



ANALISIS PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 8 PADANG

Muhammad Agil Aljabar, Alimmudin, Donal Syafrianto, Liza

1Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

2Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

3Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

4Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: muhamadagil042002@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

ANALYSIS OF UNDERSTANDING OF HANDLING SPORTS INJURIES IN EXTRACURRICULAR STUDENTS OF PUBLIC HIGH SCHOOL 8 PADANG

Abstract : *The study titled "Analysis of Understanding of Handling Sports Injuries in Extracurricular Students of Public High School 8 Padang" aims to assess the knowledge and practices related to sports injury management among students involved in extracurricular sports activities. Recognizing the significant role of sports in physical and mental health, the research highlights the risks associated with sports injuries, which can range from acute injuries like sprains and fractures to chronic conditions such as tendinitis. Using a qualitative research methodology, the study involved in-depth interviews with athletes from various sports disciplines at SMA Negeri 8 Padang. The findings reveal a diverse range of injury management practices among students, with many employing initial care techniques such as rest and ice application. However, there is a notable lack of awareness regarding proper injury management protocols and preventive measures, indicating a critical need for improved education on this topic. The results suggest that effective strategies for injury prevention and management should include structured warm-up programs, appropriate protective equipment, and enhanced technical training. The study concludes that addressing these gaps in knowledge can significantly improve the well-being and performance of student athletes, ultimately contributing to better health outcomes in school sports programs.*

Keyword : *Injury Management, Extracurricular Activities, Student Athletes, Phenomenology, Preventive Measures, Athletic Performance.*

***Abstrak :** Penelitian yang berjudul “Analisis Pemahaman Penanganan Cedera Olahraga pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Padang” ini bertujuan untuk menilai pengetahuan dan praktik yang berkaitan dengan penanganan cedera olahraga di kalangan siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menyadari peran penting olahraga dalam kesehatan fisik dan mental, penelitian ini menyoroti risiko yang terkait dengan cedera olahraga, yang dapat berkisar dari cedera akut seperti keseleo dan patah tulang hingga kondisi kronis seperti tendinitis. Dengan menggunakan metodologi penelitian kualitatif, penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dengan para atlet dari berbagai cabang olahraga di SMA Negeri 8 Padang. Temuan ini mengungkapkan beragam praktik penanganan cedera di antara para siswa, dengan banyak yang menggunakan teknik perawatan awal seperti istirahat dan aplikasi es. Namun, ada kurangnya kesadaran mengenai protokol penanganan cedera yang tepat dan tindakan pencegahan, yang menunjukkan adanya kebutuhan penting untuk meningkatkan pendidikan tentang topik ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi yang efektif untuk pencegahan dan penanganan cedera harus mencakup program pemanasan yang terstruktur, peralatan pelindung yang sesuai, dan pelatihan teknis yang ditingkatkan. Studi ini menyimpulkan bahwa mengatasi kesenjangan dalam pengetahuan ini dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan dan kinerja atlet pelajar, yang pada akhirnya berkontribusi pada hasil kesehatan yang lebih baik dalam program olahraga sekolah.*

Kata Kunci : *Manajemen Cedera, Kegiatan Ekstrakurikuler, Atlet Pelajar, Fenomenologi, Tindakan Pencegahan, Performa Atletik.*

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3.
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang sangat penting dalam kehidupan manusia, baik untuk kesehatan fisik maupun mental. Dalam konteks pendidikan, ekstrakurikuler olahraga di sekolah menengah atas (SMA) merupakan sarana penting untuk mengembangkan bakat, minat, dan karakter siswa (Junaedi, A., & Wisnu, 2016). Melalui olahraga, siswa belajar tentang kerja sama tim, disiplin, dan keuletan. Namun, kegiatan olahraga juga memiliki risiko cedera yang cukup tinggi, terutama bagi siswa yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang penanganan cedera.

