

Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Rugby DKI Jakarta

Dea Febrina Zahra¹, Iwan Barata², Rina Ambar Dewanti³

¹Fakultas Ilmu Olahraga, ²Universitas Negeri Jakarta

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui presentase cedera olahraga yang terjadi pada atlet *rugby* DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan metode survei melalui kuesioner. Proses pengumpulan data menggunakan total sampling yaitu pengambilan sampel yang sama dengan jumlah populasi yang ada. Sampel yang digunakan sebanyak 28 atlet. Teknik pengumpulan data dilakukan setelah penyebaran angket secara langsung kemudian menghitung presentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek menggunakan rumus dari Anas Sudjiono (2006:43), yaitu $P = F/N \times 100\%$. Hasil yang diperoleh dari 28 responden yaitu atlet yang mengalami penyebab cedera akibat faktor eksogen sebanyak 61% penyebab cedera akibat faktor endogen sebanyak 29% dan penyebab cedera akibat faktor psikologi sebanyak 10%. Pada lokasi cedera yang banyak dialami adalah cedera bagian ekstremitas bawah sebanyak 43%. Menurut klasifikasi cedera yang banyak dialami yaitu cedera bagian persendian sebanyak 34%. Yang mengalami sifat cedera akut 47% dan sifat cedera kronik sebanyak 53%. Penanganan cedera yang dilakukan paling banyak yaitu dari pelatih sebanyak 41%.

Kata Kunci : Cedera Olahraga, *Rugby*

PENDAHULUAN

Olahraga permainan adalah jenis olahraga yang dilakukan sebagai bentuk permainan yang dipertandingkan oleh dua tim untuk mendapatkan angka dan meraih kemenangan. Salah satu olahraga permainan adalah *rugby*. *Rugby* adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang setiap tim terdiri dari tujuh, sepuluh atau lima belas orang pemain tergantung pada nomor pertandingan yang dimainkan. Semuanya bermula di Inggris pada abad ke-19 oleh William Webb Ellis.

Olahraga *rugby* adalah olahraga yang cukup terkenal di dunia tetapi lain hal di Indonesia, olahraga ini belum cukup terkenal karena olahraga *rugby* masuk ke Indonesia sekitar 30 tahun yang lalu dan dimainkan oleh para ekspatriat Australia, Selandia Baru, dan Inggris. *Rugby* mulai berkembang dan dikenal masyarakat Indonesia pada awal tahun 2000. Dengan popularitas yang semakin menanjak, sekelompok kecil relawan berkumpul dan memutuskan untuk mendirikan

organisasi *rugby* di Indonesia dengan nama PRUI (Persatuan Rugby Union Indonesia) pada Mei 2004.

Melihat permainan cabang olahraga *rugby* rentan oleh cedera apabila kurang diperhatikan pemanasan yang benar. Olahraga *rugby* menimbulkan resiko cedera yang cukup tinggi. Cedera olahraga adalah cedera yang mengenai sistem otot, tulang dan persendian. Dan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentase cedera olahraga yang terjadi pada atlet *rugby* DKI Jakarta.

Survei adalah suatu pengumpulan data primer dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada responden individu. Yang dapat disimpulkan bahwa survei adalah metode untuk mengumpulkan informasi dari kelompok yang mewakili sebuah populasi. Penelitian survei adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pertanyaan terstruktur/sistematis yang sama kepada banyak orang, untuk kemudian semua jawaban yang diperoleh peneliti di catat, diolah dan dianalisis. (Iwan, 2018)

Pendekatan penelitian survei adalah mengumpulkan data sebanyak-banyaknya tentang faktor-faktor yang merupakan pendukung terhadap kualitas kesegaran jasmani dari obyek yang ingin diteliti. Kemudian menganalisis faktor-faktor tersebut untuk dicari peranannya. Proses pelaksanaan survei dikatakan sistematis apabila sebelum pelaksanaan sudah diketahui: siapa pelaksananya survei, dimana pelaksanaannya, kapan pelaksanaannya, berapa lama waktu yang dibutuhkan, apa saja yang diamati dalam pelaksanaan survei, instrumen apa yang digunakan, data apa yang dikumpulkan dan bagaimana cara menyimpulkan serta melaporkannya. (Widyati, 2012)

