
**Pemahaman Cedera Para Pelatih dan Pegiat Olahraga di Lingkup KONI
Kota Serang Provinsi Banten**

Understanding of Injuries to Coaches in KONI, Serang City, Banten Province

Ida Zubaida¹, Sedy Mohamad Anugrah¹

¹Prodi Ilmu Keolahragaan/Fakultas Kedokteran, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

Abstrak

Cedera merupakan penghalang serius bagi seorang atlet dan/atau tim dalam upaya dan tujuannya meraih hasil yang optimal. Resiko cedera yang terjadi pada atlet bisa dikurangi dengan penerapan strategi pencegahan yang tepat. Namun, kurangnya peran pelatih dari strategi ini telah diidentifikasi sebagai penghalang substansial untuk pencegahan cedera. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman cedera para pelatih dan pegiat olahraga di lingkup KONI Kota Serang Provinsi Banten. Populasi dari penelitian ini adalah pegiat dan pelatih di lingkup KONI Kota Serang. Metode penelitian adalah deskriptif dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para pelatih di lingkup KONI Kota Serang merupakan lulusan SMA sebanyak 68%, 75% tidak memiliki lisensi pelatih, dan minim pelatihan cedera. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pemahaman dan keterampilan pelatih kurang mengenai cedera. Hal ini harus menjadi perhatian khusus intansi terkait agar seminar mengenai cedera harus sering diadakan di lingkup KONI Kota Serang agar para pelatih lebih memahami tentang cedera sehingga nantinya atlet bisa terhindar dari resiko cedera.

Kata kunci: Cedera, pelatihan, atlet

Abstract

Injuries are a serious obstacle for an athlete and/or team in their efforts and goals to achieve optimal results. The risk of injury to athletes can be reduced by implementing appropriate prevention strategies. However, the lack of a coaching role from this strategy has been identified as a substantial barrier to injury prevention. Therefore, this study aims to determine the understanding of injuries to coaches and sports activists in the scope of KONI Serang City, Banten Province. The population of this research are activists and trainers in the scope of KONI Serang City. The research method is descriptive using a questionnaire. The results of this study indicate that the trainers in the scope of KONI Serang City are high school graduates as much as 68%, 75% do not have a trainer's license, and have less injuries training. The conclusion of this study is that the trainer's understanding and skills are lacking regarding injuries. This must be a special concern for the relevant agencies so that seminars on injuries should be held frequently in the scope of KONI Serang City so that coaches understand more about injuries so that athletes can avoid the risk of injury

Keywords: Injury, training, athletes

PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan gangguan atau kerusakan pada organ tubuh tertentu akibat kegiatan langsung ataupun tidak langsung sehingga menimbulkan gangguan pada organ tubuh tersebut (Finch, 2006; Frank et al., 2015; Talpey & Siesmaa, 2017). Cedera olahraga berkontribusi pada beban substansial pada sistem perawatan kesehatan dan kualitas hidup seorang atlet dan individu. Selain itu, dari perspektif performa olahraga, cedera merupakan penghalang yang signifikan bagi seorang atlet dan/atau tim dalam upaya dan tujuannya meraih hasil yang optimal (Elmagd, 2016; Korkmaz et al., 2014; Maffulli et al., 2011; Talpey & Siesmaa, 2017). Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Namun pada umumnya cedera olahraga bisa terjadi karena bentuk latihan yang tidak sesuai, peralatan olahraga yang tidak memadai, penggunaan bagian tubuh tertentu secara berlebihan, dan benturan dengan lawan (Finch, 2006; Frank et al., 2015; O'Brien & Finch, 2016). Kesimpulan penelitian terdahulu menyebutkan bahwa sekitar 30 juta remaja dan anak-anak yang berpartisipasi dalam beberapa bentuk olahraga terorganisir di Amerika Serikat setiap tahunnya mengalami cedera dan hal ini menyebabkan hilangnya kesempatan dan waktu bagi remaja dan anak-anak tersebut untuk berpartisipasi dalam kegiatan atau pertandingan olahraga tersebut (Elmagd, 2016; Finch, 2006; Frank et al., 2015; Talpey & Siesmaa, 2017).

