

# PEMAHAMAN TENTANG CEDERA OLAHRAGA DAN PENANGANANNYA PADA SSB TANGGUL PUTRA JEMBER

Aiqifiljadid Delby Diaz Sudibyo\* , Azizati Rochmania

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

\* [Aiqifiljadidsudibyo16060474019@mhs.unesa.ac.id](mailto:Aiqifiljadidsudibyo16060474019@mhs.unesa.ac.id) \* [azizatirochmania@unesa.ac.id](mailto:azizatirochmania@unesa.ac.id)

## Abstrak

Pada sekolah sepakbola (SSB), pada saat melakukan latihan tanding atau sparring anak-anak usia dini pada saat bermain terjadi *body contact* pada setiap pemain yang juga dapat membuat seseorang mudah terkena cedera. Hal ini menyebabkan atlet mengalami cedera dan tidak tepat dalam pemberian penanganan, sehingga atlet mengalami penyembuhan yang lambat serta mengalami perobekan pada otot-otot tertentu. Berdasarkan penjelasan dari permasalahan diatas maka peneliti membuat penelitian yang berjudul "Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember". Tujuan penelitian ini dibuat adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman pelatih, atlet dan orang tua terhadap penanganan cedera. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif survei *non experiment* dengan sampel yang digunakan 3 pelatih, 30 atlet, 30 orang tua atlet. Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa pada pemahaman pelatih tentang cedera olahraga memiliki hasil jumlah persentase sebesar 67%. Pada tingkat pemahaman atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya memiliki jumlah persentase sebesar 37%. Pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya memiliki hasil jumlah persentase sebesar 33%. Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pemahaman cedera dan penanganannya pada kategori pelatih tinggi, pada atlet sedang, dan pada orang tua kurang.

**Kata Kunci** : Pemahaman, Cedera, Penanganan, SSB Tanggul Putra.

## Abstract

*In football school (SSB), when doing sparring or sparring training, early childhood during playing, there is body contact for each player which can also make someone prone to injury. This causes athletes to experience injuries and improper handling, so that athletes experience slow healing and experience tearing of certain muscles. Based on the explanation of the above problems, the researcher made a study entitled "Understanding of Sports Injuries and Their Treatment at SSB Tanggul Putra Jember". The purpose of this study was to determine the level of understanding of coaches, athletes and parents regarding injury management. This research is a type of quantitative research using a descriptive non-experimental survey approach. The sample used is 3 coaches, 30 athletes, 30 parents of athletes. Based on the results of the study that the coach's understanding of sports injuries has a total percentage of 67%. At the level of understanding of athletes about sports injuries and their handling, the percentage was 37%. At the level of understanding of the athletes' parents about sports injuries and their handling, the result is a percentage of 33%. Based on the results of the research above, it can be concluded that the knowledge of understanding of injuries and their treatment in the high coach category, moderate athletes, and in the elderly is lacking.*

**Keywords:** Understanding, Injury, Handling, SSB Men's Embankment.

## PENDAHULUAN

Banyaknya klub profesional tentunya membuat anak-anak usia dini dan remaja termotivasi untuk menjadi salah satu anggota tim sepakbola agar kedepannya bisa menjadi pemain yang profesional. Maka dari itu dibentuklah sekolah sepakbola seperti SSB untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola bagi anak-anak hingga remaja. Dalam meningkatkan keterampilan juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan fisik, teknik, taktik dan mental, agar atlet sepakbola selain terampil dalam bermain juga memiliki fisik dan mental yang kuat. Akan tetapi dalam melakukan aktivitas latihan pentingnya bagi atlet untuk

melakukan pemanasan terlebih dahulu agar terhindar dari cedera. Selain untuk mencegah cedera, pemanasan juga berguna untuk melancarkan dan melebarkan pembuluh darah, melemaskan dan merilekskan otot agar tidak kaku. Dalam permainan sepakbola ini seseorang atlet terkadang bermain tanpa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Sehingga rentan terkena cedera.

Pentingnya pemanasan dilakukan agar seseorang terhindar dari cedera seperti cedera pada ankle, kram dan juga hamstring yang sering dialami oleh pemain sepakbola. Menurut (Simatupang 2016) cedera dibagi menjadi 2 klasifikasi yaitu:

1. Cedera ringan yang tidak di ikuti oleh kerusakan jaringan pada otot

2. Cedera berat yang di ikuti oleh kerusakan otot dan perobekan otot pada ligamen.

Selain klasifikasi cedera, cedera pada anak-anak dibagi menjadi 2 yaitu cedera yang terjadi dengan tidak disengaja (*unintentional injury*) dan cedera yang terjadi dengan disengaja (Rothman et al. 2014) (*European Child Safety Alliance*, 2014; *California Injury Prevention network*, 2012).

