

PENGETAHUAN ANGGOTA KELOMPOK OLAHRAGA PRESTASI SEPAK BOLA FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITA NEGERI JAKARTA TERHADAP PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA

Ruliando Hasea Purba¹

¹Konsentrasi Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, JL. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia
ruliando@hotmail.com

Abstrak, Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan anggota kelompok olahraga prestasi sepak bola FIO UNJ terhadap penanganan cedera olahraga. Penelitian ini bertempat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Waktu yang digunakan selama penelitian mulai dari rencana penelitian hingga penyusunan dilakukan bulan April sampai dengan Juni 2017. Penelitian dan pengembangan dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan anggota kelompok olahraga prestasi sepak bola FIO UNJ terhadap penanganan cedera olahraga. Penelitian ini menggunakan tektik survey yakni mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket. Teknik ini dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa pertanyaan, diajukan secara tertulis kepada sejumlah responden untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa sebanyak 9 orang responden (30%) memiliki Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga yang baik, 21 orang responden (70%) Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori cukup, dan tidak ada responden yang memiliki Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori sedang.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan, Penanganan Cedera Olahraga, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga sepak bola (*permainan menendang bola*) dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan menendang dan membawa bSejarah olahraga sepak bola (*permainan menendang bola*) dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan *Kemari*. Di Italia, permainan

menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepak Bola berasal dari dua kata yakni “Sepak”: dan “Bola”. Sepak atau meyepek bisa di artikan sebagai menendang (menggunakan kaki) sedangkan untuk “bola” yaitu alat permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya. Dalam permainan sepak bola, sebuah bola disepak/tendang oleh para pemain kian kemari. Jadi secara singkat pengertian Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemaian, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan.

Sepak bola adalah salah satu jenis permainan yang dimainkan dalam bentuk regu. Setiap regu memiliki 11 pemain dimana termasuk 1 orang yang menjaga gawang disebut penjaga gawang. Permainan ini sangat membutuhkan adanya keterampilan pada gerak kaki dan tungkai. Kemudian sedangkan untuk penjaga gawang ada pengecualian dimana penjaga gawang boleh menggunakan tangan selama berada di area gawangnya. Namun, jika penjaga gawang keluar area gawangnya maka tidak boleh lagi memegang bola, jika itu terjadi maka penjaga gawang tersebut akan mendapat pelanggaran.

Permainan sepak bola ini memiliki tujuan untuk memasukkan bola kedalam gawang lawan dan mesti berusaha agar dapat menjaga gawang sendiri agar tidak terjadi gol digawang sendiri. Kemudian permainan sepak bola dilakukan dalam 2 babak, dimana pada tiap babak terdiri dari 45 menit. Waktu istirahat berada diantara dua babak yaitu sebanyak 10 menit. Kemudian suatu tim akan dinyatakan sebagai pemenang, jika mampu mencetak gol ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

Sepak bola sendiri sebenarnya salah satu jenis olahraga yang sangat menguras energi strategi permainan yang begitu menantang membuat adrenalin pemain terus terpacu dan tak jarang menimbulkan rasa emosi yang seringkali di lampiaskan melalui power saat menendang bola, atau tanpa sengaja menghadang lawan dengan gerakan tubuh yang maksimal. Perkembangan olahraga sepak bola bukan hanya dirasakan oleh pemain profesional atau atlet tetapi juga oleh masyarakat luas, permainan ini bahkan telah menjadi permainan yang lazim dimainkan oleh segala kalangan usia, bahkan sebagai pengisi waktu luang. Sering kali kita jumpai para siswa di Sekolah Dasar

kerap mengisi waktu luang mereka dengan bermain sepak bola. Universitas Negeri Jakarta sendiri memiliki kelompok olahraga prestasi sepakbola.

Dalam kegiatan olahraga perlu adanya pengetahuan tentang cedera olahraga baik itu penyebab terjadinya cedera, cara pencegahan cedera serta terampil dalam penanganan cedera olahraga pada saat di lapangan. Pengetahuan yang erat seperti ilmu faal, ilmu urai, kinesiology, psikologi, ilmu gizi dan ilmu pengetahuan cedera olahraga. Sepakbola adalah olahraga yang penuh dengan kontak fisik. Tak heran jika beberapa cedera terjadi karena "adu badan". Ini terutama terjadi pada saat adanya tekel. Dari kontak-kontak fisik ini, cedera yang paling banyak dihasilkan adalah memar dan patah tulang.

Bukan hanya kontak fisik saja yang bisa menyebabkan cedera. Gaya-gaya yang terjadi pada struktur otot saat beraktivitas, sebagaimana disebutkan di atas, juga bisa menyebabkan cedera tidak langsung. Ini biasanya terjadi pada daerah otot, tendon, ligamen, persendian, dan tulang. Sementara itu, cedera tidak langsung biasanya terjadi baik pada awal maupun akhir pertandingan. Ini dikarenakan oleh kesalahan pada pemanasan (atau bahkan tidak melakukan pemanasan), fleksibilitas yang buruk, atau faktor kelelahan.