Cedera olahraga dapat didefinisikan sebagai kerusakan pada tubuh yang terjadi akibat aktivitas fisik atau olahraga. Cedera ini bisa bersifat akut, seperti terkilir atau patah tulang, maupun kronis, seperti tendinitis atau stres fraktur, yang berkembang seiring waktu akibat penggunaan

berlebihan. (Setyaningrum, 2019)"cedera olahraga adalah konsekuensi umum dari aktivitas fisik intensif dan dapat berdampak signifikan pada kinerja dan kesehatan atlet" .

Dampak cedera olahraga sangat beragam, mulai dari gangguan sementara pada aktivitas sehari-hari hingga komplikasi jangka panjang yang dapat mempengaruhi karier olahraga atau kualitas hidup seseorang. Cedera dapat menyebabkan rasa sakit, pembengkakan, keterbatasan gerak, dan bahkan ketidakmampuan permanen dalam kasus yang parah. Hal ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik siswa tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka, seperti menurunnya motivasi dan semangat berolahraga .

SMA N 8 Padang, sebagai salah satu sekolah yang aktif dalam mengembangkan bakat olahraga siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler, menghadapi tantangan ini. Penting untuk melakukan analisis terhadap pemahaman penanganan cedera olahraga pada siswa ekstrakurikuler di sekolah ini. Analisis ini akan memberikan gambaran tentang sejauh mana pengetahuan siswa tentang penanganan cedera, serta mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas ekstrakurikuler di SMA N 8 Padang. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi sekolah-sekolah lain dalam meningkatkan pemahaman dan penanganan cedera olahraga, sehingga kesejahteraan siswa dapat terjaga dengan baik. Oleh karena itu hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis tersebut menyebutkan bahwa pada pemain bola voli, bola basket, dan sepak bola di SMA N 8 Padang dalam aplikasi penerapan masih kurang, selain itu belum diketahui seberapa tingkat pemahaman pemain tentang bagaimana cara menangani jika terjadi cedera. Juga belum diketahui secara lebih tentang pemahaman atlet dalam tingkatan cedera.

METODE

Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kualitatif. (Nadirah, S. P., Pramana, A. D. R., & Zari, 2022) menyatakan bahwa: "metode kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, dimana peneliti sebagai instrumen kunci" . Adapun pendekatan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk menggambarkan melukiskan, menerangkan, menjelaskan dan menjawab secara lebih rinci permasalahan yang akan diteliti dengan mempelajari semaksimal mungkin seorang individu, suatu kelompok atau suatu kejadian. Pemilihan metode ini dilakukan karena pada analisisnya tidak bisa dalam berupa angka dan peneliti lebih mendeskripsikan segala

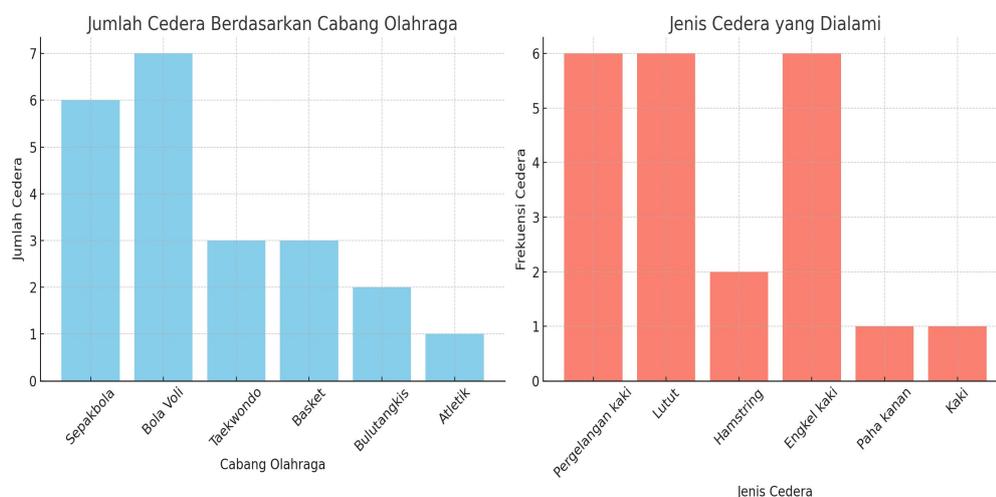
fenomena atau kejadian yang ada secara jelas. Penelitian ini menggunakan pendekatan phenomenological research yang merupakan pendekatan untuk mendeskripsikan esensi fenomena berupa pengalaman hidup yang sama yang dialami sejumlah orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan wawancara mendalam yang melibatkan atlet dari berbagai cabang olahraga di SMA N 8 Padang. Tujuan dari wawancara adalah untuk mengidentifikasi penyebab cedera, metode penanganan yang dilakukan, durasi pemulihan, serta langkah-langkah pencegahan yang diterapkan oleh atlet dalam berbagai cabang olahraga. Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan risiko cedera yang berbeda, bergantung pada jenis aktivitas fisik dan posisi masing-masing atlet dalam permainan..

