

PEMAHAMAN PELATIH MENGENAI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT YANG TERGABUNG DALAM IPSI KAB. MADIUN

Nor Mohammad Koiril, *Achmad Rizanul

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*norkoiril16060474087@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional asli Indonesia yang berakar dari budaya Melayu. Meskipun pencak silat merupakan olahraga tradisional, namun perkembangannya sudah mulai mengikuti kemajuan zaman. Hal ini dibuktikan bahwa pencak silat juga masuk dalam ajang prestasi yang wajib dipertandingkan pada *multievent* di tingkat internasional. Dilihat dari banyaknya *event* pertandingan pencak silat sendiri tidak sedikit pula para pelatih dan atlet ikut serta dalam berkompetisi dengan mengedepankan kaidah-kaidah pencak silat, dengan peraturan yang sudah dibuat oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Bagi atlet pencak silat dalam berlatih atau bertanding secara fisik rentan berisiko terjadinya cedera. Melihat permasalahan ini, peneliti akan meneliti pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kabupaten Madiun. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sebagai responden 28 pelatih yang masih aktif dalam melatih pencak silat di Kabupaten Madiun. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner berupa angket yang telah diuji validitasnya untuk mengetahui pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kabupaten Madiun. Dari hasil keseluruhan penelitian tentang pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pencak silat di Kabupaten Madiun, diperoleh persentase 81,8%, ini menunjukkan bahwa pemahaman pelatih pencak silat di Kabupaten Madiun tergolong sangat tinggi. Hasil tersebut diperkuat dengan penjelasan dari beberapa pelatih saat wawancara singkat secara tidak langsung memaparkan beberapa penjelasan tentang kemampuannya dalam pemahaman cedera. Terutama dalam pencak silat yaitu dikarenakan pelatih terbiasa menangani atletnya yang terkena cedera olahraga, sehingga pelatih mampu memahami proses-proses dan tahapan penanganan cedera olahraga.

Kata Kunci: cedera olahraga, pelatih pencak silat, pemahaman

Abstract

Pencak silat is a traditional martial arts sport native to Indonesia that is rooted in Malay culture. Although pencak silat is a traditional sport, but its development has begun to follow the progress of the times. This is proven that pencak silat is also included in the performance event that must be competed at multievents at the international level. Judging from the many events pencak silat competition itself not a few coaches and athletes participated in the competition by putting forward the rules of pencak silat, with the rules that have been made by the Indonesian Pencak Silat Association (IPSI). Athletes who train or compete physically are at risk of injury. Looking at this problem, researchers will examine the understanding of coaches regarding the handling of sports injuries in athletes of the silat branch who are members of the IPSI District Madiun. This type of research is descriptive quantitative research with survey methods. As a respondent 28 coaches who are still active in training pencak silat in the District Madiun. The data was collected using questionnaires in the form of questionnaires that have been tested for validity to know the understanding of coaches regarding the handling of sports injuries in athletes of the sport, who are members of the IPSI Kabupaten Madiun. From the results of the overall research on the understanding of coaches regarding the handling of sports injuries pencak silat in the District Madiun, obtained a percentage of 81.8%, this shows that the understanding of pencak silat trainers in the District Madiun is very high. The results were reinforced by explanations from several coaches during a brief interview indirectly outlining some explanations of his ability to understand injuries. Especially in pencak silat that is because the coach is used to handling athletes affected by sports injuries, so that the coach is able to understand the processes and stages of handling sports injuries.

Keyword : sports injuries, pencak silat trainers, understanding

PENDAHULUAN

Olahraga adalah proses sistematika yang berupa kegiatan atau usaha yang mendorong pengembangan, potensi-potensi jasmani dan rohani. Untuk menyehatkan masyarakat dalam mengisi kegiatan yang bermanfaat.