Selain karena kontak fisik dan cedera tidak langsung, faktor penyebab cedera lainnya adalah dikarenakan beban yang berlebihan, atau beban yang berulang/repetitif. Cedera tipe ini juga disebabkan oleh kesalahan pada saat latihan, ketidaknormalan pada biomekanika, peralatan olahraga (sepatu) atau lapangan yang buruk. Kesalahan pada latihan antara lain terjadi pada saat pemanasan, beban latihan yang berlebihan, durasi latihan

yang terlalu lama, frekuensi atau intensitas latihan, dan kesalahan pada rehabilitasi cedera. Sementara itu, ketidaknormalan pada biomekanika termasuk di dalamnya adalah panjang kaki yang berbeda antara kaki kanan dan kaki kiri, jaringan lunak yang tidak fleksibel (otot dan tendon), ketidakselarasan biomekanika, dan kekakuan sendi. Penanganan cedera yang tepat pada saat cedera akut akan mempercepat proses penyembuhan dan menghindari terjadinya komplikasi yang lebih berat. Pertolongan pertama pada cedera olahraga sangat penting untuk diketahui, karena penanganan yang tepat pada saat cedera akut akan mempercepat proses penyembuhan dan menghindari terjadinya komplikasi yang lebih berat.

Mengingat begitu beresikonya olahraga sepakbola ini peneliti ingin mengetahui seperti apa pengetahuan anggota kelompok olahraga prestasi sepak bola Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Terhadap Penanganan Cedera Olahraga.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dan survey. Metode ini memberikan deskripsi tentang fakta yang ditemukan dilapangan. Penelitian ini menggunakan tektik survey yakni mengambil sampel dari satu populasi dan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpul data yang pokok.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari berbagai pengukuran yang telah dilakukan untuk masing-masing dimensi yang diukur dari berbagai aspek berikut peneliti menyajikan data secara keseluruhan. Berikut kami sajikan dalam bentuk table di bawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Data

Ukuran	Nilai Statistik
Nilai Terendah	60
Nilai Tertinggi	82
Rata-rata	71,7
Simpangan Baku	5,9

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ terhadap Penanganan Cedera Olahraga

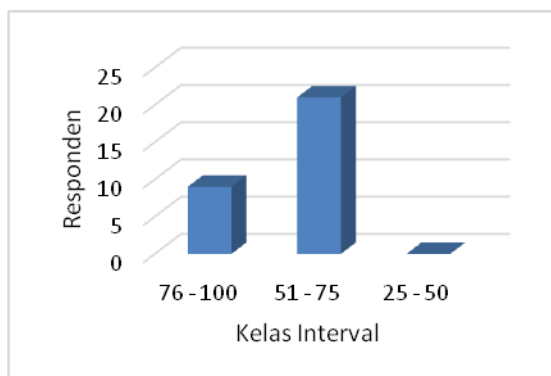
No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	54 - 60	9	30%	Baik
2	61 - 67	21	70%	Cukup
3	68 - 74	0	0%	Kurang
	Jumlah	30	100%	

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Data di atas memberikan informasi pengetahuan anggota kelompok olahraga prestasi sepak bola FIO UNJ terhadap penanganan cedera olahraga terhadap penanganan cedera olahraga dengan nilai tertinggi sebesar 82 nilai terendah 60, nilai rata-rata 71,7 dan memiliki standar deviasi 5,9.

Dari hasil perhitungan dimensi penanganan cedera olahraga menunjukkan sebanyak 9 orang responden (30%) memiliki Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga yang baik, 21 orang responden (70%) Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori cukup, dan tidak ada responden yang memiliki Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi

Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori kurang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada grafik diagram histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori kurang

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode dan prosedur penelitian, untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik dan objektif. Namun demikian untuk mendapatkan hasil yang sempurna tidak mudah untuk dilakukan, dikarenakan adanya keterbatasan-keterbatasan di dalam pelaksanaan penelitian. Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih memiliki keterbatasan, sehingga perlu dicermati adanya berbagai kelemahan, diantaranya:

1. Penelitian ini menggunakan angket tertutup, sehingga responden tinggal memilih jawaban yang sesuai dengan keinginannya. Untuk mengatasinya perlu memberikan pengarahan yang cukup jelas terhadap hal-hal yang belum dimengerti oleh responden.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud

dan tujuan penelitian ini sehingga diharapkan dapat mendapatkan data yang sebenar-benarnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa sebanyak 9 orang responden (30%) memiliki Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga yang baik, 21 orang responden (70%) Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori cukup, dan tidak ada responden yang memiliki Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori kurang. Maka dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola FIO UNJ Terhadap Penanganan Cedera Olahraga dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi Rahardjo, 1992. Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan)
- PSSI-football.com Sejarah PSSI. Diakses pada 11 Juni 2017.
- [http://www.futsalife.com/mengenal-cedera-yang-sering-terjadi-dalam-futsal_\(diakses tanggal 13 Mei 2017\)](http://www.futsalife.com/mengenal-cedera-yang-sering-terjadi-dalam-futsal_(diakses_tanggal_13_Mei_2017))
- <https://informasiana.com/sejarah-sepak-bola-dan-pengertian-sepak-bola-lengkap/#>
- <https://informasiana.com/sejarah-sepak-bola-dan-pengertian-sepak-bola-lengkap/#>

<https://FIFA.INDONESIA.co.id/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>.

Hardianto Wibowo, 2007. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC).

Sadoso Sumosardjuno, 1984. Cedera Olahraga di Arena. (Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga).