

ANALISIS CEDERA ATLET TAEKWONDO PUSLATDA JAWA TIMUR

Erdi Pudja Putra

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya
email: erdiputra@mhs.unesa.ac.id

Dr. Irmantara Subagio, M.Kes

Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Taekwondo merupakan cabang beladiri asal Korea yang mengandalkan pukulan dan tendangan. Taekwondo memiliki teknik pukulan dan tendangan yang berbeda dengan bela diri yang lain. Ada 3 teknik memukul lawan yaitu, menggenggam (*jireugi*), menyabit (*chigi*) dan tusukan (*chireugi*). Memiliki 5 tendangan dasar yaitu, menggunakan punggung kaki (*dollyo*), menggunakan pisau kaki (*yeop chagi*), tendangan belakang (*dwi chagi*), tendangan depan (*ap chagi*) dan tendangan mencangkul (*deol chagi*). Di Taekwondo sendiri merupakan olahraga yang menggunakan kontak fisik, jadi tidak diragukan lagi jika di dalam olahraga Taekwondo itu sendiri sering terjadi cedera. Banyak sekali atlet Taekwondo yang mengalami cedera ketika berlatih dan ketika bertanding. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja cedera yang dialami atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur.

Penelitian ini belum didasari diketahuinya perkembangan tentang analisis cedera atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian memberikan angket kepada 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur.

Hasil dan kesimpulan dari penelitian ini adalah Bagian tubuh yang sering mengalami cedera adalah daerah *hamstring* dan *ankle*. Waktu saat terjadinya cedera adalah pada saat latihan. Penyebab sering terjadinya cedera dikarenakan terjadinya tabrakan pada saat menendang, *overtraining*, dan terjadi kesalahan teknik pada saat menendang. Penanganan yang dilakukan ketika cedera adalah melakukan metode *R.I.C.E*, mengunjungi ruang *masasse* KONI, dan mengunjungi dokter KONI. Yang dilakukan setelah cedera adalah tetap melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan.

PUSLATDA (Pusat Latihan Daerah) merupakan wadah untuk atlet Jawa Timur mengembangkan dan meningkatkan prestasi. Atlet Taekwondo Jawa Timur yang memiliki kemampuan akan dibina dan dilatih dengan sangat ketat sesuai program latihan.

Kata kunci : Taekwondo, cedera, puslatda

Abstract

Taekwondo is one of the martial arts sport from Korea that relies on punches and kicks. Taekwondo has different punch and kicks techniques than other martial arts. There are 3 techniques of hitting your opponent, namely grasping (*jireugi*), scribbling (*chigi*) and stabbing (*chireugi*). It has 5 basic kicks that are roundhouse kick (*dollyo chagi*), side kick (*yeop chagi*), back kick (*dual chagi*), front kick (*ap chagi*) and hoe kick (*deol chagi*). Taekwondo itself is a sport that uses physical contact, so there is no doubt that in Taekwondo sports there are often injuries. There are so many Taekwondo athletes who get injured while practicing and when competing. The purpose of this study was to find out what injuries were experienced by the Puslatda Taekwondo athletes in East Java.

This research has not been based on the knowledge of developments in the analysis of injuries to the Puslatda Taekwondo athletes in East Java. This research method uses a quantitative descriptive research design to give questionnaires to 8 Puslatda Taekwondo athletes in East Java.

The results and conclusions of this study are the body parts that are often injured are hamstring and ankle areas. The time when an injury occurs is during exercise. The cause of frequent injuries due to collisions

when kicking, overtraining, and technical errors occur when kicking. Handling carried out when injured was to carry out the R.I.C.E method, visit the KONI massage room, and visit the KONI doctor. Keep doing routine exercises that are in accordance with the training program are things to do after an injury

. PUSLATDA (Pusat Latihan Daerah) or Training center is a place for East Java athletes to develop and improve their achievements. East Java Taekwondo athletes who have the ability will be fostered and trained very strictly in accordance with the training program.