1. Cedera Pada Ekstremitas Bawah

Berdasarkan hasil wawancara, penanganan cedera yang diterapkan para siswa di berbagai cabang olahraga memperlihatkan pola tindakan yang beragam. Beberapa siswa melakukan penanganan awal cedera seperti menghentikan aktivitas dan beristirahat segera setelah cedera terjadi. Langkah-langkah kompres dingin atau kompres air hangat juga cukup sering digunakan, terutama pada cedera lutut dan engkel, untuk mengurangi pembengkakan.



Gambar 1. Grafik Cedera Ekstremitas Bawah

Sebagian siswa lainnya memilih pijat atau urutan tradisional sebagai metode utama pemulihan, dengan melibatkan pelatih atau tukang urut khusus olahraga, meskipun penanganan ini kadang dilakukan tanpa pemeriksaan medis lebih lanjut. Ada juga siswa yang langsung berkonsultasi dengan dokter atau spesialis ketika cedera dinilai lebih serius, terutama dalam kasus cedera yang berulang atau membutuhkan waktu pemulihan panjang.

Di sisi lain, banyak siswa mengakui kurangnya pemanasan atau kondisi lapangan yang kurang baik sebagai faktor penyebab utama cedera. Hasil wawancara menunjukkan adanya motivasi siswa untuk lebih berhati-hati dan meningkatkan persiapan fisik mereka dengan pemanasan yang lebih serius.

Cedera pada ekstremitas bawah, seperti pergelangan kaki (ankle sprain), lutut (ACL atau MCL injury), dan hamstring strain, merupakan jenis cedera yang umum ditemukan di kalangan pemain bola voli. Temuan menunjukkan bahwa cedera ini sering disebabkan oleh teknik gerakan yang tidak tepat,

posisi mendarat yang tidak stabil, serta kurangnya pemanasan yang memadai sebelum beraktivitas. Berikut cara penanganan cedera ekstremitas bawah.

1) Cedera Pergelangan Kaki atau Engkel

Cedera ini umum pada olahraga seperti sepak bola, bola voli, dan basket, terutama akibat salah mendarat atau lapangan yang tidak rata. Penanganan awal terbaik untuk cedera ini adalah metode RICE:

- Rest (istirahatkan) bagian yang cedera,
- Ice (kompres es) selama 15–20 menit setiap beberapa jam dalam 24 jam pertama untuk mengurangi pembengkakan,
- Compression (tekan) dengan perban elastis,
- Elevation (elevasi) atau mengangkat kaki lebih tinggi dari jantung.

Menurut American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS), kompres es dan elevasi terbukti efektif dalam mengurangi pembengkakan awal pada cedera pergelangan kaki (Bradley M. Kruckeberg et al., 2022).

2) Cedera Lutut

Cedera pada lutut sering terjadi akibat benturan atau tumpuan yang salah saat melompat. Idealnya, penanganan lutut memerlukan metode RICE juga, namun cedera lutut yang serius harus segera diperiksa oleh tenaga medis untuk menghindari kerusakan lebih lanjut pada ligamen atau meniskus. Terapi fisik lanjutan dengan bantuan ahli fisioterapi diperlukan untuk pemulihan optimal dan pencegahan cedera berulang (Mayo Clinic, 2021).

3) Cedera Hamstring

Cedera hamstring sering terjadi pada olahraga yang memerlukan kecepatan dan kekuatan, seperti atletik dan sepak bola. Idealnya, penanganan cedera hamstring melibatkan istirahat total pada awal cedera, diikuti dengan kompres dingin. Pemulihan lebih lanjut mencakup terapi peregangan secara bertahap di bawah pengawasan fisioterapis untuk mencegah kekakuan dan memastikan pemulihan otot yang optimal. Peregangan terlalu cepat atau kuat dapat memperburuk cedera (National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases, 2021).

4) Cedera Paha

Cedera paha yang disebabkan oleh benturan atau otot tegang dapat diatasi dengan RICE. Namun, dalam beberapa kasus, penggunaan terapi panas dapat diterapkan setelah beberapa hari untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat proses penyembuhan. Fisioterapis juga merekomendasikan latihan penguatan otot paha secara bertahap setelah nyeri berkurang untuk mencegah cedera ulang (Cleveland Clinic, 2022).

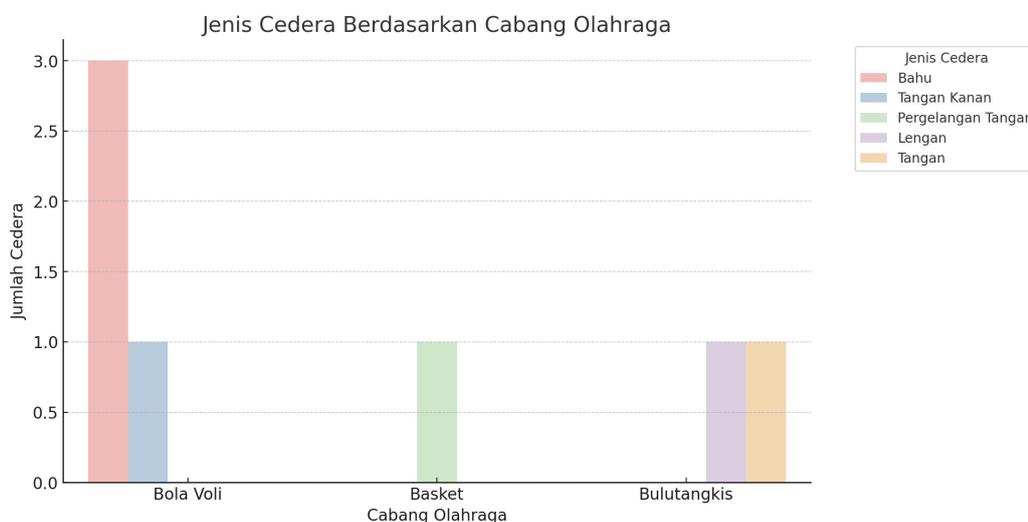
5) Kram Otot Lutut (Misalignment)

Kram atau ketegangan pada lutut sering terjadi dalam cabang olahraga seperti taekwondo, terutama jika gerakan atau tendangan tidak mengenai sasaran. Penanganan kram melibatkan peregangan perlahan, diikuti dengan kompres dingin jika diperlukan untuk mengurangi ketegangan. Peregangan yang tepat sebelum latihan dapat membantu mengurangi risiko kram di masa depan (Harvard Medical School, 2021).

2. Cedera Ekstremitas Atas

Hasil wawancara dengan atlet dari cabang olahraga bola voli, basket, dan bulutangkis yang mendapati cedera pada bagian ekstremitas atas menunjukkan variasi dalam penanganan cedera, mulai

dari penanganan mandiri seperti pemijatan hingga langkah-langkah perawatan awal. Meskipun demikian, beberapa atlet menyadari pentingnya peran tenaga medis dalam pemulihan cedera, khususnya cedera bahu dan pergelangan tangan.