Pada sekolah sepakbola (SSB), pada saat melakukan latihan tanding atau sparring anak-anak usia dini pada saat bermain terjadi *body contact* pada setiap pemain yang juga dapat membuat seseorang mudah terkena cedera. Kebanyakan atlet sepakbola khususnya untuk anak-anak maupun remaja hanya mengetahui cara latihan dan bermain sepakbola saja tapi tidak mengetahui tentang cara penanganan dalam pencegahan cedera terutama yang ada di SSB. Hal ini menyebabkan banyak atlet yang sering mengalami cedera dan tidak tepat dalam pemberian penanganan, sehingga atlet mengalami penyembuhan yang lambat serta mengalami perobekan pada otot-otot tertentu.

Berdasarkan penjelasan dari permasalahan diatas maka peneliti membuat penelitian yang berjudul “Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember”.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan deskriptif survei *non experiment*. Penelitian ini membahas tentang “Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember”.

Menurut (Judi and Mahardika 2021)), metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan gejala, mendeskripsikan fenomena atau sebuah peristiwa tertentu berdasarkan fakta yang akurat. Data yang diperoleh bisa merupakan ide-ide atau pendapat mengenai masalah yang sedang terjadi, penelitian ini akan menghasilkan informasi yang dibutuhkan bagi para atlet SSB tentang pemahaman cedera olahraga dan penanganannya pada atlet SSB Tanggul putra Jember. Menurut Azwar dalam (PROGO and JASMANI, n.d.) populasi dapat didefinisikan sebagai hasil subjek dari kelompok yang akan diteliti. Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah

- a. Atlet SSB Tanggul Putra, Jember, Jawa Timur.
  - 1) Usia 17 tahun
  - 2) Sehat tidak dalam keadaan cedera
  - 3) Jumlah 30 atlet
- b. Pelatih SSB Tanggul Putra, Jember, Jawa Timur.
  - 1) Berjumlah 3 pelatih
  - 2) Sehat tidak dalam keadaan cedera
- c. Orang tua atlet SSB Tanggul Putra, Jember, Jawa Timur.
  - 1) Jumlah orang tua mewakili satu atlet SSB Tanggul Putra
  - 2) Sehat tidak dalam keadaan cedera

Instrumen penelitian adalah sebuah alat dan fasilitas yang digunakan sebagai metode pengumpulan data agar aktivitas kerjanya lebih mudah dan hasilnya maksimal, lengkap sehingga lebih mudah untuk diolah (Arikunto 2019). Peneliti memberikan kuisioner dalam bentuk aplikasi *googleform* yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari tingkat responden terhadap “Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember”.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang dimaksudkan dengan mendeskripsikan data adalah menggambarkan data yang ada, berguna memperoleh bentuk nyata dari responden, sehingga lebih mudah dimengerti peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Data hasil penelitian terhadap “Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember” dianalisis secara deskriptif. Penentuan kriteria tingkat pemahaman tentang pencegahan cedera seperti tersaji pada tabel berikut

Tabel 3 Tabel Kategori Skor

$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 SD - M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD - M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD - M - 0,5 SD$	Rendah
$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Syaifudin Azwar, 2010:113)

M = Mean Hitung

SD = Standard Deviasi

X = Skor yang Diperoleh

Rumus yang digunakan :

$$P = f/N \times 100\%$$

Dimana :

P : Hasil persentase

F : Jumlah nilai jawaban responden

N : Jumlah nilai ideal

Analisis data angket validasi ini digunakan untuk mengetahui dan mendeskripsikan keefektifan tingkat responden terhadap penelitian yang berjudul “Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 10 Desember 2020 di SSB Tanggul Putra Jember tentang pemahaman cedera olahraga dan penanganannya, dengan memberikan kuisioner/angket berupa *googleform* yang sudah di uji oleh dosen penguji validasi kemudian diberikan kepada 3 orang pelatih, 30 orang atlet dan 30 orang tua atlet SSB Tanggul Putra Jember.

a. Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan hasil analisis data sebagai berikut:

1) Pelatih

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Pelatih

Kategori	Pelatih (orang)
Sangat Tinggi	0
Tinggi	2
Sedang	0
Rendah	1
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman pelatih tentang cedera olahraga dan penanganannya pada kategori tinggi berjumlah 2 orang, rendah berjumlah 1 orang.