Menurut Dewan Eropa dalam Rinto Budiono (2013) merumuskan olahraga sebagai “aktifitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang. Di dunia olahraga “Sport For All”. Di Indonesia sendiri pada tahun 1983 mulai mengenal istilah pembiasaan olahraga dengan sebutan “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. (Sumardianto, 2000:6)

Olahraga tidak hanya berkembang sebagai kebutuhan dalam bidang kesehatan namun sudah mulai mencakup dalam bidang pendidikan dan prestasi. Dalam cabang olahraga yang terbentuk dan diperlombakan secara rutin dalam berbagai ajang kejuaraan baik lokal maupun internasional. Di Indonesia sendiri terdapat berbagai macam cabang olahraga lokal yang awalnya sebagai bentuk latihan pembentukan karakter dan permainan tradisional menjadi bentuk cabang olahraga yang memiliki induk organisasi tidak hanya diakui di dalam negeri namun sudah berkembang hingga manca negara seperti olahraga sepak takraw dan pencak silat.

Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional asli Indonesia yang berakar dari budaya melayu, kemudian berkembang dan melebur menjadi satu dengan budaya daerah tempat dimana pencak silat itu didirikan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan (Mulyana, 2013:83). Meskipun pencak silat merupakan olahraga tradisional, namun perkembangannya sudah mulai mengikuti kemajuan zaman. Dimana pencak silat dulu digunakan sebagai alat perlindungan diri sekarang menjadi ajang pembentukan prestasi yang memiliki kekhasan dalam setiap gerakannya. Hal ini dibuktikan bahwa pencak silat juga masuk dalam ajang prestasi yang wajib dipertandingkan pada multievent seperti PON, POPNAS dan POMNAS. Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat SEA Games, Asian Indoor Games dan Asian Beach Games. Ada beberapa kategori dalam pencak silat yang dipertandingkan yaitu kategori laga, dan kategori TGR (Tunggal, Ganda dan Regu). Dalam pengertian setiap kategori dalam pertandingan pencak silat yaitu:

1. Kategori Tanding adalah: Kategori yang dipertandingkan dalam dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan kaidah pencak silat seperti menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding

sesuai peraturan yang dibuat dan di sepakati sebelum pertandingan berlangsung.

2. Kategori Tunggal adalah kategori yang menampilkan satu pesilat memperagakan kemahiran dalam gerakan jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan. Dengan tangan kosong, senjata dan senjata toya. Dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori tunggal.
3. Kategori Ganda adalah kategori yang menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang sama, untuk menampilkan gerakan dan keragaman gerak serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis dan mantap. Dalam rangkaian seni yang teratur secara logis sesuai jurus dari organisasi pencak silat masing-masing. Dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori ganda.
4. Kategori Regu adalah kategori yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama menampilkan gerakan dari jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong. Dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori regu.

Pertandingan pencak silat menampilkan gerakan dengan sikap pasang, pola langkah, serang bela dan kembali ke sikap pasang dan semua permainan harus melalui kaidah pencak silat terjadi dalam setiap babak. Teknik yang optimal dapat ditemui dengan menggunakan teknik serangan bisa dengan pukulan, tendangan, sapuan dan guntingan maupun dengan teknik jatuhan. Dalam kaidah pencak silat dapat dilihat berdasarkan ciri khas organisasi perguruannya masing – masing, sehingga dapat dilihat ketika seorang pesilat bertanding, mendekati lawan menghindar atau menyerang.

Pada pertandingan pencak silat kategori tanding dan kategori TGR harus memiliki performa yang sangat baik, oleh karena itu komponen motor hayati yang dibutuhkan oleh para pesilat antara lain adalah kekuatan, kecepatan, ketepatan, fleksibilitas dan kemampuan koordinasi. Gerak dalam olahraga pencak silat adalah suatu gerakan yang terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali.