Gambar 2. Grafik Cedera Ekstremitas Atas

Cedera ekstremitas atas, termasuk bahu, pergelangan tangan, dan lengan, juga sering terjadi dalam aktivitas bola voli. Cedera ini biasanya diakibatkan oleh teknik pukulan yang salah atau posisi tangan yang tidak tepat saat menerima bola. Penelitian (Nugroho, 2017) menunjukkan bahwa atlet dengan teknik yang tidak optimal rentan mengalami cedera akibat stres yang berlebihan pada jaringan otot dan sendi, khususnya di area bahu dan pergelangan tangan. Penanganan cedera yang ideal mencakup:

- 1) Pemulihan Awal dengan Metode R.I.C.E.: Segera setelah cedera, metode R.I.C.E. (Rest, Ice, Compression, Elevation) merupakan langkah efektif untuk membatasi peradangan dan kerusakan lebih lanjut. Seperti yang dijelaskan oleh Anderson et al., "The R.I.C.E. method is a common approach for immediate care of soft tissue injuries to reduce inflammation and limit further damage" (Anderson, M. K.; Hall, S. J.; Martin, 2016).
- 2) Cedera Bahu: Penanganan ideal untuk cedera bahu termasuk menghentikan aktivitas yang menyebabkan cedera, menggunakan kompres dingin untuk mengurangi bengkak, serta melakukan latihan pemulihan setelah fase awal. Latihan penguatan otot bahu dan stretching dapat dilakukan untuk mengembalikan fungsi sendi. Penting juga untuk berkonsultasi dengan fisioterapis untuk mendapatkan program rehabilitasi yang sesuai.
- 3) Cedera Pergelangan Tangan: Untuk cedera pada pergelangan tangan, langkah awal yang perlu dilakukan adalah mengompres dengan es dan mengangkat tangan untuk mengurangi pembengkakan. Setelah bengkak mereda, latihan mobilitas dan penguatan pergelangan tangan sangat dianjurkan. Penggunaan brace atau penyangga selama aktivitas juga dapat membantu melindungi pergelangan tangan dari cedera lebih lanjut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama:

1. Cedera olahraga merupakan masalah signifikan yang mempengaruhi performa dan kesejahteraan atlet di berbagai cabang olahraga.
2. Faktor risiko cedera meliputi aspek intrinsik (usia, riwayat cedera), ekstrinsik (intensitas latihan, kondisi lingkungan), dan teknis (teknik yang salah, kurangnya pemanasan).
3. Strategi pencegahan yang efektif meliputi program pemanasan terstruktur, penggunaan alat pelindung yang tepat, perbaikan teknik, dan periodisasi latihan yang baik.
4. Manajemen cedera yang optimal memerlukan pendekatan multidisipliner dan rehabilitasi berbasis bukti.
5. Edukasi preventif dan monitoring beban latihan memainkan peran krusial dalam mengurangi risiko cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, M. K.; Hall, S. J.; Martin, M. (2016). *Foundations of Athletic Training: Prevention, Assessment, and Management*. Wolters Kluwer.
- Bradley M. Kruckeberg, M., Beahrs, T., & Haddad, S. L. (2022). *Ankle Sprains: What You Need to Know*. American Academy of Orthopaedic Surgeons.
- Cleveland Clinic. (2022). *Thigh Injuries: Management and Treatment*.
- Harvard Medical School. (2021). *Muscle Cramps: A Guide to Prevention and Treatment*. Health. Harvard.Edu.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Mayo Clinic. (2021). *Knee Injuries: Diagnosis and Treatment*. MayoClinic.Org.
- Nadirah, S. P., Pramana, A. D. R., & Zari, N. (2022). *metodologi penelitian kualitatif, kuantitatif, mix method (mengelola Penelitian Dengan Mendeley dan Nvivo)*. CV. Azka Pustaka.
- National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. (2021). *Hamstring Injuries: Treatment and Prevention Guidelines*. NIAMS.NIH.Gov.
- Nugroho, I. P. (2017). *Tingkat Pengetahuan Pemain di UKM Futsal UNY tentang Penanganan Dini Cedera dengan Metode RICE*. 5–24.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Biomedika Dan Kesehatan.*, 39-44.