1. Peregangan

Latihan meregangkan tubuh merupakan pencegahan cedera terpenting dalam dunia olahraga. Bila seorang berlatih dengan keras, otot mereka menderita cedera yang minimal atau sedikit (Rahardjo, 1992:41).

Adapun untuk teknik-teknik peregangan yang baik dan benar adalah:

- a. Selalu lakukan peregangan tanpa timbul rasa nyeri
- b. Regangkanlah semua kelompok otot besar dan sendi yang akan digunakan dalam latihan
- c. Bernapas secara normal selama latihan peregangan
- d. Lakukan samapai terasa tegang(tapi tanpa nyeri) dan tetap pada posisi tersebut selama 10 detik.
- e. Lakukan berulang-ulang 3 sampai 5 kali untuk setiap kelompok otot (Satmoko, 1993:145).

2. Calisthenic

Selanjutnya lakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan yang sama atau sesuaikan dengan olahraga yang akan dikerjakan. Mulailah dengan perlahan-lahan dan secara berangsur-angsur tingkatkan intensitasnya (Rahardjo, 1992:42).

a. Latihan

Untuk mencegah terjadinya cedera, maka dalam latihanpun harus diperhatikan peraturan umum latihan olahraga. Sehingga seseorang sebaiknya berlatih dengan cara yang benar, yang sesuai dengan aturan permainan (Rahardjo, 1992:42).

b. Sesudah latihan

Sesudah berolahraga hendaknya jangan langsung istirahat. Sebaiknya kerjakan pendinginan, gerak-gerak ringan, misalnya jogging, dan diakhiri dengan peregangan lagi kemudian baru beristirahat. (Rahardjo, 1992:42).

c. Merawat atau mengobati cedera

Ada tiga hal yang penting dalam merawat cedera diantaranya:

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

1. Mengurangi atau menghentikan tekanan yang menyebabkan cedera tersebut.
2. Mengurangi peradangan yang terjadi dan sedapat mungkin mengusahakan proses penyembuhan yang (secara) alami.
3. Senantiasa mewaspadai faktor-faktor yang dapat menimbulkan cedera tersebut kambuh kembali (Taylor, 1997: 267).

E. Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga

Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada korban yang sakit mendadak atau mendapat kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari seorang ahli (dokter) atau petugas kesehatan (Rahardjo, 1992 : 46).

Pertolongan pertama adalah meliputi segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk memberikan perawatan darurat pada saat terjadi cedera secara tiba-tiba. Tujuan dari pertolongan pertama ini adalah untuk merawat orang yang mengalami cedera sebelum mereka mendapatkan pengobatan secara medis (Taylor, 1997: 338).

1. Tujuan penanganan pertama

Pertolongan tersebut dimaksudkan untuk meringankan beban sakit yang diderita oleh seseorang yang mengalaminya, dan adapun tujuan dari pertolongan pertama adalah:

- a. Mencegah bahaya maut atau mempertahankan hidup
- b. Meringankan penderitaan korban dengan jalan:
 - Memberikan perasaan tenang pada korban
 - Mengurangi rasa takut, gelisah dan bahaya yang lebih besar
- c. Mencegah penurunan kondisi korban (Rahardjo, 1992 : 46)
2. Pokok-pokok tindakan penanganan pertama pada cedera olahraga
 - a. Jangan panic
 - Bertindak cekatan tetapi tetap dalam keadaan tenang karena ketenangan akan membantu untuk dapat bertindak tepat dan benar.
 - b. Pertahankan pernafasan korban
 - Kerjakan segera pernafasan buatan bila pernafasan korban berhenti.
 - c. Hentikan pendarahan

Bila ada pendarahan, hentikan dengan cara menekan tempat perdarahan dengan tangan beberapa saat sampai pendarahan berhenti. Bila keadaan mengijinkan, untuk menekan tempat perdarahan bisa dipergunakan sapu tangan, kain yang bersih atau kasa pembalut dengan mengikatnya.

d. Perhatikan tanda-tanda shock

Bila korban menunjukkan tanda-tanda shock, korban diterlentangkan dengan meletakkan kepala lebih rendah dari bagian tubuh lainnya.

e. Jangan memindahkan korban terburu-buru

Jangan pindahkan dari tempatnya sebelum dapat dipastikan derajat keparahan cedera yang dialaminya (Rahardjo, 1992 : 46).