Pencak silat merupakan olahraga yang menggunakan unsur pembelaan dan serangan. Sehingga tidak sedikit para pesilat mengalami cedera pada saat bertanding. Cedera yang sering dialami oleh atlet pencak silat pada umumnya adalah cedera memar, cedera ligamen, cedera pada otot dan tendon cedera dislokasi, cedera patah tulang, cedera perdarahan padakulit, cedera kram dan pingsan (Taylor, 1997: 63). Banyak faktor yang mengakibatkan terjadinya cedera pada atlet penyebabnya teknik yang salah, benturan dengan badan teman atau lawan itu sendiri dan benturan dengan matras serta pemberian program latihan yang salah pada atlet setiap pertandingan atau latihan, para pesilat sering mengalami cedera, baik cedera ringan maupun berat, maka di perlukan pengetahuan baik dari pesilat, pelatih serta tim

medis sehingga pencegahan cedera dapat dilakukan (Eva Wulaning, 2014:5).

Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi pada bagian tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau dikarenakan tekanan fisik secara berlebihan. (Medicine, 2000) menjelaskan bahwa tingkat cedera di bagi menjadi 3 yaitu Olahraga resiko tinggi, olahraga resiko sedang, olahraga resiko rendah. Cedera olahraga adalah jaringan lunak terdiri dari (otot dan ligament), jaringan keras (tulang dan tulang rawan dan sendi).

Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan tepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas sehari-hari maupun melakukan aktifitas olahraga yang bersangkutan. Bagi atlet akan membutuhkan waktu istirahat cukup lama atau bahkan bisa meninggalkan hobi dan profesinya. Oleh sebab itu penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara benar dan dengantim yang multidisipliner.

Ketika seorang atlet mengalami cedera olahraga sikap yang dikembangkan diantaranya adalah distress, denial dan determinedcoping (Heil, 2012). Distress berhubungan dengan emosional yang muncul seperti rasa kaget, marah, cemas, depresi, rasa bersalah, menarik diri, rasa malu serta perasaan tidak berdaya. Denial berhubungan dengan perasaan tidak percaya akan kegagalan yang di terima sehingga mengarah untuk menolak keparahancedera yang di alami. Determinedcoping merupakan fase penerimaan kondisi cedera dan memahami dampak jangka panjang terhadap karir olahraga atlet.

Peran pelatih sangat dibutuhkan bagi seorang atlet dalam memberi wawasan pemahaman tentang cedera olahraga agar seorang atlet mampu mencegah terjadinya cedera olahraga. Pelatih yang membina proses pelatihan atlet memiliki pengaruh kritis yang mampu membantu atlet untuk berlatih secara sungguh – sungguh dan mampu menempuh peak performance di puncak prestasi. Menurut (Nasional, 2008) pelatih adalah orang yang melatih suatu bidang tertentu dalam hal olahraga.

Seorang Pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki kondisi fisik dan penampilan olahraga. Pelatih adalah suatu profesi yang memberikan wawasan edukasi tentang penanganan cedera olahraga dan membantu membuat progam latihan yang baik serta sesuai ilmu kepelatihannya, untuk mendapatkan suatu proses dan hasil yang prima. Maka penting sekali bagi pelatih menjadi konsumen aktif penelitian yang di hasilkan oleh ilmuwan olahraga. Untuk menaikkan kepelatihannya, menjamin keselamatan dan menaikkan kesejahteraan. Hal ini dapat terjadi apabila pelatih (Dwijowinto, 1993)

- Memiliki pemahaman atas prinsip-prinsip

masing-masing bidang ilmu.

- Dengan teratur mencari pengetahuan baru dalam ilmu olahraga. Pelatih tidak harus menjadi ilmuwan dalam arti yang sesungguhnya, tetapi untuk menjadi profesional, pelatih harus menjadi konsumen aktif informasi ilmiah dan menerepkannya pada saat melatih.

Pelatih juga perlu untuk menempuh pendidikan formal yang diselenggarakan oleh lembaga pendidikan tinggi (Tifani, 2016:3), agar seorang pelatih mampu memahami secara baik kejadian di lapangan dan pelatih dapat memberi wawasan dalam bentuk teori-teori keolahragaan, dalam membantu mempercepat proses penyembuhan cedera pada atlet dengan membantu merencanakan program latihan pasca cedera. Selain membantu atlet dalam masa penyembuhan cedera, tugas pelatih adalah merencanakan program latihan yang kompeten dan efektif sesuai dengan kebutuhan atlet pencak silat.

Pencak silat merupakan potensi kebudayaan asli indonesia yang harus di lestarikan khususnya di Kab. Madiun yang telah dijuluki kampung pesilat indonesia. Kab. Madiun sendiri memiliki beranekaragam perguruan pencak silat yang tergabung di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Dari mulai :

1. Persaudaraan Setia Hati Terate
2. Persaudaraan Setia Hati Winongo
3. Persaudaraan Sehati
4. Cempaka Putih
5. Persaudaraan Setia Hati Tahu Tekad
6. Pagar Nusa
7. IKS Kera Sakti
8. Pro Patria
9. Persaudaraan Rasa Tunggal
10. Merpati Putih
11. OCC Pangestuti
12. Persinas Asad
13. Pandan Alas dan,
14. Tapak Suci.

Kab.Madiun terdapat14 organisasi pencak silat dengan berbagai macam organisasi pencak silat yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Dengan banyaknya *event* pertandingan pencak silat, tidak sedikit pelatih dan atlet ikut serta dalam berkompetisi dengan mengedepankan kaidah-kaidah pencak silat untuk di pertandingkan secara profesional dengan peraturan yang sudah di buat oleh IPSI. Maka dari itu pelatih dan atlet berupaya besar untuk melatih fisik,teknik, taktik serta mental untuk di siapkan dalam *event* di tingkat kabupaten, nasional maupun internasional, usia dini, pelajar maupun dewasa dan semua kategori di pencak silat. Pelatih harus memahami faktor-faktor latihan dan membuat program latihan dengan baik agar tidak terjadi cedera pada pesilat. Pengenalan pencegahan cedera pada seorang pelatih harus benar – benar di

perhatikan agar dapat menjadi pengetahuan dalam melatih dan pembuatan program latihan sehingga pelatih dapat memahami tentang pencegahan cedera olahraga secara medis ataupun ilmuwan olahraga.

Pelatih adalah salah satu yang mempunyai peran utama pada pencegahan cedera olahraga. Atas dasar itu peneliti ingin mengetahui tingkat pemahaman pelatih pencak silat di Kab. Madiun tentang pencegahan cedera olahraga khususnya yang masih aktif dalam melatih di perguruannya masing-masing.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan data disajikan dengan metode pendekatan deskriptif, dan dilakukan dengan metode survei. Survei merupakan penelitian dari salah satu populasi untuk mengambil sampel dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Maksum, 2018). Pemilihan sampel menggunakan metode *purposive* sampling pada pelatih pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kab. Madiun dengan total keseluruhan sampel adalah 28. Kriteria yang akan digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini meliputi: Pelatih pencak silat yang masih aktif dalam melatih di Kab. Madiun. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terdiri dari 50 pernyataan yang telah diuji dan divalidasi. Kuesioner ini membahas tentang beberapa indikator yaitu: Pemahaman tentang cedera olahraga, Faktor terjadinya cedera olahraga pada atlet, Jenis – jenis cedera olahraga, Pemahaman pencegahan cedera olahraga, Cara pencegahan cedera olahraga, Pengetahuan tentang perawatan cedera olahraga, Perawatan cedera olahraga, Rehabilitas Cedera Olahraga.

Proses validasi dan signifikan angket menggunakan validasi isi (*content validity*), yang dilakukan oleh seorang ahli (*expert judgement*) yang bertujuan memberikan saran dan kritik terhadap instrumen yang akan digunakan apakah sudah disusun sesuai tujuan peneliti, logis penampakan/tampilan (*face validity*) dan secara logis (*logical validity*) telah dianggap layak. Metode kuesioner angket yang digunakan berupa angket tertutup menggunakan skala likert.

Tabel 1. Persentase Skor Dan Kategori Jawaban Dari Pelatih

No	Prosentase	Kategori
1	81% - 100%	Sangat tinggi
2	61% - 80%	Tinggi
3	41% - 60%	Cukup

4	21% - 40%	Rendah
5	0% - 20%	Sangat Rendah

Hasil persentase digunakan untuk memberikan kelayakan dari aspek-aspek yang akan diteliti. Menurut Arikunto (2009: 44) pembagian kategori kelayakan ada lima. Skala ini memperhatikan rentan dari bilangan persentase. Nilai maksimal yang diharapkan adalah 100% dan nilai minimum 0%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Hasil yang di peroleh pada penelitian ini telah sesuai berdasarkan prosedur. Penelitian ini menggunakan angket. Pengambilan data dari responden di laksanakan di tempat latihan pencak silat di kab. Madiun. Angket dalam penelitian ini terdiri dari 50 soal pernyataan yang di bedakan berdasarkan indikator yang telah di tentukan, yaitu meliputi:

- a) Dengan Nomor soal 1,2,3,4,5. Mengenai Pemahaman tentang cedera olahraga.
- b) Nomor soal 6,7,8,9,10. Mengenai Faktor terjadinya cedera olahraga pada atlet.
- c) Nomor soal 11,12,13,14,15. Mengenai Jenis – jenis cedera olahraga.
- d) Nomor soal 16,17,18,19,20,21,22,23,24,25. Mengenai Pemahaman pencegahan cedera olahraga.
- e) Nomor soal 26,27,28,29,30,31,32,33,34,35. Mengenai cara pencegahan cedera olahraga.
- f) Nomor soal 36,37,38,39. Mengenai pengetahuan tentang perawatan cedera olahraga.
- g) Nomor soal 40,41,42,43,44. Mengenai Perawatan cedera olahraga.
- h) Nomor soal 45,46,47,48,49,50. Mengenai Rehabilitas Cedera Olahraga.

Tabel 2. Hasil dari pernyataan yang ada dalam angket

Pernyataan	Hasil	Kategori
1	100%	Sangat Tinggi
2	100%	Sangat Tinggi
3	100%	Sangat Tinggi
4	75%	Tinggi
5	100%	Sangat Tinggi
6	89%	Sangat Tinggi
7	92%	Sangat Tinggi
8	85%	Sangat Tinggi
9	100%	Sangat Tinggi
10	89%	Sangat Tinggi
11	71%	Tinggi
12	96%	Sangat Tinggi

13	82%	Sangat Tinggi
14	100%	Sangat Tinggi
15	86%	Sangat Tinggi
16	64%	Tinggi
17	68%	Tinggi
18	96%	Sangat Tinggi
19	75%	Tinggi
20	96%	Sangat Tinggi
21	96%	Sangat Tinggi
22	96%	Sangat Tinggi
23	96%	Sangat Tinggi
24	100%	Sangat Tinggi
25	75%	Tinggi
26	96%	Sangat Tinggi
27	57%	Cukup
28	68%	Tinggi
29	100%	Sangat Tinggi
30	50%	Cukup
31	100%	Sangat Tinggi
32	89%	Sangat Tinggi
33	96%	Sangat Tinggi
34	89%	Sangat Tinggi
35	89%	Sangat Tinggi
36	54%	Cukup
37	100%	Sangat Tinggi
38	82%	Sangat Tinggi
39	79%	Tinggi
40	100%	Sangat Tinggi
41	100%	Sangat Tinggi
42	54%	Cukup
43	79%	Tinggi
44	100%	Sangat Tinggi
45	54%	Cukup
46	71%	Sangat Tinggi
47	93%	Sangat Tinggi
48	100%	Sangat Tinggi
49	100%	Sangat Tinggi
50	100%	Sangat Tinggi

Setelah mengetahui hasil angket pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kab. Madiun dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (1), dari 28 responden yang di teliti, bahwa responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.

2. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (2), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
3. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (3), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
4. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (4), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 21 dengan presentase 75%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 7 dengan presentase 25%.
5. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (5), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
6. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (6), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 25 dengan presentase 89%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 3 dengan presentase 11%.
7. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (7), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 26 dengan presentase 92%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 2 dengan presentase 8%.
8. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (8), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 24 dengan presentase 85%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 4 dengan presentase 15%.
9. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (9), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
10. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (10), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 25

- dengan presentase 89%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 3 dengan presentase 11%.
11. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (11), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 20 dengan presentase 71%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 8 dengan presentase 29%.
 12. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (12), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 13. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (13), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 5 dengan presentase 18%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 23 dengan presentase 82%.
 14. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (14), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
 15. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (15), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 24 dengan presentase 86%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 4 dengan presentase 14%.
 16. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (16), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 10 dengan presentase 36%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 18 dengan presentase 64%.
 17. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (17), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 9 dengan presentase 32%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 19 dengan presentase 68%.
 18. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (18), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 19. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (19), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 7 dengan presentase 25%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 21 dengan presentase 75%.
 20. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (20), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 21. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (21), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 22. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (22), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 23. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (23), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 24. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (24), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
 25. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (25), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 21 dengan presentase 75%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 7 dengan presentase 25%.
 26. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (26), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
 27. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (27), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 16 dengan presentase 57%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 12 dengan presentase 43%.

28. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (28), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 9 dengan presentase 32%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 19 dengan presentase 68%.
29. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (27), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
30. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (28), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 14 dengan presentase 50%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 14 dengan presentase 50%.
31. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (29), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
32. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (30), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 3 dengan presentase 11%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 25 dengan presentase 89%.
33. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (33), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 27 dengan presentase 96%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 1 dengan presentase 4%.
34. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (34), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 25 dengan presentase 89%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 3 dengan presentase 11%.
35. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (35), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 25 dengan presentase 89%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 3 dengan presentase 11%.
36. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (36), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 13 dengan presentase 46%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 15 dengan presentase 54%.
37. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (37), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
38. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (38), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 5 dengan presentase 11%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 23 dengan presentase 82%.
39. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (39), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 6 dengan presentase 21%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 22 dengan presentase 79%.
40. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (40), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
41. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (41), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
42. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (42), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 15 dengan presentase 54%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 13 dengan presentase 46%.
43. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (43), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 22 dengan presentase 79%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 6 dengan presentase 21%.
44. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (44), dari 28 responden yang di teliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.

45. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (45), dari 28 responden yang diteliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 13 dengan presentase 46%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 15 dengan presentase 54%.
46. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (46), dari 28 responden yang diteliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 20 dengan presentase 71%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 8 dengan presentase 29%.
47. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (47), dari 28 responden yang diteliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 26 dengan presentase 93%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 2 dengan presentase 7%.
48. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (48), dari 28 responden yang diteliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.
49. Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (49), dari 28 responden yang diteliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.

Berdasarkan tabel 2 pada soal nomor (50), dari 28 responden yang diteliti bahwa, responden dengan memilih jawaban “benar” sejumlah 28 dengan presentase 100%, responden dengan jawaban “salah” sejumlah 0 dengan presentase 0%.

Hasil angket pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kab. Madiun dapat dijabarkan sebagai berikut:

Berdasarkan Tabel 2. dapat disimpulkan bahwa pernyataan nomor 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 44, 46, 47, 48, 49 dan 50 masuk dalam kategori sangat tinggi dengan presentase 72%.

Sedangkan untuk pernyataan nomor 4, 11, 16, 17, 19, 25, 28, 39, 43 merupakan kategori tinggi dengan persentase 18%.

Dan 27, 30, 36, 42, 45 Merupakan kategori cukup dengan 10%.

B. PEMBAHASAN

Untuk mengukur pemahaman pelatih tentang penanganan cedera olahraga pencak silat, setelah mendapatkan jawaban dari responden, data dianalisis untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih tentang penanganan cedera olahraga pencak silat:

- Berdasarkan perhitungan, indikator Pemahaman Tentang Cedera Olahraga memperoleh persentase 50% ini menunjukkan bahwa indikator Pemahaman Tentang Cedera Olahraga Tergolong Cukup. Dikarenakan pelatih masih kurang adanya pemahaman tentang cedera olahraga secara medis dan hanya mengetahui pemahaman cedera olahrag yang setiap hari dialami atletnya ketika terjadi cedera olahraga ketika berlatih atau bertanding.
- Indikator Faktor terjadinya cedera olahraga pada atlet memperoleh persentase 91% ini menunjukkan bahwa indikator faktor terjadinya cedera olahraga pada atlet tergolong Sangat Tinggi. Dikarenakan pelatih secara tidak langsung belajar cara menanggulangi faktor terjadinya cedera olahraga ada atlet, sehingga mampu memahami secara baik faktor terjadinya cedera olahraga pada atlet.
- Indikator Jenis – jenis cedera olahraga memperoleh persentase 64,2% ini menunjukkan bahwa indikator Jenis – jenis cedera olahraga tergolong Tinggi. Pelatih mampu memahami jenis-jenis cedera olahraga yang dialami oleh atlet, dengan belajar melalui media sosial dan pengalaman.
- Indikator Pemahaman pencegahan cedera olahraga memperoleh persentase 83,4% ini menunjukkan bahwa indikator Pemahaman pencegahan cedera olahraga tergolong Sangat Tinggi. Dalam pemahaman pencegahan cedera olahraga pelatih sangat memahami dalam segi pencegahan. Karena pelatih terbiasa dalam melatih dan merencanakan program latihan yang menunjang untuk atlet agar tercegah terjadinya cedera pada atlet.
- Indikator Cara pencegahan cedera olahraga memperoleh persentase 72% ini menunjukkan bahwa indikator Cara pencegahan cedera olahraga tergolong Tinggi. Dalam pemahaman cara pencegahan cedera olahraga pelatih sangat memahami, dikarenakan pelatih terbiasa menangani atlet ketika terjadi cedera olahraga dengan cara-cara yang sesuai seperti memijat dan menggunakan teknik (RICE) Rest, Ice, Compression dan Elevation.
- Indikator Pengetahuan tentang perawatan cedera olahraga memperoleh persentase 78,8% ini menunjukkan bahwa indikator Pengetahuan tentang perawatan cedera olahraga tergolong

Tinggi. Dalam pengetahuan tentang perawatan cedera olahraga pelatih sering mencari informasi lewat pelatih lain dan media sosial terkait perawatan cedera olahraga. maka dari itu pelatih memahami tentang pengetahuan perawatan cedera olahraga.

- g. Indikator Perawatan cedera olahraga memperoleh persentase 85% ini menunjukkan bahwa indikator Perawatan cedera olahraga tergolong Sangat Tinggi. Dalam perawatan cedera olahraga pelatih mampu secara langsung merawat cedera olahraga atletnya yang sedang terkena cedera secara tidak langsung pelatih mampu belajar dan menggali ilmu tentang perawatan cedera pada atlet.
- h. Indikator Rehabilitasi Cedera Olahraga memperoleh persentase 85% ini menunjukkan bahwa indikator Rehabilitasi Cedera Olahraga tergolong Sangat Tinggi. Dikarenakan pelatih secara tidak langsung belajar cara Rehabilitasi cedera olahraga terhadap atletnya dengan menggali informasi terkait cedera yang dialami oleh atlet.

Dari hasil penelitian keseluruhan tentang pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pencak silat di Kab. Madiun dapat dipaparkan perolehan persentase sebesar 81,8%, dengan ini menunjukkan bahwa pemahaman pelatih pencak silat di Kab. Madiun tergolong sangat tinggi. Hasil tersebut diperkuat dengan penjelasan dari beberapa responden/pelatih saat wawancara singkat secara tidak langsung memaparkan beberapa penjelasan tentang kemampuannya dalam pemahaman cedera olahraga terutama dalam pencak silat dikarenakan pelatih terbiasa menangani atletnya yang terkena cedera olahraga, sehingga pelatih mampu memahami proses-proses dan tahapan penanganan cedera olahraga. Terlebih saat ini informasi mudah dijangkau melalui sosial media sehingga mudah untuk mengakses tutorial penanganan cedera melalui berbagai sumber baik melalui media cetak, audio maupun video. Meskipun demikian secara legalitas memang tidak semua pelatih pernah mengikuti seminar ataupun *workshop* tentang tata cara penanganan cedera olahraga, namun murni karena ada kemauan menggali informasi dari pengalaman dan beberapa sumber yang mampu untuk dipahami seorang pelatih.

Kelemahan penelitian ini adalah:

- Instrumen yang digunakan adalah tes soal, sehingga responden hanya memberikan

jawaban sesuai yang sudah di pilih sesuai pemahaman pelatih/responden.

- Sulitnya mengumpulkan pelatih karena dalam masa pandemi. Dengan demikian beberapa tes soal di berikan dalam bentuk online.
- Pilihan jawaban angket sudah tersedia
- Jawaban angket hanya berisikan pilihan Benar dan Salah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kab. Madiun dapat disimpulkan bahwa pemahaman pelatih tergolong sangat tinggi. Dengan perolehan persentase sebesar 81,8%. Hasil tersebut diperoleh dari hasil wawancara singkat peneliti secara tidak langsung dan hasil angket yang sudah di berikan kepada responden tentang pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam IPSI Kab. Madiun.

Saran

1. Diharapkan pelatih pencak silat untuk selalu belajar dan memahami penanganan cedera olahraga.
2. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh semoga dapat memberi wawasan untuk pelatih agar selalu belajar dan memperhatikan tentang penanganan cedera olahraga pada atlet pada cabang olahraga pencak silat.
3. Penelitian ini untuk bahan referensi, sehingga memberikan informasi yang lebih banyak dalam melakukan pengembangan penelitian selanjutnya yaitu peneliti bisa meneliti tentang pemahaman seorang atlet di pencak silat.
4. Dari setiap penelitian yang dilaksanakan, masih ada beberapa pelatih yang memiliki pemahaman yang kurang sekali agar dapat ditingkatkan kembali.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance* (3rd ed.). Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Heil. (2012). *sikap pada atlet ketika mengalami cedera olahraga. Pencegahan olahraga* .

- Joseph, Corey and Caroline F Finch, Sports Injuries International Encyclopedia of Public Health, 2nd edition, Vol. 7. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-8036785.00432-X>.
- Johansyah Lubis. (2004:7). Johansyah Lubis. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Johansyah Lubis. 2003. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Luthfi, W. (2019). Beberapa Perguruan Pencak Silat di Indonesia. Diunduh 14 Desember 2019 dari <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2019/12/14/beberapa-perguruan-pencak-silat-di-indonesia>.
- Maksum, Ali. 2018. Metode Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: UNESA University Press.
- Most Sport Popular. 2015. Pengertian Cedera Definisi Macam Pencegahan cedera olahraga(online), (<http://kebugarandanjasmani.blogspot.com/2015/12/pengertiancedera-olahraga-definisi.html>), diunduh 30 januari 2019.
- Mulyana. (2013:83). Mulyana.2013.Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri Bangsa.Bandung:PT Remaja Rosda Karya.
- Nasional, D. P. (2008). Pengertian tentang pelatih yang melatih di suatu bidang olahraga.
- North, J. (2007). Increasing participation in sport: The role of the coach. The National Coaching Foundation.
- Ngarifin, S. (2018). Asian Games 2018 – Pencak Silat Penyumbang Medali Emas Terbanyak untuk Indonesia. Diunduh 27 Agustus 2018 dari <https://www.bolasport.com/read/311423321/asian-games-2018-pencak-silat-penyumbang-medali-emas-terbanyak-untuk-indonesia?page=all>
- Priyonoadi, A. S. (2009:68). *Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009:68). Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Atas. Yogyakarta:FIKUNY.*
- Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. (2012). *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 1(3)*. <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>.
- Rusli Lutan dan Sumardianto, 2000, Filsafat Olahraga, Depdiknas, Jakarta.
- Sujandoko. (2011 : 7). Cedera dan cedera olahraga. pengertian cedera dan cedera olahraga.
- Taylor, P.M & Tailor D.K. (1997). Mencegah dan Mengatasi Cedera (Jamal Khalib, Terjemahan). Jakarta ; RT. Grafindo Persada. Buk u asli diterbitkan tahun 1997