Keywords : Taekwondo, injury, puslatda

PENDAHULUAN

Taekwondo merupakan cabang beladiri asal Korea yang mengandalkan pukulan dan tendangan. Taekwondo memiliki teknik pukulan dan tendangan yang berbeda dengan bela diri yang lain. Ada 3 teknik memukul lawan yaitu, menggenggam (*jireugi*), menyabit (*chigi*) dan tusukan (*chireugi*). Memiliki 5 tendangan dasar yaitu, menggunakan punggung kaki (*dollyo*), menggunakan pisau kaki (*yeop chagi*), tendangan belakang (*dwi chagi*), tendangan depan (*ap chagi*) dan tendangan mencangkul (*deol chagi*).

Taekwondo mempunyai kemampuan untuk melatih seseorang ketika bertarung, dari tahun 1950-an Taekwondo menjadi olahraga modern di dunia. Sampai sekarang ini perkembangan olahraga Taekwondo sangat pesat diseluruh dunia. Di kota Semarang juga terjadi perkembangan begitu pesat. Jumlah dojangnya yaitu 106 dan sampai tahun 2016 bertambah menjadi 148 dojang. Menurut Harmoni, dkk (2016:818) dengan menekankan pada teknik memukul, menendang dan menangkis serangan lawan olahraga beladiri ini sampai sekarang menjadi salah satu olahraga beladiri yang diminati banyak orang di dunia. Karena itulah saat ini dipertandingkan di seluruh penjuru dunia dari tingkat Kabupaten, Kota, Provinsi, Nasional dan Internasional.

Olahraga Taekwondo ada dua nomor yang dipertandingkan yaitu *kyorugi* (tarung) dan *pommse*

(seni). Menurut Solissa (2014:42) dalam sistem pertandingan Taekwondo saat ini, telah diberlakukan sistem penilaian elektronik untuk memberikan rasa keadilan dan menghindari Taekwondo dari permainan kotor akibat dari kelemahan penilaian dengan sistem manual. Pada kenyataannya, untuk mendapatkan nilai dari sebuah tendangan tidaklah mudah, nilai akan muncul atau didapat hanya dengan tendangan yang berdaya ledak tinggi (*powerfull*). Tendangan yang tidak berdaya ledak tinggi tidak akan menghasilkan nilai. Sedangkan untuk *poomsae* merupakan seni dari beladiri Taekwondo yang di pertandingan.

Tendangan ini ada banyak macam, tendangan langsung atau tendangan samping, dan juga ada tendangan memutar, dahulu Taekwondo pada nomor *kyorugi* pelindung badan dan pelindung kepala menjadi sasarannya. Pada saat menyerang, wasit samping akan memberikan poin, tetapi pada sistem tersebut masih banyak kecurangan, akhirnya dalam era sekarang pelindung badan atau hugo, pelindung kepala, dan pada kaki menggunakan alat yang diberikan sensor, ketika melakukan serangan pada sensor tersentuh satu sama lain, akan muncul poin secara otomatis.

Selain itu Taekwondo juga memiliki model-model tendangan yang bervariasi. Seperti contohnya ada tendangan yang bisa melebihi kepala dari penendang itu sendiri, bahkan ada tendangan memutar dari 90 derajat hingga 180 derajat. Cabang olahraga Taekwondo tidak diajarkan cara

merangkul lawan, mengunci lawan, dan juga membanting lawan karena Taekwondo bertujuan untuk memukul dan yang paling dominan adalah menendang lawan.

Taekwondo juga sudah berkembang diberbagai daerah di Indonesia terutama di Jawa Timur. Di Jawa Timur sudah banyak dan tersebar berbagai perguruan Taekwondo. Para atlet Taekwondo di Jawa Timur memiliki kemampuan yang lebih tinggi diseleksi guna memasuki Pusat Pelatihan Daerah (PUSLATDA). Para atlet yang sudah memasuki Pusat Latihan Daerah (PUSLATDA) akan dibina dan dilatih dengan sangat ketat dan juga terprogram. Dengan tujuan untuk mengikuti pertandingan Nasional yang diikuti oleh seluruh atlet Taekwondo di Indonesia.

Taekwondo merupakan olahraga yang menggunakan kontak fisik, jadi tidak diragukan lagi jika olahraga Taekwondo sering terjadi cedera. Banyak sekali atlet Taekwondo yang mengalami cedera ketika berlatih dan ketika bertanding. Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur memiliki tingkat cedera yang sangat tinggi dikarenakan program latihan yang terlalu keras dan juga atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur masih kurang dalam melakukan pemanasan sehingga otot yang akan di latih masih belum siap menerima latihan yang *ekstrem* dan *eksplosif*.