Dibawah ini akan dibahas P3K pada cedera olahraga :

1. P3K pada cedera memar
 - a) Kompres dengan es atau air dingin, kalau perlu balut dengan pembalut tekan (Rahardjo, 1992 : 47).
2. P3K pada cedera kram otot
 - a) Lakukan peregangan pada otot yang kejang
 - b) Pijat – pijat lah otot tersebut
 - c) Bila penyebab suhu udara yang tinggi, beringkanlah penderita ditempat yang sejuk dan beri minum air garam (oralit) (Rahardjo, 1992 : 53).
3. P3K pada cedera patah tulang
 - a) Hentikan perdarahan bila ada perdarahan
 - b) Bila terjadi gugat (*shock*) atasi lebih dahulu
 - c) Kerjakan perawatan bila ada agar dapat mencegah terjadinya infeksi
 - d) Pasang bidai pada tulang yang diduga patah agar tulang yang patah itu tidak bisa bergerak atau terjadi gesekan (Rahardjo, 1992 : 51).
4. P3K pada cedera dislokasi
 - a) Pasang bidai bila perlu
 - b) Kompres es (ingat RICE)
 - c) Segera kirim kerumah sakit untuk secepatnya dikerjakan reposisi (Rahardjo, 1992 : 51).
5. P3K pada pingsan
 - a) Baringkan penderita ditempat yang teduh dengan udara yang segar
 - b) Letakkan kepala tanpa bantal, bila muka merah boleh diberi bantal dan dimiringkan agar kalau muntah mudah keluar
 - c) Longgarkan pakaiannya
 - d) Selimuti penderita agar tidak kedinginan
 - e) Jangan member makan atau minum pada penderita yang tidak sadar
 - f) Beri bau – bauan (amoniak) dan bila perlu bawa kerumah sakit/dokter (Rahardjo, 1992 : 53).
6. P3K pada cedera strain
 - a) Istirahat
 - b) Kompres es
 - c) Bebat (RICE) (Rahardjo, 1992 : 54).
7. P3K pada cedera sprain
 - a) Istirahat
 - b) Kompres es
 - c) Bebat (RICE) (Rahardjo, 1992 : 55).
8. P3K pada testis & *scrotum*
 - a) Istirahat
 - b) Kompres eskemudian penderita di anjurkan untuk kencing. Bila air seni penderita tercampur dengan darah, segerah kirim kerumah sakit (Rahardjo, 1992 : 55).
9. P3K pada perdarahan
 - a) Bagian anggota tubuh yang berdarah ditinggikan
 - b) Tekan pembuluh darah nadi/arteri yang terletak di antara tempat perdarahan dan jantung
 - c) Beri segera pembalut penekan pada tempat perdarahan setelah luka dibersihkan dari kotoran yang ada

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurjas Tahun 2013**

d) bila tidak berhasil penderita segera kirim kerumah sakit/dokter (Rahardjo, 1992 : 60).

3. Item yang harus disediakan pada kotak PPPK

Ada beberapa item yang harus ada dalam kotak PPPK diantaranya adalah sebagai berikut:

No	Nama Benda
1	<ul style="list-style-type: none"> Lapisan perban yang steril, Band-Aids dan Pembalut kupu-kupu (pembalut segitiga)
2	<ul style="list-style-type: none"> Gulungan plaster perekat (lebar 1 inchi), Gunting dan Perban, elastis (lebar 3 inchi),
3	<ul style="list-style-type: none"> Kain penyeka dari bahan katun, Kapas pengisap atau pembalut Aspirin, Aspirin untuk anak-anak
4	<ul style="list-style-type: none"> Termometer oral dan rectal, Minyak jelli (digunakan dengan termometer rectal)
5	<ul style="list-style-type: none"> Sirup jenis ipecac (untuk mempercepat muntahan), Penjepit, Jarum peniti, Larutan hidrogen peroksida (3%)
6	<ul style="list-style-type: none"> Cairan calamine (Taylor, 1997: 339)

4. Rehabilitasi luka dalam olahraga

Merupakan hal yang penting dalam melayani olahragawan yang mengalami luka-luka, dengan membuat percobaan untuk menjaga tingkat kesegaran setinggi mungkin (Cava, 1995: 204).

Dalam usaha rehabilitasi dan penyembuhan olah raga kondisi pasien harus fit sebelum ia kembali aktif bertanding. Dan kepuasan ini harus di buktikan dengan perhatian dan kepuasan pasien. Dalam merencanakan penyembuhan khususnya untuk atlet yang luka, sangat tergantung pada kebiasaan setempat, keahlian dan fasilitas yang tersedia. Penyembuhan yang sederhana sering lebih efektif peralatan yang mahal dan memadai tidak terlalu dibutuhkan. Modal utama dari penyembuhan meliputi: Medikasi (pengobatan), penyembuhan fisik, dan rest (istirahat).

a. Pengobatan

pengobatan yang dilakukan dalam manajemen olah raga, termasuk hal yang umum dan sah. Sistemnya meliputi pengobatan ringan dan analgesik, bersama dengan obat anti inflammatory (menyala).

b. Penyembuhan fisik

harus selalu diingat, bahwa proses ini banyak menggunakan tenaga yang panas dan mendorong sirkulasi lokal, sehingga terjadi akibat sensory (berhubungan dengan panca indra), meringankan rasa sakit serta menyebabkan relaksasi (pelemahan).

c. REST (istirahat)

istirahat merupakan bentuk penyembuhan yang telah sering dilakukan dalam olah raga. Namun kalau terlalu lama dapat mengurangi kesegaran dan memperpanjang ketidak mampuannya pada luka berikutnya (Cava, 1995: 204-207).

F. Penanganan Rehabilitasi Medik

Menurut Irawan (2000: 27) bahwa pada terjadinya cedera olahraga upaya rehabilitasi medic yang sering digunakan adalah :

1. Pelayanan spesialistik rehabilitasi medic
2. Pelayanan fisioterapi
3. Pelayanan alat bantu (ortesa)
4. Pelayanan pengganti tubuh (protesa)

Penanganan rehabilitasi medic harus sesuai dengan kondisi cedera.

a. Penanganan rehabilitasi medik pada cedera olahraga akut.

Cedera akut ini terjadi dalam waktu 0-24 jam. Yang paling penting adalah penanganannya. Pertama adalah evaluasi awal tentang keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidupnya bila ada tindakan pertama harus berupa penyelamatan jiwa.

Setelah diketahui tidak ada hal yang membahayakan jiwa atau hal tersebut telah teratasi maka dilanjutkan upaya yang terkenal yaitu metode PRICER :

P – *Protect* : Dilindungi

R – *Rest* : Diistirahatkan adalah tindakan pertolongan pertama yang esensial penting untuk mencegah kerusakan yang lebih lanjut.

I – *Ice* : Terapi dingin, gunanya mengurangi pendarahan dan meredakan rasa nyeri.

C – *Compression* : Penekanan atau balut tekan gunanya membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut.

E – *Elevation* : peninggian daerah cedera gunanya mencegah statis, mengurangi edema (pembengkakan), dan rasa nyeri.