Beberapa jenis cedera olahraga yang umumnya terjadi pada atlet adalah kram otot yang disebabkan oleh kelelahan otot atau lingkungan, *sprain* yang terjadi akibat tarikan atau robekan pada ligamen sendi, *strain* yaitu tarikan atau robekan pada tendon, *fractures* yaitu kerusakan baik itu patah atau retakan pada tulang akibat benturan, *dislocation* yaitu posisi sendi yang bukan pada tempat seharusnya, *low back pain* jenis cedera yang terjadi pada tulang belakang, *concussions* yaitu cedera pada kepala karena benturan keras, *tennis elbow* cedera siku yang umumnya terjadi pada pemain tenis, *knee ligament rupture* cedera yang terjadi pada ligamen (ACL, PCL, LCL, dan MCL) (Elmagd, 2016; Finch, 2006; Frank et al., 2015; Talpey & Siesmaa, 2017).

Resiko cedera yang terjadi pada atlet bisa dikurangi secara signifikan dengan penerapan strategi pencegahan yang tepat (Finch, 2006; Talpey & Siesmaa,

2017). Namun, kurangnya peran pelatih dari strategi ini telah diidentifikasi sebagai penghalang substansial untuk pencegahan cedera (Frank et al., 2015; Talpey & Siesmaa, 2017). Secara khusus, sikap dan pengetahuan pelatih tentang strategi pencegahan cedera, serta ketersediaan sumber daya yang memadai berpengaruh signifikan terhadap penerapan strategi pencegahan cedera yang tepat (Norcross et al., 2016; O'Brien & Finch, 2016). Pencegahan cedera olahraga yang berhasil bergantung pada pendekatan multidisiplin yang diambil dari perspektif kesehatan masyarakat serta olahraga dan ilmu olahraga (Talpey & Siesmaa, 2017). Namun demikian, apabila terjadi hal yang tidak diinginkan seperti atlet menderita cedera, maka hal seperti ini harus menjadi perhatian semua pihak yang terlibat dari mulai atlet itu sendiri, pelatih, dan pihak-pihak lainnya. Sehingga *screening* awal terkait cederanya atlet bisa diketahui apakah cedera ringan atau berat dan memerlukan operasi atau tidak. Selanjutnya atlet juga mengetahui jenis cedera yang didapatinya sehingga mengetahui metode yang tepat atau *treatment* dalam mengelola cederanya tersebut agar atlet tersebut bisa kembali lagi ke performa terbaik.

Pemahaman dan pengetahuan tentang cedera serta bagaimana proses pemulihan dari cedera tersebut bagi atlet dan pelatihnya sangat penting agar meminimalkan resiko cedera sehingga atlet senantiasa menunjukkan performa maksimal ketika bertanding. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman cedera para pelatih dan pegiat olahraga di lingkup KONI Kota Serang Provinsi Banten.

METODE

Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini adalah pegiat dan pelatih di lingkup KONI Kota Serang. Metode penelitian adalah deskriptif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu obyek, suatu set kondisi ataupun suatu peristiwa masa sekarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuat deskripsi, atau gambaran secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat.

Pengukuran dan Pemahaman tingkat Cedera

Kuesioner atau survey ini adalah bagian dari studi yang diprakarsai oleh penulis untuk menilai pengetahuan pegiat dan pelatih olahraga di lingkup KONI Kota Serang mengenai cedera. Dalam Kuesioner yang telah dilakukan, kami melakukan kuesioner deskriptif dan mengadopsi beberapa kuesioner penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai pemahaman pelatih mengenai cedera dan penanganannya (orr et al, 2011; Carter et al, 2006, Onyeaso et al, 2003).

Analisis data

Hasil kuesioner ditampilkan dalam bentuk persentase. Data yang diperoleh dari penelitian ini kami analisis menggunakan analisis deskriptif. Deskriptif persentase digunakan oleh peneliti untuk memberikan predikat kepada variabel yang diteliti sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Selanjutnya menganalisis data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner sehingga dapat ditarik menjadi suatu kesimpulan.

HASIL

Pada tabel 1 menunjukkan distribusi umur dan jenis kelamin pelatih yang mengikuti mengikuti pelatihan dan keterampilan penanganan cedera olahraga.

Tabel 1. Distribusi Umur dan Jenis Kelamin Pelatih

Umur	Jenis Kelamin				Total	
	Laki-laki		Perempuan			
	n	%	n	%	n	%
19-30	6	60.0	4	40.0	10	31.25
31-40	12	100.0	-	-	12	37.50
41-50	8	80.0	-	-	8	25.00
51 ke atas	2	100.0	-	-	2	6.25
Total	28	87.5	4	12.5	32	100

Pada tabel 2 menunjukkan data demografi pelatih seperti pendidikan terakhir, kualifikasi pelatih, pengalaman melatih, dan pengalaman dalam pelatihan cedera yang telah diikuti oleh para pelatih yang mengikuti mengikuti pelatihan dan keterampilan penanganan cedera olahraga.

Tabel 2. Data Demografi Pelatih

Variabel	Ringkasan	n=32	%
Pendidikan Terakhir	Sekolah Menengah Atas	22	68.75
	Perguruan Tinggi Umum	6	18.75
	Perguruan Tinggi Olahraga	4	11.50
Kualifikasi Pelatih	Tidak Berlisensi	24	75.00
	Level Nasional	8	25.00
	Level Internasional	-	-
Pengalaman Melatih	< 1 tahun	12	37.50
	1-5 tahun	6	18.75
	5-10 tahun	8	25.00
	>10 tahun	6	18.75
Pelatihan Cedera	Pernah	10	31.25
	Tidak Pernah	22	68.75

Pada tabel 3 menunjukkan data pengetahuan dan pemahaman pelatih seperti pemahaman mengenai pengertian *RICE*, pengertian metode pijat olahraga, pengertian dan jenis *stretching*, dan penanganan jika atlet mengalami cedera seperti cedera otot, ligamen, kram otot, dan patah tulang pada pelatih yang mengikuti mengikuti pelatihan dan keterampilan penanganan cedera olahraga.

Tabel 3. Data Pemahaman dan Pengetahuan Pelatih

Pertanyaan	Jawaban	n=32	%
Pengertian metode <i>RICE</i>	Ya	10	31.25
	Tidak	22	68.75
Pengertian pijat olahraga	Ya	32	100
	Tidak	-	-
Pengertian dan jenis <i>stretching</i>	Ya	26	81.25
	Tidak	6	18.75
Penanganan jika atlet mengalami cedera pada otot	Metode <i>RICE</i>	6	18.75
	Metode Pijat	26	81.25
	Metode Lainnya	-	-
Penanganan jika atlet mengalami cedera kram otot	Metode <i>RICE</i>	6	18.75
	Metode Pijat	18	56.25
	Metode Lainnya	8	25.00
Penanganan jika atlet mengalami cedera pada ligamen	Metode <i>RICE</i>	4	13.50
	Metode Pijat	18	56.25
	Metode Lainnya	10	31.25
Penanganan pertama jika atlet mengalami patah tulang	Metode <i>RICE</i>	-	-
	Metode Pijat	6	18.75
	Reposisi	26	81.25

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini kami memiliki fokus untuk menilai pemahaman pelatih di lingkup KONI Kota Serang terhadap cedera. Pada penelitian ini, subjek penelitian berjenis kelamin laki-laki sebanyak 87.5% sedangkan berjenis kelamin perempuan sebesar 12.5%. Penelitian yang telah kami lakukan juga menunjukan bahwa umur pelatih yang mengikuti penelitian ini di dominasi oleh kelompok umur 31-40 dan 19-30 yang masing-masing memiliki persentase 37 % dan 31 %. Sisanya berada pada usia 31-40 sebanyak 25%, dan hanya 6% yang memiliki usia di atas 50 tahun. Beberapa penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa umur pelatih sangat berpengaruh terhadap bagaimana mereka menangani dan bersikap terhadap atletnya (Carter & Muller, 2008; Duarte et al., 2014). Pada penelitian tersebut disimpulkan bahwa pelatih yang memiliki usia di atas 40 tahun cenderung lebih bijak dalam mengelola dan memperlakukan para atletnya (Carter & Muller, 2008; Duarte et al., 2014).

Kami menemukan bahwa para pelatih yang mengikuti penelitian ini didominasi oleh pelatih dengan pendidikan terakhirnya sekolah menengah atas sebesar 68.75%, sedangkan perguruan tinggi umum 18.75%, dan hanya 11.50% yang merupakan lulusan perguruan tinggi jurusan olahraga. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Carter pada tahun 2007 menyebutkan bahwa pentingnya latar belakang pendidikan bagi seorang pelatih olahraga (Carter & Muller, 2008). Dalam penelitiannya Carter menyimpulkan bahwa pelatih yang memiliki latar belakang pendidikan dari lulusan sarjana kesehatan dan olahraga lebih baik dalam menangani atletnya ketika mereka mengalami cedera karena mereka mempunyai dasar keterampilan dan ilmu mengenai anatomi tubuh, sehingga dalam penelitian tersebut pelatih dari latar belakang sarjana olahraga atau kesehatan cenderung lebih banyak dipilih oleh pengurus atau manajemen suatu cabang olahraga tertentu (Carter & Muller, 2008).

Pada penelitian ini kami juga menemukan bahwa hanya 25 % pelatih yang memiliki pengalaman melatih di atas 5-10 tahun dan hanya 18% pelatih yang memiliki pengalaman melatih lebih dari 10 tahun. Sedangkan dari total 32 orang yang menjadi subjek penelitian, hanya 25% yang memiliki lisensi kepelatihan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Duarte menyimpulkan bahwa pelatih

pengalaman yang berlisensi akan berpengaruh signifikan terhadap bagaimana cara mereka mengelola dan memperlakukan para atletnya dan sebaliknya para pelatih dengan pengalaman kurang cenderung tidak konsisten dalam mengelola dan memperlakukan para atletnya (Duarte et al., 2014).

Pada penelitian ini kami menemukan bahwa subjek penelitian yang merupakan beberapa pelatih di lingkup KONI Kota Serang hanya 31% yang mengetahui metode *RICE*. Kecilnya persentase pelatih yang mengetahui metode *RICE* dikarenakan minimnya pelatihan mengenai cedera yang mereka ikuti, terlihat dari data sebelumnya pada penelitian ini yang menyebutkan bahwa hanya 31 % pelatih dari lingkup KONI Kota Serang yang pernah mengikuti pelatihan mengenai cedera. Hal ini ditambah juga dengan banyaknya pelatih lulusan dari SMA dan perguruan tinggi non olahraga yang menyebabkan pengetahuan pelatih mengenai metode *RICE* sangat terbatas. Pentingnya pelatih memahami metode *RICE* dalam cedera karena metode *RICE* merupakan sebuah pedoman yang telah digunakan oleh pelatih dan penyedia layanan kesehatan selama lebih dari empat dekade dengan tujuan mempercepat proses pemulihan dan mengurangi peradangan pada atlet atau individu biasa (Hing, Wayne; Lopes, Justin, Hume, 2011; Scialoia et al., 2020). Pada penelitian yang telah kami lakukan, subjek penelitian umumnya mengetahui tentang pengertian pijat atau *massage* olahraga dan pengertian dan jenis *stretching*. Pada penelitian sebelumnya disebutkan bahwa *stretching* dan *massage* merupakan salah satu komponen yang dilakukan untuk proses *recovery active* ketika mengalami cedera (Scialoia et al., 2020).

Hasil pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa para pelatih lebih cenderung menggunakan metode pijat (lebih dari 50%) terhadap atletnya bila terjadi cedera baik itu ketika cedera otot, ligamen, dan kram otot. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa ketika atlet atau individu mengalami cedera pada ligamennya maka yang harus dilakukan berupa terapi operatif maupun terapi non-operatif dan menghindari adanya pijatan pada bagian yang cedera (Cedera et al., n.d.). Begitu juga ketika atlet atau individu mengalami cedera pada ototnya maka prosedur yang harus dilakukan adalah dengan melakukan metode *RICE* (Hing, Wayne; Lopes, Justin, Hume, 2011; Scialoia et al., 2020). Oleh sebab itu pemahaman yang kurang pada pelatih mengenai tindakan ketika atlet nya