Cedera adalah seseorang yang mengalami luka atau kerusakan jaringan pada bagian tubuh. Ketika seseorang mengalami luka ketika sedang berlatih ataupun sedang bertanding, bisa jadi seorang atlet tersebut mengalami cedera. Atlet yang mengalami cedera akan mengalami trauma pada diri mereka, sehingga akan berpengaruh buruk dan mendapatkan hasil yang kurang memuaskan ketika berlatih. Menurut Simatupang (2016:32) bagi

seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapat pertolongan dan pengobatan, agar olahragawan atau pelaku olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga dapat mengikuti latihan dan bertanding kembali.

Cedera juga ada beberapa golongan, contohnya ada cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat. Untuk cedera ringan tidak terlalu berpengaruh besar kepada performa atlet, seperti contoh memar, lecet pada kulit, dan robekan kecil pada *ligament*. Lalu untuk cedera sedang akan berpengaruh pada kondisi dan performa dari atlet itu sendiri, seperti contoh cedera pada otot, saraf, tendon, *ligament*, pembuluh darah, dll. Untuk berat itu sendiri seperti akan sangat berpengaruh kepada atlet dan bahkan akan membuat atlet itu terjadi trauma, seperti contoh cedera pada tulang yang terjadi retakan atau bahkan yang paling parah adalah terjadi patah tulang atau fraktur.

Dalam hal ini, membutuhkan analisis untuk mengetahui cedera atlet Taekwondo di Jawa Timur. Analisis adalah merupakan kegiatan mengurai, membedakan, memilah sesuatu lalu digolongkan atau dikelompok kembali untuk ditentukan kaitannya atau tafsirannya menurut maknanya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dilakukan penelitian dengan judul "Analisis Cedera Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur" dengan harapan agar Taekwondo di Jawa Timur dapat meningkatkan prestasi untuk kedepannya.

METODE

A. Jenis Penelitian.

Penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang berlangsung secara ilmiah dan sistematis dimana pengamatan yang dilakukan mencakup segala hal yang berhubungan dengan objek penelitian, fenomena serta korelasi yang ada diantaranya (Kamusq:2013). Sedangkan menurut Mahardika (2015: 90) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu keadaan atau fenomena secara sistematis fakta dengan akurat yang menjadi suatu objek penelitian. Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif.

Dan hanya mencangkup tentang analisis cedera atlet taekwondo di PUSLATDA jatim dan dapat mengetahui tingkatan cedera yang pernah terjadi atau yang menjadi faktor penyebab cedera.

B. Instrumen Penelitian.

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang iya ketahui. (Arikunto, 2013:194)

C. Teknik Analisis Data.

Teknik analisis data yang akan digunakan sudah jelas, yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Karena datanya kuantitatif, maka teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah tersedia (Mahardika. 2015:234).

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan rumus sebagai berikut :

1. Presentasi Kategori

$$\frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

n = Jumlah Klarifikasi

N= Jumlah Keseluruhan Atlet

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.

Untuk mengidentifikasi hasil penelitian analisis cedera atlet puslatda Jawa Timur, dalam bagian ini di deskripsikan cedera apa saja yang sering terjadi dan dialami oleh atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. Hasil penelitian yang akan diulas pada bab ini adalah hasil pencatatan dari pengisian angket.

1. Deskripsi Data.

No.	Aspek-Aspek	Pertanyaan	Jawaban	Pertanyaan
			YA	TIDAK
1.	Cedera Olahraga	Apakah pernah mengalami cedera memar saat latihan?	62,5%	37,5%
		Apakah pernah mengalami cedera hamstring saat latihan?	100%	0%
		Apakah pernah mengalami cedera nyeri saat latihan?	87,5%	12,5%
		Apakah pernah mengalami cedera bengkak saat latihan?	87,5%	12,5%
		Apakah pernah mengalami cedera ankle saat latihan?	100%	0%

Analisis Cedera Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur

		Apakah pernah mengalami cedera ACL (Anterior Cruciate Ligament) saat latihan?	25%	75%			Apakah pernah Overtraining pada saat latihan?	87,5%	12,5%
		Apakah pernah mengalami cedera dislokasi saat latihan?	25%	75%			Apakah pernah terjadi kesalahan teknik saat latihan?	87,5%	12,5%
		Apakah pernah mengalami cedera fraktur atau patah tulang saat latihan?	0%	100%			Apakah pernah terjadi cedera pada saat bangun tidur?	25%	75%
2.	Waktu Terjadi Cedera	Apakah pernah mengalami cedera sebelum latihan?	12,5%	87,5%	4.	Penangan Cedera	Apakah pernah melakukan metode R.I.C.E?	100%	0%
		Apakah pernah mengalami cedera ketika latihan?	100%	0%			Apakah pernah mengkonsumsi antibiotik atau anagelsik?	37,5%	62,5%
		Apakah pernah mengalami cedera setelah latihan?	62,5%	37,5%			Apakah pernah mengunjungi Sangkal Putung?	0%	100%
		Apakah pernah mengalami cedera ketika bangun tidur?	37,5%	62,5%			Apakah pernah mengunjungi ruang massase KONI?	100%	0%
3.	Penyebab Terjadinya Cedera	Apakah pernah kurangnya streatching/pemanasan saat latihan?	75%	25%			Apakah pernah mengunjungi Dokter KONI?	100%	0%
		Apakah pernah terjadi cedera pada saat menangkis tendangan?	62,5%	37,5%	5.	Yang dilakukan Setelah Cedera	Apakah melakukan rehabilitas?	50%	50%
		Apakah pernah terjadi tabrakan pada saat menendang?	87,5%	12,5%			Apakah melakukan latihan ringan?	75%	25%
		Apakah pernah kurangnya coolingdown/pendinginan setelah latihan?	75%	25%			Apakah melakukan Istirahat total?	62,5%	37,5%
							Apakah melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan?	87,5%	12,5%

	Apakah melakukan latihan dengan intensitas tinggi?	62,5%	37,5%
--	--	-------	-------

Berdasarkan dari survey yang ada, maka terlihat bahwa cedera olahraga yang terjadi pada atlet putra Taekwondo Puslatda Jawa Timur ternyata sering mengalami cedera olahraga pada saat latihan memperoleh hasil presentase sebesar 67,5%.

Berdasarkan dari survey yang ada, maka terlihat bahwa cedera olahraga yang terjadi pada atlet putri Taekwondo Puslatda Jawa Timur ternyata sering mengalami cedera olahraga pada saat latihan memperoleh hasil presentase sebesar 58,3%.

Cedera yang sering dialami oleh atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur pada saat latihan, yaitu cedera *Hamstring* dengan hasil 100% dan cedera *Angkle* dengan hasil 100%.

Waktu yang sering terjadi cedera olahraga pada atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur, yaitu pada saat latihan dengan hasil 100%.

Penyebab yang sering terjadi cedera olahraga pada atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur, yaitu terjadi tabrakan pada saat menendang dengan hasil 87,5%, *overtraining* pada saat latihan dengan hasil 87,5% dan terjadi kesalahan teknik pada saat menendang dengan hasil 87,5%.

Penanganan cedera olahraga yang sering dilakukan oleh atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur, yaitu melakukan metode *R.I.C.E* dengan hasil 100%, mengunjungi ruang *massase* KONI dengan hasil 100% dan mengunjungi dokter KONI dengan hasil 100%.

Yang sering dilakukan setelah cedera olahraga oleh atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur, yaitu melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan dengan hasil 87,5%.

B. Pembahasan.

Dari kesesuaian data yang diperoleh dari pengamatan melalui angket, maka selanjutnya pembahasan hasil penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut :

Bagian tubuh yang sering mengalami cedera adalah daerah *hamstring* dan *angkle*. Waktu saat terjadinya cedera adalah pada saat latihan. Penyebab sering terjadinya cedera dikarenakan terjadinya tabrakan pada saat menendang, *overtraining*, dan terjadi kesalahan teknik pada saat menendang. Penanganan yang dilakukan ketika cedera adalah melakukan metode *R.I.C.E*, mengunjungi ruang *masasse* KONI, dan mengunjungi dokter KONI. Yang dilakukan setelah cedera adalah tetap melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan.