R – *Reverall* : Merujuk kerumah sakit (tanpa nama, 2010).

b. Penanganan rehabilitasi pada cedera olahraga lanjut

Pada masa ini rehabilitasi tergantung pada problem yang ada antara lain berupa : pemberian modalitas terapi fisik.

1. Kompres dingin

Teknik : potongan es dimasukkan dalam kantong yang tidak tembus air lalu kompreskan pada bagian yang cedera.

Lamanya : 20-30 menit dengan interval kira-kira 10 menit.

2. Masase es

Tekniknya yaitu menggosokkn es yang telah dibungkus dengan lama 5-7 menit, dapat diulang dengan tenggang waktu 10 menit.

3. Pencelupan atau peredaman

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurmas Tahun 2013**

Tekniknya yaitu memasukkan tubuh atau bagian tubuh kedalam bak air yang dicampur dengan es. Lamanya 10-20 menit.

4. Semprot dingin

Teknik dengan menyemprotkan kloretil atau fluorimethane ke bagian tubuh yang cedera.

G. Pengertian Pencak Silat

Pencak silat adalah suatu metode bela diri yang diciptakan oleh bangsa Indonesia guna mempertahankan diri dari bahaya-bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya. Sebagai suatu metode atau ilmu beladiri yang lahir dan berkembang di tengah-tengah kehidupan sosial masyarakat Indonesia, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia (Subroto, 1994:5).

Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerakan terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya (Lubis, 2004:7).

Adapun beberapa teknik pencak silat secara umum adalah:

- a. Kuda-kuda
- b. Sikap pasang
- c. Pola Langkah
- d. Bela dan Tangkisan
- e. Hindaran
- f. Serangan
- g. Tangkapan
(Lubis, 2004:9).

METODE PENELITIAN

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. Menurut Moleong (2005: 3) bahwa penelitian kualitatif diartikan sebagai penelitian yang tidak mengadakan perhitungan. Disamping itu juga sesuai dengan metodologi kualitatif menurut Bogdan Taylor (1975: 5) dalam Moleong (2005: 4) yang mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif, dengan dasar pertimbangan jenis penelitian ini lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda lebih peka dan mudah untuk menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. Selain itu penelitian kualitatif menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dan responden.

Sasaran dalam penelitian ini, meliputi :

Dalam hal ini adalah penyebar angket pada atlet PPLM dan UKM dalam kegiatan KEJURNAS tahun 2013

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif yaitu menggambarkan penanganan cedera olahraga pada atlet pencak silat PPLM dan UKM pada kegiatan KEJURNAS tahun 2013.

Dan dalam mengadakan analisis terhadap data perlu di ingat bahwa data yang diperoleh hanya menambah keterangan masalah yang ingin dipecahkan (Nazir, 2005: 360). Artinya bukan menjadi hasil akhir yang dapat disimpulkan menjadi sebuah ketetapan pada jawaban masalah tetapi belum semua data atau informasi tersebut diolah maka data tersebut di olah untuk dipecahkan. Adapun hasil angket yang diperoleh akan dihitung dengan menggunakan prosentase.

Adapun rumus yang digunakan:

Persentase frekuensi Menurut Maksim (2007: 40-41) rumus persentase frekuensi yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi atau jumlah responden yang menjawab angket

N = Jumlah responden

Sesudah diperoleh hasil prosentase pada tiap jawaban pada tiap item kemudian dibuat skala untuk menentukan batasan dari hasil prosentase jawaban, adapun skalanya sebagai berikut:

Angka 0% - 20% = sangat lemah

Angka 21% - 40% = lemah

Angka 41% - 60% = cukup

Angka 61% - 80% = kuat

Angka 81% - 100% = sangat kuat

(Riduwan, 2007: 21).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penangambilan data yang diperoleh melalui angket, dilakukan di GOR GELANGGANG PEMUDA UNESA pada tanggal 07 - 11 Oktober 2013. Angket ditujukan kepada atlet pencak silat KEJURNAS PPLM dan UKM yang berjumlah 32 atlet.