mengalami cedera pada ligamen atau otot nya harus diatasi oleh jajaran pengurus cabor karena akan berpengaruh terhadap kondisi atlet itu sendiri.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya jumlah partisipan yang mengikuti penelitian ini. Namun demikian pada penelitian yang telah dilakukan kami memiliki gambaran bahwa pelatih di lingkup KONI Kota Serang memiliki pemahaman yang kurang apabila atletnya mengalami cedera.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa pelatih dan pegiat olahraga di lingkup KONI Kota Serang memiliki pemahaman dan keterampilan yang kurang mengenai cedera. Hal ini harus menjadi perhatian khusus intansi terkait khususnya KONI Kota Serang agar seminar mengenai cedera harus sering diadakan di lingkup KONI Kota Serang agar para pelatih lebih memahami tentang cedera sehingga nantinya atlet bisa terhindar dari resiko cedera dan berpengaruh positif terhadap perkembangan prestasi atlet di masa yang akan datang. Dengan tetap memperhatikan kepentingan klinis, bidang khusus ini membutuhkan penelitian lebih lanjut dengan memperbanyak sampel penelitian mencakup seluruh pelatih di provinsi Banten agar diketahui secara objektif karakteristik dari pelatih tersebut mengenai pemahaman cedera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Sultan Agung Tirtayasa yang telah mendanai seluruh penelitian ini dan kepada KONI Kota Serang yang telah memberikan izin pengambilan data penelitian.

REFERENSI

- Carter, A. F., & Muller, R. (2008). A survey of injury knowledge and technical needs of junior Rugby Union coaches in Townsville (North Queensland). *Journal of Science and Medicine in Sport, 11*(2), 167–173. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2007.01.004>
- Cedera, A., Cruciate, A., Kunci, K., Ligament, A. C., Acl, C., Anterior, C., Ligament, C., Muda, A. B., & Zein, M. I. (n.d.). *CEDERA ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT (ACL) PADA ATLET BERUSIA MUDA Oleh : Muhammad Ikhwan Zein.* 111–121.

- Duarte, D., Garganta, J., & Fonseca, A. (2014). Does the experience influence the efficacy of football coach? A perspective from coaches with different levels of experience as player and as coach. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 17–30. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.03>
- Elmagd, M. A. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. ~ 22 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(5), 22–27. www.kheljournal.com
- Finch, C. (2006). A new framework for research leading to sports injury prevention. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1–2), 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.02.009>
- Frank, B. S., Register-Mihalik, J., & Padua, D. A. (2015). High levels of coach intent to integrate a ACL injury prevention program into training does not translate to effective implementation. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 400–406. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.008>
- Hing, Wayne; Lopes, Justin, Hume, P. A. . R. D. A. (2011). Comparison of multimodal physiotherapy and “ R . I . C . E .” self-treatment for early management of ankle sprains. *New Zealand Journal of Physiotherapy*, 39(January), 10–16.
- Korkmaz, M., Kılıç, B., Çatıkka, F., & Yücel, A. S. (2014). Financial dimension of sports injuries. *European Journal of Experimental Biology*, 4(4), 38–46. www.pelagiaresearchlibrary.com
- Maffulli, N., Longo, U. G., Gougoulias, N., Caine, D., & Denaro, V. (2011). Sport injuries: A review of outcomes. *British Medical Bulletin*, 97(1), 47–80. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldq026>
- Norcross, M. F., Johnson, S. T., Bovbjerg, V. E., Koester, M. C., & Hoffman, M. A. (2016). Factors influencing high school coaches’ adoption of injury prevention programs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(4), 299–304. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.03.009>
- O’Brien, J., & Finch, C. F. (2016). Injury prevention exercise programmes in professional youth soccer: understanding the perceptions of programme deliverers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2(1), e000075. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2015-000075>

Scialoia, D., Swartzendruber, A. J., & Scialoia Saint Joseph, D. (2020). *The R.I.C.E Protocol is a MYTH: A Review and Recommendations*. *thesportjournal.org/article/the-r-i-c-e-protocol-is-a-myth-a-review-and-recommendations*. October.

Talpey, S. W., & Siesmaa, E. J. (2017). Sports Injury Prevention: The Role of the Strength and Conditioning Coach. *Strength and Conditioning Journal*, 39(3), 14–19. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000301>