1. Aspek Cedera Olahraga

a. Memar

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera memar sebanyak 5 atlet dan 3 atlet tidak mengalami cedera memar.

b. *Hamstring*

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera *hamstring* sebanyak 8 atlet dan 0 atlet yang tidak terkena cedera *hamstring*.

c. Nyeri

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera nyeri sebanyak 7 atlet dan 1 atlet tidak mengalami cedera nyeri.

d. Bengkok

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera bengkok sebanyak 7 atlet dan 1 atlet tidak mengalami cedera bengkok.

e. *Ankle*

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera *ankle* sebanyak 8 atlet dan 0 atlet tidak mengalami cedera *ankle*.

f. ACL (*Anterior Cruciate Ligament*)

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera ACL sebanyak 2 atlet dan 6 atlet tidak mengalami cedera ACL.

g. Dislokasi

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami cedera dislokasi sebanyak 2 atlet dan 6 atlet tidak mengalami cedera dislokasi.

h. *Fraktur* / Patah Tulang

Dari hasil survei penelitian 8 atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang pernah mengalami *fraktur* / patah tulang sebanyak 2 atlet dan 6 atlet tidak mengalami *fraktur* / patah tulang.

Dari pernyataan di atas, bahwa atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur pernah mengalami cedera olahraga hal ini terbukti dari hasil presentase sebesar 100% cedera *hamstring* dan *ankle*. Cedera yang dialami terjadi karena tendangan di Taekwondo sangat *eksplosif* dan *ekstrim*.

Cedera *hamstring* adalah adalah cedera pada jaringan otot *hamstring* karena kerusakan langsung atau tidak langsung akibat teregang melebihi batas normal. Cedera ini sering terjadi pada bagian *groin muscles*, *hamstring*, dan otot *quadriceps*. Cedera ini sering terjadi pada atlet dimana salah satu otot paha belakang mengalami robekan atau peregangan akibat trauma dan gerakan mendadak atau gerakan tiba-tiba berhenti (Samudra:2017).

Menurut Sumartiningih (2012:54) Keseleo pergelangan kaki merupakan salah satu cedera akut yang sering dialami para atlet. Sendi pergelangan kaki mudah sekali mengalami cedera karena kurang mampu melawan kekuatan medial, lateral, tekanan dan rotasi.

Atlet Taekwondo yang terdiri dari 5 laki-laki dan 3 perempuan seluruhnya mengalami cedera olahraga yang sangat signifikan. Karena itu gerakan dari cabor Taekwondo di dunia sangat *eksplosif* dan *ekstrim* sehingga para atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur kurang melakukan *stretching* yang maksimal dan kurang siap terhadap gerakan cabor Taekwondo.

Menurut Feehan (1995:258) Meskipun ada penekanan yang berat pada teknik menendang. Di studi kinetik, tendangan Taekwondo telah terbukti memiliki potensi cedera yang sangat tinggi. Namun, diperkirakan bahwa 60% dari cedera yang diderita dalam kompetisi dan latihan tidak dilaporkan.

Cedera untuk atlet Taekwondo muda sangat jarang untuk di teliti, bahkan sangat susah di temukan penelitian tentang cedera atlet Taekwondo muda dalam berpartisipasi ke cabor Taekwondo. Menurut Phillips (2001:32) Cedera sangat lazim dalam olahraga kontak seperti kontak penuh di Taekwondo dan kontak penuh di Karate. Namun, studi epidemiologi prospektif tentang cedera pada

partisipasi atlet muda dalam olahraga bela diri secara umum masih langka.

2. Waktu Terjadinya Cedera

Dari hasil penelitian atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur mengalami cedera ketika latihan. Hal ini terbukti menurut presentase sebesar 100% mengalami cedera ketika latihan. Jadi, atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur sering mengalami cedera olahraga ketika latihan dikarenakan atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur ketika latihan sering terjadi kontak fisik.

Menurut Rampai (2015:89) Kompetisi olahraga menimbulkan derajat keparahan yang lebih bervariasi namun tingkat keparahannya lebih berat pada olahraga kontak. Peserta kompetisi Taekwondo dan karate walaupun sudah menggunakan alat pelindung diri namun masih mengalami cedera berat. Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur sering sekali terkena cedera olahraga ketika latihan dikarenakan gerakan Taekwondo sangat *eksplosif* dan juga *ekstrim*. Jadi meskipun atlet Taekwondo Puslatda memakai perlindungan lengkap akan tetap terkena cedera olahraga.