Atlet yang mengalami cedera olahraga yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata sering mengalami cedera olahraga, dilihat dari hasil persentase yakni 70% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera dislokasi yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata jarang mengalami cedera dislokasi, dilihat dari hasil prosentase yakni 52% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang pernah mengalami cedera memar yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

tahun 2013 rata-rata sering mengalami cedera memar, dilihat dari hasil prosentase yakni 82% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang pernah mengalami cedera kram otot yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera kram otot, dilihat dari hasil prosentase yakni 62% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera patah tulang yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata tidak pernah mengalami cedera patah tulang, dilihat dari hasil prosentase yakni 35% skala tergolong lemah pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang pernah mengalami cedera pingsan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera pingsan, dilihat dari hasil prosentase yakni 41% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang pernah mengalami cedera sprain yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera sprain, dilihat dari hasil prosentase yakni 46% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang pernah mengalami cedera strain yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera strain, dilihat dari hasil prosentase yakni 48% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang pernah mengalami cedera pada saat pukulan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera pada saat pukulan, dilihat dari hasil prosentase yakni 61% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera pada saat tendangan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera pada saat tendangan, dilihat dari hasil prosentase yakni 60% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera pada saat tangkisan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera pada saat tangkisan, dilihat dari hasil prosentase yakni 60% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera pada saat serangan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami

cedera pada saat serangan, dilihat dari hasil prosentase yakni 57% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ketika kurang pemanasan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ketika kurang pemanasan, dilihat dari hasil prosentase yakni 65% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ketika kondisi kurang fit yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ketika kondisi kurang fit, dilihat dari hasil prosentase yakni 61% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ketika kurang penguasaan teknik yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ketika kurang penguasaan teknik, dilihat dari hasil prosentase yakni 73% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ketika kurang nyamannya pelindung tubuh yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ketika kurang nyamannya pelindung tubuh, dilihat dari hasil prosentase yakni 69% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ringan yang ditangani oleh pelatih yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ringan yang ditangani oleh pelatih, dilihat dari hasil prosentase yakni 69% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ringan yang ditangani oleh dokter yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ringan yang ditangani oleh dokter, dilihat dari hasil prosentase yakni 60% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga ringan yang ditangani oleh ahli masase yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga ringan yang ditangani oleh ahli masase, dilihat dari hasil prosentase yakni 66% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga berat yang ditangani oleh pelatih yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga berat yang ditangani

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

oleh pelatih, dilihat dari hasil prosentase yakni 44% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga berat yang ditangani oleh dokter yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata sering mengalami cedera olahraga berat yang ditangani oleh dokter, dilihat dari hasil prosentase yakni 79% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang pernah mengalami cedera olahraga berat yang ditangani oleh ahli masase yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami cedera olahraga berat yang ditangani oleh ahli masase, dilihat dari hasil prosentase yakni 59% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang mengalami cedera olahraga melakukan pemulihan dengan menggunakan terapi latihan yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata melakukan pemulihan dengan menggunakan terapi latihan, dilihat dari hasil prosentase yakni 73% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang berlatih kembali pasca cedera olahraga yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata berlatih kembali pasca cedera olahraga, dilihat dari hasil prosentase yakni 52% skala tergolong sedang pada jawaban sering sekali.

Atlet yang melakukan pemanasan untuk pencegahan cedera olahraga yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata atlet pemanasan untuk mencegah cedera olahraga, dilihat dari hasil prosentase yakni 82% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang melakukan pencegahan cedera olahraga dengan mengtur keseimbangan gizi yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata melakukan pencegahan cedera olahraga dengan mengtur keseimbangan gizi, dilihat dari hasil prosentase yakni 71% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang mengalami cedera olahraga melakukan pemulihan dengan menggunakan pelayanan fisioterpi yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata melakukan pemulihan dengan menggunakan pelayanan fisioterapi, dilihat dari hasil prosentase yakni 64% skala tergolong kuat pada jawaban tidak pernah.

Atlet yang melakukan pencegahan cedera olahraga dengan peralatan dan fasilitas yang memadai yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata melakukan pencegahan cedera olahraga dengan peralatan dan fasilitas yang memadai,

dilihat dari hasil prosentase yakni 77% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang melakukan penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode RICE yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata melakukan penanganan cedera olahraga dengan menggunakan metode RICE, dilihat dari hasil prosentase yakni 78% skala tergolong kuat pada jawaban sering sekali.

Atlet yang melakukan pencegahan cedera olahraga dengan mengkonsumsi obat anagelsik/antibiotik yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata melakukan pencegahan cedera olahraga dengan mengkonsumsi obat anagelsik/antibiotik, dilihat dari hasil prosentase yakni 68% skala tergolong kuat pada jawaban kadang-kadang.

Atlet yang pernah mengalami trauma pasca cedera olahraga yang diperoleh dari analisis bahwa atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 rata-rata pernah mengalami trauma pasca cedera olahraga, dilihat dari hasil prosentase yakni 52% skala tergolong sedang pada jawaban tidak pernah.

Pembahasan

Dari hasil perhitungan data angket yang telah terkumpul maka selanjutnya akan disajikan pembahasan hasil data yang berdasarkan aspek-aspek yang dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Cedera olahraga

Dari item pertanyaan bahwa atlet pernah mengalami cedera olahraga menunjukkan skala yang kuat pada jawaban kadang-kadang terbukti dengan hasil persentase 70% jadi atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 hampir semuanya pernah mengalami cedera olahraga. Hal ini disebabkan adanya beberapa faktor diantaranya adalah: olahragawan atau olahragawati itu sendiri, umur, pengalaman, tingkat latihan, teknik, pemanasan, *recovery period*, kondisi tubuh yang kurang fit, keseimbangan nutrisi, dan hal umum lainnya. Disamping itu pula ada juga faktor ekstrisik dan juga karakter dari olahraga itu sendiri (Andun, 2000:20-21). Cedera yang dialami oleh atlet pencak silat PPLM dan UKM dalam kegiatan KEJURNAS tahun 2013 mengacu pada faktor karakter olahraga itu sendiri, disamping itu para atlet juga melakukan pemanasan dan dikarenakan oleh hal umum lainnya, misalnya kurangnya tidur atau istirahat yang cukup, mengkonsumsi alkohol, merokok dan lainnya yang bisa mengganggu kesehatan. Tingginya tingkat cedera yang dialami para atlet juga dikarenakan intensitas latihan mereka yang tinggi.

2. Macam – macam cedera olahraga

Sedangkan Dari item pertanyaan macam – macam cedera olahraga yang dialami atlet pencak silat PPLM dan UKM dalam kegiatan KEJURNAS tahun 2013 yang yang paling sering terjadi adalah cedera

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

memar menunjukkan skala sangat kuat pada jawaban sering sekali terbukti dengan hasil persentase 82% jadi atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 hampir semuanya pernah mengalami cedera memar. Dari hasil yang diperoleh bahwa atlet mengalami cedera memar. Cedera memar terjadi karena adanya benturan dari benda tumpul sehingga dapat menyebabkan trauma yang berupa memar (Irawan, 2011:14). Memar yang dialami oleh atlet pencak silat PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia disebabkan karena adanya benturan dengan benda tumpul, misalnya terkena pukulan, tendangan, dan bantingan dari lawan saat melakukan pertandingan atau sabung.