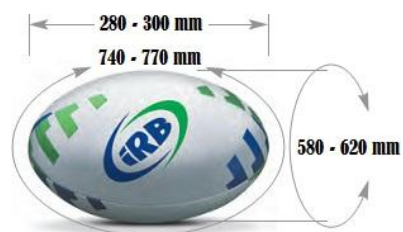
Rugby adalah permainan dengan bola sebagai obyek utama untuk dibawa melewati garis gawang musuh dan membantingnya ke tanah untuk memperoleh nilai. Untuk membawa bola ke depan, bola harus dilempar ke belakang. Bola bisa ditendang ke depan, tapi rekan satu tim dari penendang bola harus berada dibelakang bola saat bola ditendang. Kontradiksi nyata ini menimbulkan kebutuhan akan kerjasama tim yang kompak dan disiplin tinggi, bukan individual. Hanya dengan bekerja secara tim maka para pemain bisa membawa bola ke depan menuju ke arah garis gawang lawan untuk memenangkan pertandingan. (Board, 2010)

Sebelum bermain *rugby*, sangatlah penting untuk terlebih dulu memahami perlengkapan yang anda butuhkan. Pertama-tama, anda membutuhkan sepasang sepatu bot yang kokoh dan layak pakai. Hal ini penting untuk diperhatikan, terutama dalam situasi terjadi kontak fisik. Sangat disarankan agar Anda mengenakan pelindung mulut untuk melindungi gigi dan dagu, dan beberapa pemain memilih untuk mengenakan pelindung mulai helm dan

pakaian pelindung sebagai pelapis yang telah di sahkan oleh *International Rugby Board*.

Rugby tidak lengkap jika dimainkan tanpa peralatan utama yaitu bola. Bola *rugby* memiliki bentuk yang berbeda dengan cabang olahraga lain, bola *rugby* berbentuk oval atau lonjong. Dimensi yang dimiliki bola *rugby* antara panjang 28 dan 30 sentimeter sebelum diisi dengan tekanan angin dan setelah diisi dengan tekanan angin penuh bola memiliki dimensi yang berubah menjadi lebih besar sekitar 75 inci. Bola *rugby* biasanya terbuat dari kulit atau beberapa jenis bahan sintetis yang disetujui oleh *International Rugby Board*. Penggunaan bola *rugby* saat pertandingan, yang dipakai adalah bola ukuran 5 dengan kriteria sebagai berikut:

1. Bentuk bola harus berberntuk oval dan terdiri dari empat panel.
 2. Dimensi: Panjang 280-300 milimeter;
 3. Keliling bola: 740-770 milimeter;
 4. Lebar: 580-620 milimeter;
 5. Bahan kulit atau kulit sintetis.
 6. Berat: 410-460 gram.
 7. Tekanan udara pada awal pertandingan: 65,71-68,75 kilopascal atau 0,67-0,70 kg/cm².
- (Abdi, 2019)



Cedera Olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya. Bagian yang biasanya mengalami cedera ialah tulang, otot, tendon, serta ligamentum. Tubuh yang mengalami

cedera ini akan terjadi respon peradangan. Peradangan yang terjadi ini adalah salah satu cara sistem imunitas atau sistem pertahanan tubuh dalam merespon terhadap segala ancaman yang dihadapi tubuh misalnya infeksi, ataupun adanya ketidakseimbangan dalam sistem tubuh. (Wibowo, 2007)

Penyebab cedera olahraga adalah kompleks dan beragam. Cedera olahraga dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor penyebab cedera olahraga dapat berasal dari luar atau dari dalam diri sendiri. Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma atau benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama.

Rehabilitasi merupakan suatu rangkaian kegiatan yang bertujuan untuk melakukan aksi pencegahan, peningkatan, penyembuhan memberikan serta memulihkan kemampuan kepada individu yang membutuhkan layanan khusus. Kaitan dengan cedera olahraga tersebut, tindakan rehabilitasi sangat diperlukan, hal tersebut didasarkan atas masalah yang dialami oleh tiap-tiap individu, layanan diberikan secara terpadu dan berkesinambungan (Tarmansyah, 2003: 6)

Di dalam ilmu Kesehatan, kita mengenal bahwa mencegah (*preventif*) lebih baik dari pada mengobati (*kuratif*), karena Tindakan *preventif* biayanya murah serta menghindarkan terjadinya *invalid* (cacat seumur hidup). Untuk mencegah cedera olahraga, kita membedakan 2 sebab:

1. Ditinjau dari sudut sarana/prasarana (infra struktur);
2. Ditinjau dari sudut atlet itu sendiri.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif (non eksperimen) yang mana peneliti hanya ingin mengungkapkan informasi sebanyak-banyaknya dari responden tanpa memberikan suatu perlakuan.