Telah tercatat hampir 60% penelitian tentang cedera Taekwondo tidak pernah dilaporkan. Pelatih Taekwondo Puslatda Jawa Timur kurang sekali memperhatikan program latihan untuk atlet yang mengalami cedera dan kurang mengevaluasi tentang cedera atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. Menurut Covarrubias (2015:121) Karena sifat olahraga yang agresif, cedera merupakan resiko yang melekat. Namun, data tentang kebiasaan latihan yang tepat, jenis cedera yang diderita selama pelatihan, dan rekomendasi untuk atlet menghindari cedera masih kurang. Seringkali, penelitian Taekwondo mengevaluasi cedera atlet selama

turnamen, tetapi kebanyakan tidak mengevaluasi atlet dalam pelatihan.

3. Penyebab Terjadinya Cedera

Pada item penelitian ini penyebab terjadinya cedera atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur menurut presentasi menunjukkan sebesar 87,5% terjadi tabrakan pada saat menendang hal ini diakibatkan saat atlet sama-sama melakukan serangan tendangan, *overtraining* pada saat latihan hal ini dirasakan oleh atlet yang merasakan kelelahan berlebih, dan terjadi kesalahan teknik menendang pada saat latihan hal ini terjadi ketika saat atlet tersebut menendang pada gerakan yang salah.

Menurut Tirtawirya (2008:88) Banyak sekali kasus yang terjadi, apalagi atlet Taekwondo, yang dalam melakukan aktivitas olahraganya akan banyak terjadi kontak langsung. Walaupun dalam olahraga Taekwondo sudah menggunakan pelindung, baik dari ujung kaki sampai ke ujung kepala.

Taekwondo merupakan olahraga yang gerakannya sangat agresif, sehingga cukup melelahkan dan sangat mudah terkena cedera olahraga. Menurut Rampai (2015:94) Jumlah atlet pria lebih banyak mengalami cedera dibanding atlet perempuan, mengingat jumlah massa otot pria tentu lebih besar dan juga atlet pria lebih agresif ketika bertanding, mengingat ketika atlet sudah lelah dan tidak fokus sangat gampang untuk mengalami cedera.

Secara teoritis, olahraga *full body contact* lebih berpotensi menimbulkan berbagai jenis cedera. Sifat seni bela diri (martial art) (menendang/*kicking*, bertarung/*sparring*, bergulat/*grappling*, dan

menjatuhkan/*takedown*) menentukan resiko dan tingkat cedera (Paramita,dkk:2016).

4. Penanganan Cedera

Dari penanganan pertama cedera olahraga atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur, hasil dari presentase menunjukkan bahwa metode R.I.C.E, mengunjungi ruang massase KONI, dan mengunjungi dokter KONI sebesar 100%. Menurut Muhammad (2012:50) Pengobatan cedera segera setelah terjadi cedera olahraga (0-24 jam) adalah dengan metode R.I.C.E. (*Rest, Ice, Compression dan Elevation*).

Rest (istirahat) adalah mengistirahatkan bagian yang terkena cedera, tidak boleh dipakai/digerakan yang bertujuan untuk menghentikan pendarahan dan mengurangi pembengkakan.

Ice (es) ialah kompres dingin dengan menggunakan es yang bertujuan untuk menghentikan pendarahan (memperlambat aliran darah), mengurangi pembengkakan, mengurangi rasa sakit. Kompres dingin kurang berpengaruh terhadap bagian yang bersifat dalam.

Compression (balut tekan) adalah suatu ikatan yang terbuat dari bahan yang elastis yang bertujuan untuk mengurangi pembengkakan akibat dari ikatan tersebut dan untuk mengurangi pergerakan yang terkena cedera.

Elevation (ditinggikan) yaitu meninggikan bagian yang cedera lebih tinggi dari jantung yang bertujuan agar

pendarahan berhenti dan pembengkakan berkurang.

KONI memiliki ruang rehabilitas agar atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur bisa melakukan rehabilitas yang langsung dipimpin dan ditangani oleh seorang ahli berasal dari Australia.