3. Momentum atau penyebab cedera olahraga

Dari item pertanyaan penyebab cedera olahraga yang terjadi pada atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 yang paling sering adalah karena disebabkan kurang penguasaan teknik, hal ini terbukti dengan hasil perolehan prosentase yaitu 73% menunjukkan skala sangat kuat pada jawaban kadang-kadang. Melihat hasil yang diperoleh bahwa atlet mengalami cedera karena penguasaan teknik. Dikarenakan para atlet terlalu meremehkan akan bahaya cedera yang akan dialaminya, dan pentingnya penguasaan teknik.

4. Penanganan cedera olahraga oleh petugas kesehatan

Dari item ini ahli penanganan cedera berat yang paling sering menangani adalah dokter menunjukkan skala kuat pada jawaban sering sekali, terbukti dengan hasil persentase 79% jadi atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 hampir semuanya pernah mengalami cedera berat yang ditangani oleh dokter berbanding terbalik dengan cedera ringan yaitu cedera ringan yang sering di tangani oleh pelatih menunjukkan skala cukup kuat, terbukti dengan hasil prosentase 69% jadi atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 hampir semuanya pernah mengalami cedera ringan yang ditangani oleh pelatih.

Pertolongan pertama pada cedera berat dan ringan saat dilapangan dapat dilakukan dengan menggunakan metode RICE (*Rest/istirahat, Ice/pemberian es, Compression/balut tekan, dan Elevation/pengangkatan tubuh cedera di atas jantung*) (Irawan, 2011:20-21). Pertolongan pertama cedera olahraga yang terjadi pada atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 yang cedera ringan ditangani oleh pelatih dan cedera berat yang ditangani oleh dokter.

5. Pemulihan cedera olahraga

Dari item pertanyaan pemulihan cedera olahraga hasil prosentase tertinggi adalah pemulihan cedera olahraga dengan melakukan latihan kembali menunjukkan skala sangat kuat pada jawaban sering sekali, terbukti dengan hasil persentase 82% jadi atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 hampir semua atlet

melakukan latihan kembali untuk melakukan pemulihan kembali pasca terjadinya cedera olahraga.

Latihan untuk pencegahan cedera olahraga dapat melalui latihan mental dan latihan fisik. Dengan latihan mental para atlet akan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi dan mental bertanding yang baik juga, sedangkan latihan fisik para atlet akan mempunyai kualitas fisik daya tahan yang baik, tetapi intensitas latihan tersebut harus disesuaikan dengan kondisi fisik atlet.

6. Enis penanganan pertama cedera olahraga

Dari item pertanyaan upaya penanganan pertama cedera olahraga hasil prosentase tertinggi yaitu dengan menggunakan metode RICE, ini menunjukkan skala sangat kuat pada jawaban sering sekali, terbukti dengan hasil persentase 78% jadi atlet PPLM dan UKM ikatan pencak silat seluruh Indonesia pada KEJURNAS tahun 2013 hampir semua atlet melakukan upaya penanganan pertama cedera olahraga dengan menggunakan metode RICE.

Metode RICE yaitu (*Rest/istirahat, Ice/pemberian es, Compression/balut tekan, dan Elevation/pengangkatan tubuh cedera di atas jantung*), ini merupakan tindakan pertama dari penanganan pertama atlet cedera yang bertujuan untuk menghindari cedera yang lebih parah, mengistirahatkan pada tubuh yang mengalami cedera, untuk mengurangi rasa sakit, mengurangi pembengkakan, mengurangi memar, mengurangi peradangan, dan mengurangi aliran darah ke bagian tubuh yang mengalami cedera. Metode RICE digunakan pada penanganan cedera para pelatih kepada para atletnya bertujuan untuk mengurangi rasa sakit yang dialami oleh atletnya, sebelum atlet tersebut berlatih atau bertanding kembali (Irawan, 2011: 20-21)

7. Efek pasca cedera olahraga

Dari item pertanyaan pasca cedera olahraga yang mengalami trauma memperoleh hasil prosentase 52% skala tergolong sedang, artinya atlet yang mengalami trauma pasca cedera separuh, dan ternyata pasca atlet mengalami cedera tidak mengalami trauma hal ini karena binaan mental yang baik dari seorang pelatihnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dalam bab ini akan dibahas tentang simpulan dan saran yang sesuai dengan hasil penelitian, berdasarkan data yang terkumpul dan di analisis sebagaimana yang dijelaskan pada bab IV secara umum peneliti telah menjawab permasalahan dalam penelitian ini yaitu :

1. Hampir semua atlet sering mengalami cedera olahraga pada atlet (PPLM) dan (UKM) ikatan pencak silat Indonesia dalam kegiatan KEJURNAS 2013 adalah memar karena kontak fisik.
2. Atlet (PPLM) dan (UKM) hampir semuanya melakukan pencegahan cedera dengan pemanasan.

**Penanganan Cedera Olahraga
Pada Atlet (PPLM) Dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia
Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013**

3. Penanganan cedera saat terjadi cedera olahraga pada atlet (PPLM) dan (UKM) ikatan pencak silat Indonesia dalam kegiatan KEJURNAS 2013 menggunakan metode RICE dan dalam penanganan cedera ringan akan ditangani pelatih ketika dalam pengobatan cedera berat yaitu lebih sering ditangani oleh dokter dan setelah cedera atlet (PPLM) dan (UKM) lebih banyak melakukan upaya pemulihan dengan terapi latihan dengan fasilitas yang memadai.

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran-saran yang harus diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebaiknya para pelatih harus lebih dini dalam menjelaskan dan menanamkan rasa kesadaran pada atlet tentang pentingnya pemanasan serta penguasaan teknik yang akan meminimalisir terjadinya cedera olahraga.
2. Pelatih harus lebih bisa mengetahui kondisi atlet agar tidak terlalu memaksa atlet yang terkena cedera untuk dipaksa bertanding kembali, karena akan berakibat fatal jika terlalu memaksakan atlet yang terkena cedera.
3. Seharusnya pelatih dan *masseur* yang bersangkutan bekerjasama dengan pelatih untuk bisa memaksimalkan penanganan cedera kepada atlet dan bisa memberikan tindakan-tindakan preventif agar atlet tidak mudah cedera.
4. Untuk penanganan pertama pada cedera olahraga ketika atlet dalam keadaan dalam pertandingan sebaiknya menghindari adanya masase, karena sebagian besar cedera yang terjadi ketika dalam pertandingan tidak boleh diberikan masase. Melainkan untuk sementara dengan menggunakan metode RICE.
5. Para atlet sebaiknya pasca cedera lebih diperhatikan terutama dalam hal terapi latihan, Karena untuk menghindari cedera yang kedua kalinya. Apabila terjadi cedera yang kedua kalinya maka akan menyebabkan cedera yang lebih parah kemungkinan adanya cedera adanya cedera permanen yang bisa menimbulkan adanya trauma pada atlet sehingga bisa menyebabkan atlet untuk pensiun lebih dini.
6. Atlet juga harus memperhatikan keseimbangan gizi untuk melakukan pencegahan cedera olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rimeka Cipta.
Cava, Cs. 1995. *Pengobatan dan Olahraga* . Semarang: Dahara Prize.
Hadi, S. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Irawan, R.J. 2011. *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Makalah tidak diterbitkan. Surabaya: IKOR FIK UNESA.
Maksum, Ali. 2006. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
Moleong, Lexy. 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
Raharjo, Budi. 1992. *Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
Satmoko, Hartono. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta barat: Binarupa Aksara
Singgarimbun Masri. 1999. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Pustala LP3ES.
Subroto, joko. 1994. *Pencak Silat pertahanan Diri Mengembangkan Teknik Taktik kunci Melumpuhkan Lawan*. Solo: CV. Aneka
Sudijandoko, Andun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
Taylor, Paul dan Daniel. (Ed). 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Prasada.
Tim penyusun. 2006. *Pedoman Penulisan dan Ujian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya: UNESA Press.