Diagram 4 Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Pelatih

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman pelatih tentang cedera olahraga dan penanganannya pada kategori tinggi berjumlah 67%, rendah berjumlah 33%.

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Olahraga

Penanganan Cedera	Pelatih (orang)
SangatTinggi	0
Tinggi	2
Sedang	0
Rendah	1
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman pelatih tentang penanganan cedera olahraga kategori tinggi berjumlah 2 orang, sedangkan rendah berjumlah 1 orang.

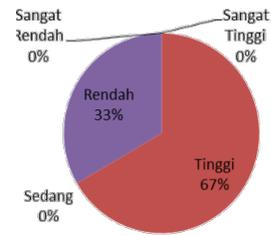


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Olahraga

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman pelatih tentang penanganan cedera olahraga pada kategori tinggi berjumlah 67%, rendah berjumlah 33%.

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Perawatan Cedera Olahraga

Perawatan Cedera	Pelatih (orang)
SangatTinggi	1
Tinggi	0
Sedang	2
Rendah	0
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman pelatih tentang perawatan cedera olahraga pada kategori tinggi berjumlah 2 orang, rendah berjumlah 1 orang.

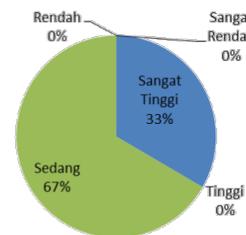


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Perawatan Cedera Olahraga

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman pelatih tentang perawatan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 33%, sedang berjumlah 67%.

2) Atlet

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Atlet

Kategori	Atlet (orang)
SangatTinggi	3
Tinggi	8

Sedang	11
Rendah	7
Sangat Rendah	1

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya pada kategori sangat tinggi berjumlah 3 orang, tinggi berjumlah 8 orang, sedang berjumlah 11 orang, rendah berjumlah 7 orang dan sangat rendah berjumlah 1 orang.

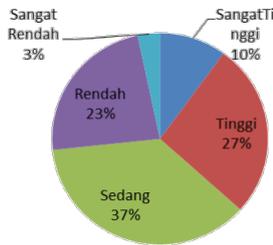


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Atlet

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 10%, tinggi berjumlah 27%, sedang berjumlah 37%, rendah berjumlah 23% dan sangat rendah berjumlah 3%.

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Olahraga

Penanganan Cedera	Atlet (orang)
Sangat Tinggi	3
Tinggi	4
Sedang	17
Rendah	6
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi berjumlah 3 orang, tinggi berjumlah 4 orang, sedang berjumlah 17 orang, rendah berjumlah 6 orang.

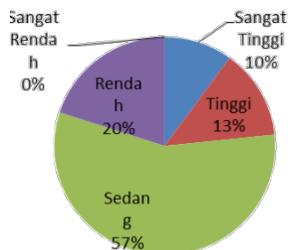


Diagram 4.5 Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Olahraga

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 10%, tinggi berjumlah 13%, sedang berjumlah 57%, rendah berjumlah 20%.

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Perawatan Cedera Olahraga

Perawatan Cedera	Atlet (orang)
Sangat Tinggi	6
Tinggi	8
Sedang	11
Rendah	7
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman atlet tentang perawatan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi berjumlah 6 orang, tinggi berjumlah 8 orang, sedang berjumlah 11 orang, rendah berjumlah 7 orang.

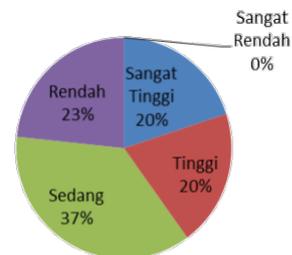


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Perawatan Cedera Olahraga

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman atlet tentang perawatan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 20%, tinggi berjumlah 20%, sedang berjumlah 37%, rendah berjumlah 23%.

### 3) Orang Tua Atlet

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Orang Tua Atlet

Kategori	Orang Tua Atlet (orang)
Sangat Tinggi	2
Tinggi	9
Sedang	9
Rendah	10
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman orang tua atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya pada kategori

sangat tinggi berjumlah 2 orang, tinggi berjumlah 9 orang, sedang berjumlah 9 orang, rendah berjumlah 10.

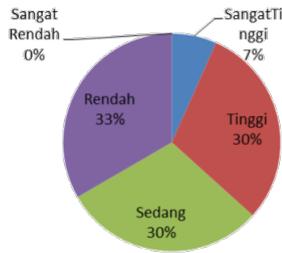


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Orang Tua Atlet

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 7%, tinggi berjumlah 30%, sedang berjumlah 30%, rendah berjumlah 33%.

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Olahraga

Penanganan Cedera	Orang Tua Atlet (orang)
Sangat Tinggi	2
Tinggi	9
Sedang	11
Rendah	8
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman orang atlet tentang penanganan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi berjumlah 2 orang, tinggi berjumlah 9 orang, sedang berjumlah 11 orang, rendah berjumlah 8 orang.

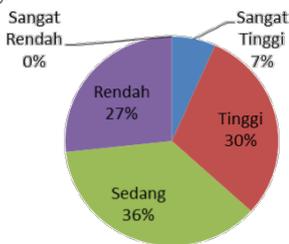


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang penanganan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 7%, tinggi berjumlah 30%, sedang berjumlah 36%, rendah berjumlah 27%.

Tabel 4 Tingkat Pemahaman Perawatan Cedera Olahraga

Perawatan Cedera	Orang Tua Atlet (orang)
Sangat Tinggi	2
Tinggi	9
Sedang	11
Rendah	8
Sangat Rendah	0

Berdasarkan hasil diatas bahwa tingkat pemahaman orang tua atlet tentang perawatan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi berjumlah 2 orang, tinggi berjumlah 9 orang, sedang berjumlah 11 orang, rendah berjumlah 8 orang.

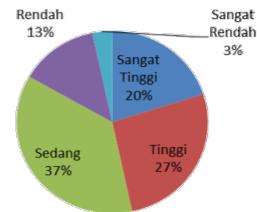


Diagram 4 Tingkat Pemahaman Perawatan Cedera Olahraga

Berdasarkan hasil diagram diatas menjelaskan bahwa pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang penanganan cedera olahraga pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah persentase 20%, tinggi berjumlah 27%, sedang berjumlah 37%, rendah berjumlah 13%, sangat rendah 3%.

Bagi sebagian besar masyarakat cedera olahraga masih sering kali dianggap remeh, hal ini disebabkan karena edukasi tentang cedera olahraga dan perawatan cedera olahraga sangatlah minim, terutama pada lembaga-lembaga serta praktisi olahraga termasuk salah satunya yang terdapat pada SSB (Sekolah Sepak Bola). Penanganan cedera olahraga seperti *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) sangat penting diberikan untuk pertolongan pertama pada cedera olahraga, kemudian pada fase perawatan sangat penting juga menerapkan *POLICE* (*Protection, Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation*). Penanganan dan perawatan cedera olahraga tersebut dapat juga dilakukan dirumah, oleh karena itu selain pentingnya pengetahuan bagi pelatih dan atlet tentang cedera olahraga, orang tua atlet pun juga harus mengetahui seberapa penting penanganan cedera serta perawatannya.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang pemahaman cedera olahraga dan penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember hasil menunjukkan :

#### a. Pemahaman Cedera Olahraga

Pada pemahaman pelatih tentang cedera olahraga lebih banyak pada kategori tinggi, hal ini di karenakan 2 orang pelatih di SSB Tanggul Putra Jember merupakan lulusan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya dan memiliki lisensi kepelatihan sedangkan 1 orang lainnya merupakan mantan pemain. Pada kategori pelatih tentunya sangatlah penting dalam memahami cedera olahraga karena pelatih merupakan orang pertama yang berhadapan dengan atlet ketika di lapangan, sehingga pelatihlah orang pertama yang dapat menangani cedera pada atlet yang mengalami cedera. Pada pelatih tentunya hal ini sangatlah baik karena beberapa pelatih SSB Tanggul Putra Jember memiliki pengetahuan tentang ilmu olahraga yang baik dari segi pemahaman cedera olahraga dan berbagai macam jenis keilmuan olahraga lainnya sehingga dapat mengedukasi atlet.