Penelitian deskriptif bertujuan membuat deskripsi, gambaran, atau lukisan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai faktor-faktor, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena-fenomena yang diselidiki.

TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN

1. Tempat penelitian
Pengambilan data dilaksanakan di Icut Sugiarto Training Camp.
2. Waktu Penelitian
Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2021

POPULASI

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh atlet *rugby* DKI Jakarta.

TEKNIK PENGUMPULAN SAMPEL

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet *Rugby* DKI Jakarta yang berjumlah 28 orang.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data menggunakan teknik angket/kuesioner yang disebar ke atlet *rugby* DKI Jakarta. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui persentase cedera olahraga pada atlet *rugby* DKI Jakarta.

TEKNIK ANALISIS DATA

Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data perhitungan statistik deskriptif persentase, yaitu dengan cara mengadakan persentase dan penyebaran serta memberikan penafsiran yang diperoleh atas dasar persentase tersebut. Teknik analisis ini dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Anas Sudijono, 2006: 43): ,

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

Keterangan:

P: Presentase yang dicari

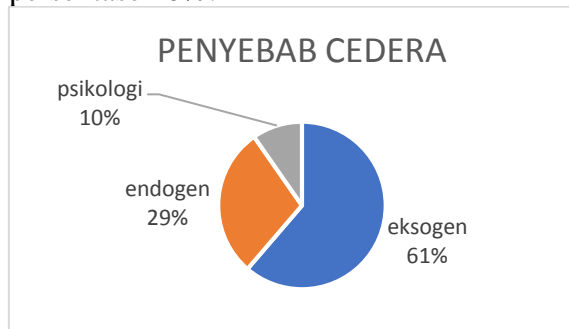
F: Frekuensi

N: Jumlah responden

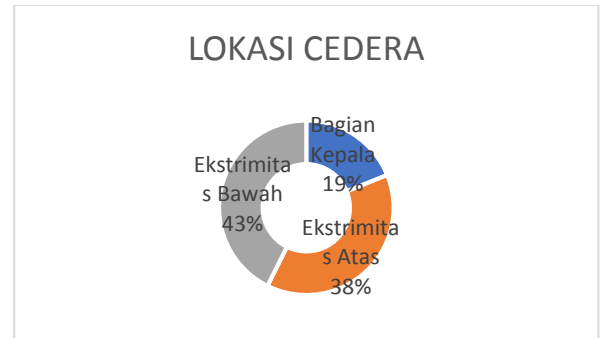
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai survei cedera olahraga yang dialami oleh atlet *rugby* DKI Jakarta dapat dijabarkan sebagai berikut:

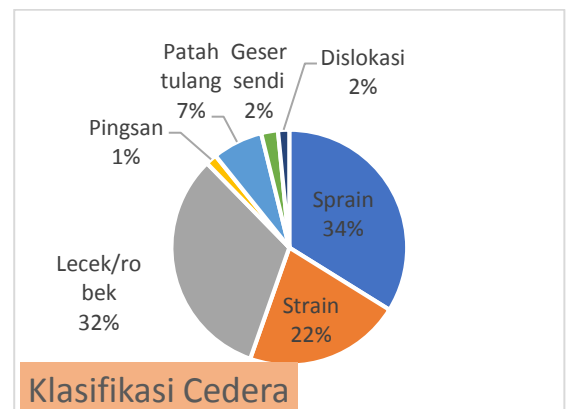
1. Yang pernah mengalami cedera sebanyak seluruh responden 28 orang (100%) dan yang tidak mengalami cedera tidak ada (0%). Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa pada cabang olahraga *rugby* adalah olahraga yang rentan mengalami cedera olahraga.
2. Hasil data penyebab terjadinya cedera menunjukkan bahwa atlet *rugby* DKI Jakarta yang mengalami penyebab cedera faktor eksogen memiliki persentase 61%, penyebab faktor endogen memiliki persentase 29% dan penyebab faktor psikologi memiliki persentase 10%.