5. Yang Dilakukan Setelah Cedera

Dari hasil presentasi atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang dilakukan setelah cedera adalah melakukan latihan rutin sesuai program latihan sebesar 87, 5%. Hal ini dilakukan oleh atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur agar setelah cedera kembali ke performa puncak.

Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur harus melakukan latihan rutin sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih, supaya bisa mengembalikan teknik dan stamina dari atlet tersebut untuk mencapai prestasi. Prestasi atlet merupakan suatu kumpulan hasil yang telah dicapai atlet dalam melaksanakan tugas yang dibebankan kepadanya. Prestasi atlet dapat diukur dalam pencapaian akhir dalam suatu pertandingan yang diikuti misalnya seberapa sering seorang atlet menjadi juara (Widyaningrum:2015).

PENUTUP

A. Simpulan.

Berdasarkan hasil penelitian berupa analisis data pada bab IV tentang ANALISIS CEDERA ATLET TAEKWONDO PUSLATDA JAWA TIMUR maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Bagian tubuh atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur yang sering mengalami cedera adalah daerah *hamstring* dan *ankle*.

2. Tingkat cedera yang dialami oleh atlet putra Taekwondo Puslatda Jawa Timur sebesar 67,5%
3. Tingkat cedera yang dialami oleh atlet putra Taekwondo Puslatda Jawa Timur sebesar 58,3%

B. Saran.

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan bahan evaluasi bagi pelatih, dalam menyiapkan atletnya lebih maksimal.
2. Bagi pelatih, sebagai bahan evaluasi agar atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur lebih siap dalam berlatih.
3. Bagi atlet, hendaknya ketika pemanasan lebih maksimal lagi, agar otot lebih siap ketika berlatih.
4. Bagi peneliti, menambah subjek penelitian dan variabel agar ruang lingkup lebih luas dengan model penelitian yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013. *Prsedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Covarrubias, Natalia. Dkk. *The Relationship Between Taekwondo Training Habit And Injury : A Survey Of A Collegiate Taekwondo Population*.
- Feehan, Michael. Dkk. 1995. *Precompetition Injury And Subsequent Tournament Performance In Full-Contact Taekwondo*.
- Graha, Satia Ali. 2005. *Kegunaan Rehabilitasi Dan Terapi Dalam Cedera Olahraga*.

Hariadi, Nopi. 2016. *Analisis Gerakan Tendangan Ap Chagi Pada Taekwondoin Junior Putra Kabupaten Lombok Timur*.

Harmoni, Hestu. F. H. Dkk. 2016 *Hubungan Latihan Taekwondo Terhadap Atensi Pada Usia Remaja Yang Diukur Dengan Attention Network Test. Jurnal Kedokteran Diponegoro, ISSN 2540-8844*

JS, Phillips. Dkk. *Injury Surveillance In Taekwondo And Judo During Physiotherapy Coverage Of The Seventh All Africa Games*.

Kamusq. 2013. *Pengertian dan Definisi Penelitian Kuantitatif*.

Krisdayadi, Dadang. 2004. *Taekwondo Teknik Dasar, Poomse, dan Peraturan Pertandingan*

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*.

Mahardika, I. M. Sriundy. 2015. *Metedologi Penelitian*.

Muhson, Ali. 2006. *Teknik Analisis Kuantitatif*.

Paramita, Bunga Listia. Dkk. 2016. *Karakteristik Cedera Pada Kejuaraan Taekwondo Tingkat Amatir 2016*. Jakarta, Indonesia.

Rumah Sakit Olahraga Nasional Kementrian Pemuda Dan Olahraga RI. 2015. *Bunga Rampai Kesehatan Olahraga*.

Setiawan, Arif. 2011. *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*.

Simatupang, Nurhayati. 2016. *Pengetahuan Cidera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu keolahragaan UNIMED*.

Solissa, Jonas. 2014. *Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo* Sudijandoko, Andun. 2000. *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*.

Sukarmin, Yustinus. 2005. *Cedera Olahraga Dalam Prespektif Teori Model Ekologi*.

Sumartiningsih, Sri. 2012. *Cedera Keseleo Pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains)*.

Tirtawirya, Devi. 2008. *Cedera Pada Olahraga Taekwondo*.

Widyaningrum, Yulhida. 2015. *Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Di Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah Tahun 2014/2015*