Pada pemahaman atlet tentang cedera olahraga lebih banyak pada kategori sedang, hal ini karena pelatih tidak memberikan edukasi terlebih dahulu mengenai pentingnya pemahaman cedera sebagai bekal atlet ketika menghadapi cedera, beberapa atlet saja yang mendapat sedikit pengetahuan tentang cedera olahraga dari pelajaran PJOK di sekolah. Pada kategori atlet juga tentunya perlu tahu tentang penanganan cedera agar ketika mengalami cedera pada saat berlatih maupun bertanding atlet dapat melakukan penanganan secara pribadi.

Pada pemahaman orang tua atlet tentang cedera olahraga lebih banyak pada kategori rendah, hal ini karena pemberian edukasi pengetahuan tentang olahraga sangat minim. Latar belakang orang tua atlet yang bukan merupakan praktisi olahraga, rata-rata orang tua atlet di SSB Tanggul Putra Jember bekerja sebagai pedagang, wirausaha, petani dan pekerjaan lainnya yang tidak ada hubungannya dengan olahraga terutama sepak bola juga menjadi salah satu penyebab rendahnya pemahaman tentang cedera olahraga dan penanganannya. Menurut peneliti (Cole et al. 2019) pada penelitian yang berjudul *"Use of PROMIS and Functional Movement System (FMS) Testing to Evaluate The Effect to Athletic Performance and Injury Prevention Training in Female High School Atlet"* pada latihan yang dilakukan selama 10 minggu untuk pelatihan atletik dengan perbandingan yang putus sekolah dengan yang tetap mengikuti program, jumlah motivasi siswa yang mengalami fatigue dan intervensi yang meningkatkan gangguan nyeri dan kecemasan cenderung signifikan, siswa yang mengalami cedera 10 orang sebesar 67% dan yang tidak mengalami cedera sebesar 1 orang sebesar (90%) hal ini menandakan bahwa edukasi atau pemahaman tentang cedera sangat penting agar atlet tidak mengalami cedera yang lebih parah lagi.

#### b. Penanganan Cedera Olahraga

Pada pemahaman pelatih tentang penanganan cedera olahraga lebih banyak pada kategori tinggi, pada kategori pelatih tentunya sangatlah penting dalam memahami cedera olahraga karena pada saat kondisi tertentu pelatih harus tahu dan bagaimana menangani atlet yang sedang mengalami cedera agar atlet yang mengalami cedera tidak semakin parah cederanya. Pada pelatih tentunya hal ini sangatlah baik karena beberapa pelatih SSB Tanggul Putra Jember memiliki pengetahuan tentang ilmu olahraga baik dari penanganan cedera dan berbagai macam jenis keilmuan olahraga lainnya.

Pada pemahaman atlet tentang penanganan cedera olahraga lebih banyak pada kategori sedang, pada kategori atlet juga tentunya perlu tahu tentang penanganan cedera agar ketika mengalami cedera pada saat berlatih maupun bertanding, atlet bisa melakukan penanganan pribadi. Pada kategori atlet tentu memiliki pemahaman yang sedang karena pelatih tidak memberikan edukasi terlebih dahulu mengenai pentingnya penanganan cedera dan memberikan cara untuk menangani cedera yang baik dan benar.

Pada pemahaman orang tua atlet tentang penanganan cedera olahraga lebih banyak pada kategori sedang, karena minimnya edukasi pengetahuan kepada orang tua atlet tentang penanganan cedera olahraga. Hal ini dapat menyebabkan seorang atlet tidak mendapatkan penanganan yang baik dan benar ketika berlatih di rumah. Maka pentingnya edukasi tentang penanganan cedera pada orang tua atlet sangatlah penting agar selain atlet mendapatkan penanganan yang baik dan benar, atlet juga tidak mudah terkena cedera pada saat latihan maupun aktivitas di rumah. Menurut (Knapik, Metcalf, and Voos 2018) pada penelitian yang berjudul *"Isolated Tear of the Distal Biceps Femoris in a young Elite Australian Rules Football Player"* studi mengatakan bahwa 22 atlet sering mengalami cedera pada otot tendon biceps femoris, hal ini memerlukan penyembuhan selama 3,3 bulan. Pengetahuan tentang penanganan cedera sangatlah penting hal ini dapat mempersingkat masa *recovery* apabila tepat dalam melakukan penanganan cedera.

#### c. Perawatan Cedera Olahraga

Pada pemahaman pelatih tentang perawatan cedera olahraga lebih banyak pada kategori sedang, hal ini karena 2 orang pelatih di SSB Tanggul Putra Jember merupakan lulusan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya yang sudah memiliki bekal pengetahuan tentang cedera olahraga dan penanganannya sehingga di harapkan dengan ilmu yang di miliki dapat memberikan edukasi di SSB Tanggul Putra Jember. Pelatih yang telah memiliki ilmu tentang penanganan cedera olahraga dapat

mengurangi resiko cedera pada atlet yang semakin parah dan dapat mempercepat pemulihan cedera olahraga pada atlet.

Pada pemahaman atlet tentang perawatan cedera olahraga lebih banyak pada kategori sedang, hal ini karena kurangnya edukasi yang diberikan pelatih ketika di SSB. Atlet tentunya harus paham tentang perawatan cedera olahraga karena pasca mengalami cedera untuk perawatan dan masa pemulihan cedera sehari-hari atlet sendiri lah yang harus merawat sendiri cederanya selain juga di dampingi oleh pelatih dan orang tua.

Pada pemahaman orang tua atlet tentang perawatan cedera olahraga lebih banyak pada kategori sedang, hal ini karena kurangnya pengetahuan orang tua atlet tentang perawatan cedera. Maka pentingnya edukasi tentang perawatan pasca cedera olahraga pada orang tua atlet sangatlah penting agar selain atlet mendapatkan perawatan yang baik dan benar ketika berada di rumah, perawatan yang baik dan benar yang di bantu oleh orang tua dapat mempercepat kesembuhan cedera yang di alami oleh seorang atlet.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa :

### a. Pelatih

Pada tingkat pemahaman pelatih tentang cedera olahraga memiliki jumlah hasil persentase sebesar 67% (tinggi).

Pada tingkat pemahaman pelatih tentang penanganan cedera olahraga memiliki jumlah hasil persentase sebesar 67% (tinggi).

pada tingkat pemahaman pelatih tentang perawatan cedera olahraga memiliki jumlah hasil persentase sebesar 67% (sedang).

### b. Atlet

Pada tingkat pemahaman atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya memiliki jumlah persentase sebesar 37% (sedang).

Pada tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera olahraga memiliki jumlah hasil persentase sebesar 57% (sedang).

pada tingkat pemahaman atlet tentang perawatan cedera olahraga pada memiliki jumlah hasil persentase sebesar 37% (sedang).

### c. Orang Tua Atlet

Pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang cedera olahraga dan penanganannya memiliki jumlah hasil persentase sebesar 33% (rendah).

Pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang penanganan cedera olahraga memiliki jumlah hasil persentase sebesar 36% (sedang).

Pada tingkat pemahaman orang tua atlet tentang perawatan cedera olahraga memiliki jumlah hasil persentase sebesar 37% (sedang).

## REFERENSI

Arikunto, Suharsimi. 2019. "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik."

Cole, Calvin L, Kostantinos Vasalos, Gregg Nicandri, Cameron Apt, Emmalyn Osterling, Zachary Ferrara, Michael D Maloney, Edward M Schwarz, and Katherine Rizzone. 2019. "Use of PROMIS and Functional Movement System (FMS) Testing to Evaluate the Effects of Athletic Performance and Injury Prevention Training in Female High School Athletes." *Orthopedics and Sports Medicine: Open Access Journal* 3 (2): 255.

Judi, Emandri Bumi, and I Made Sriundy Mahardika. 2021. "TINGKAT MOTIVASI MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA DALAM MELAKUKAN OLAHRAGA DIRUMAH SELAMA PANDEMI COVID-19." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4 (1): 95–99.

Knapik, Derrick M, Kathryn B Metcalf, and James E Voos. 2018. "Isolated Tearing and Avulsion of the Distal Biceps Femoris Tendon during Sporting Activities: A Systematic Review." *Orthopaedic Journal of Sports Medicine* 6 (7): 2325967118781828.

PROGO, KABUPATEN KULON, and PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI. n.d. "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS V TENTANG CEDERA OLAHRAGA, PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DI SD NEGERI BEJI KECAMATAN WATES."

Rothman, Linda, Ron Buliung, Colin Macarthur, Teresa To, and Andrew Howard. 2014. "Walking and Child Pedestrian Injury: A Systematic Review of Built Environment Correlates of Safe Walking." *Injury Prevention* 20 (1): 41–49.

Simatupang, Nurhayati. 2016. "Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 2 (1): 31–42.