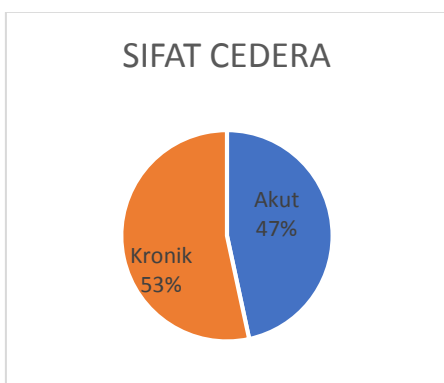
3. Hasil data yang pernah mengalami cedera menurut lokasi tubuh cedera menunjukkan atlet *rugby* DKI Jakarta memiliki persentase pada bagian kepala 19%, bagian ekstremitas atas 38% dan bagian ekstremitas bawah 43%.



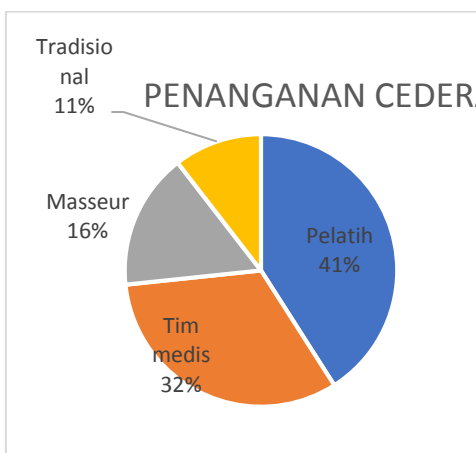
4. Hasil data menurut klasifikasi cedera olahraga menunjukkan bahwa atlet *rugby* DKI Jakarta yang mengalami *sprain* memiliki persentase 34%, yang mengalami *strain* memiliki persentase 22%, yang mengalami lecet/robek memiliki persentase 32%, yang mengalami pingsan memiliki persentase 1%, yang mengalami patah tulang memiliki persentase 7%, yang mengalami geser sendi memiliki persentase 2% dan yang mengalami dislokasi memiliki persentase 2%.



5. Hasil data menurut sifat cedera menunjukkan bahwa atlet *rugby* DKI Jakarta yang pernah mengalami sifat cedera akut memiliki persentase 47% dan yang mengalami sifat cedera kronik memiliki persentase 53%.



6. Hasil data menurut penanganan cedera olahraga menunjukkan bahwa atlet rugby DKI Jakarta yang melakukan penanganan cedera dari pelatih memiliki persentase 41%, penanganan cedera dari tim medis memiliki persentase 32%, penanganan cedera dari masseur memiliki persentase 16% dan penanganan cedera dengan cara tradisional memiliki persentase 11%.



KESIMPULAN

Hasil yang diperoleh dari 28 responden yaitu atlet yang mengalami penyebab cedera akibat faktor eksogen sebanyak 61% penyebab cedera akibat faktor endogen sebanyak 29% dan penyebab cedera akibat faktor psikologi sebanyak 10%. Pada lokasi cedera yang banyak dialami adalah cedera bagian ekstrimitas

bawah sebanyak 43%. Menurut klasifikasi cedera yang banyak dialami yaitu cedera bagian persendian sebanyak 34%. Yang mengalami sifat cedera akut 47% dan sifat cedera kronik sebanyak 53%. Penanganan cedera yang dilakukan paling banyak yaitu dari pelatih sebanyak 41%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. (2019). *Materi Olahraga*. Diambil kembali dari Olahraga Rugby: Sejarah, Peraturan, Jenis, Ukuran Lapangan: <https://www.materiolahraga.com/2019/11/olahraga-rugby.html>
- Board, I. R. (2010). A Beginner's Guide to Rugby Union. Dalam I. R. Board, A *Beginner's Guide to Rugby Union*.
- Iwan, M. (2018). SURVEI MINAT OLAHRAGA SEPAKBOLA PADA MURID SD INPRES. *Skripsi*.
- Wibowo, H. (2007). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Ed. 2.
- Widyati, D. (2012). SURVEI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PUTERI BOLAVOLI SURABAYA. *Skripsi*.