

## **ANALISIS TENTANG CEDERA DALAM OLAHRAGA BELADIRI TAEKWONDO DI DOJANG UNP**

**Yogi Setiawan<sup>1</sup>, Frizky Amra<sup>2</sup>, Heru Syarli Lesmana<sup>3</sup>**

*Universitas Negeri Padang*  
*yogisetiawan@fik.unp.ac.id*

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah sering terjadinya cedera pada olahraga Tae Kwon-Do di Dojang UNP. Seringnya cedera tersebut kemungkinan disebabkan oleh rendahnya pengetahuan pelatih/pembina pada jenis cedera, penyebab cedera, dan pengobatan cedera. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis cedera, penyebab cedera, dan pengobatan cedera pada olahraga beladiri Taekwondo. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian dilaksanakan Dojang UNP kota Padang. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti latihan Taekwondo berjumlah 50 orang. Untuk mengetahui jenis cedera, penyebab cedera, dan pengobatan cedera atlet Taekwondo adalah dengan menggunakan angket dan wawancara. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase. Hasil Penelitian adalah jenis cedera olahraga yang sering terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP yaitu: sebanyak 16 orang atau 32% atlet pernah mengalami cedera Sprain, kemudian sebanyak 4 orang atau 8% pernah mengalami cedera Dislokasi, sedangkan 6 orang atau 12% atlet tersebut pernah mengalami cedera Luka Lecet dan 10 orang atau 20% menyatakan pernah mengalami cedera Kram Otot. Sisanya 14 orang atau 28% pernah mengalami cedera Hematom.

**Kata kunci** : Cedera, Taekwondo

### **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas yang wajib dilakukan setiap orang demi menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya. Pada zaman sekarang olahraga telah menjadi kebutuhan yang sangat digandrungi semua kalangan. Bisa dikatakan sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kinerja masyarakat dalam melakukan aktivitasnya. Disamping itu, olahraga juga memiliki peran dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan serta menjaga hubungan satu negara dengan negara lain.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi, hal ini butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Sesuai dengan UU RI No 3



Tahun 2005 Pasal 21 ayat 4 berbunyi :“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

kutipan diatas dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai olahraga prestasi Tae Kwno-Do harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Hal ini salah satunya dapat kita lihat dari jalur pendidikan disekolah.

Tae Kwon Do didominasi oleh serangan kaki atau tangan, jadi jika teknik ini didukung oleh kemampuan fisik, itu akan menjadi faktor penentu dalam memenangkan pertarungan. dimana prinsip dari konsep Tae Kwon Do adalah kombinasi dari kekuatan, kemampuan dan kecepatan (Suryadi, 2009). Karena itu, baik teknik dan kemampuan fisik harus setara agar berhasil dalam pelatihan atau dalam kompetisi, terutama dalam menerapkan teknik serangan kaki atau tendangan (Setiawan, 2017). Alasannya adalah, teknik ini adalah salah satu teknik serangan yang paling dominan dalam kompetisi dan serangan ini memiliki nilai lebih tinggi dari pada serangan pukulan tangan.

Berdasarkan studi lapangan yang penulis lakukan terhadap beberapa orang atlet yang ada di perguruan Tae Kwon-Do di Dojang UNP, di temui kenyataan banyak para atlet putera maupun atlet puteri yang sering mengalami cedera dalam latihan bahkan dalam pertandingan. Seperti terkilirnya pergelangan kaki, tertariknya otot paha, otot bahu, otot perut, otot leher, dan terlepasnya tulang dari persendian, bibir pecah serta hidung berdarah. Adapun penyebabnya dari cedera olahraga Tae Kwon-Do tersebut antara lain kurangnya pemanasan (*warming up*), pemberian beban yang melebihi kemampuan atlet dengan mengabaikan rambu-rambu yang berlaku (*over training*), serta kurangnya pengetahuan pelatih tentang kesehatan olahraga. Serta bagaimana tindakan yang harus diambil kalau terjadi cedera dalam latihan maupun di dalam pertandingan.

Jika terjadi cedera olahraga dalam latihan ataupun dalam pertandingan, maka secepatnya harus diberikan pertolongan sehingga orang yang cedera dari terhindar dari keadaan yang mungkin lebih parah.“Cedera olahraga harus



mendapat pertolongan atau pengobatan sedini mungkin, agar para olahragaan tidak menderita cacat dan segera dapat berlatih dan bertanding kembali". Sadoso (1980). Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan di peroleh dugaan sering terjadinya cedera pada olahraga Tae Kwon-Do di Dojang UNP. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Di Dojang UNP". Dan diharapkan dengan hasil penelitian ini bisa memberi masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, guru Penjas dan Pembina Cabang olahraga beladiri Tae Kwon-Do.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik deskriptif. Adapun variabel yang dihubungkan dalam penelitian ini adalah olahraga Tae Kwon-Do (X), sedangkan variabel terikatnya yaitu sering terjadinya cedera pada atlet Tae Kwon-Do di Dojang UNP (Y). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh subjek penelitian, yaitu para anggota Tae Kwon-Do dan pelatih Tae Kwon-Do yang ada di Dojang UNP yang memiliki atlet 70 orang dan pelatih 1 orang. Sampel adalah bagian dari populasi. Menurut Arikunto (1997) "Sampel bertujuan atau *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan berdasarkan atas strata, random, atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu, dengan syarat pengambilansampel harus didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat, atau karakteristik tertentu dan subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri-ciri yang terdapat pada populasi". Jadi teknik penarikan sampel adalah *purposive sampling* dimana dalam penelitian ini hanya atlet yang ikut latihan selama lebih dari 1 (satu) tahun yaitu yang berjumlah 50 orang.

Metode kuesioner adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan atau pernyataan mengenai masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarikan kepada responden (orang-orang yang menjawab jadi yang diselidiki), terutama pada penelitian survei.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik distribusi frekuensi (statistik deskriptif) dengan perhitungan persentase, seperti dijelaskan Sudidjono



(1991 : 40) "Bila suatu penelitian bertujuan mendapatkan gambaran atau menemukan sesuatu sebagaimana adanya tentang sesuatu objek yang diteliti maka teknik analisis yang dibutuhkan cukup dengan perhitungan persentase".

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi responden (skor yang diperoleh)

N = Jumlah responden

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bagian ini akan dianalisis semua pertanyaan penelitian satu persatu berdasarkan hasil penemuan di lapangan.

### **a. Jenis Cedera Dan Kategori Tingkatan Cedera Dalam Beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP**

Berdasarkan data yang diperoleh, ternyata dari 50 orang atlet atau sampel di temui berbagai jenis cedera yang pernah terjadi dalam beladiri tae kwon-do di Dojang UNP.

Dari data yang ada dalam tabel di bawah ini nantinya diperoleh gambaran bahwa sebanyak 16 orang atau 32 % dari atlet beladiri Tae Kwon-Do yang menjadi sampel mengatakan pernah mengalami cedera Sprain. Kemudian sebanyak 4 orang atau 8 % dari mereka mengemukakan pernah mengalami cedera Dislokasi. Sedangkan 6 orang atau 12 % atlet tersebut mengatakan pernah mengalami cedera Luka Lecet dan sebanyak 10 orang atau 20% dari pada mereka menyebutkan pernah mengalamicedera Kram Otot. Sisanya 14 orang atau 28 % dari atlet beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP tersebut mengatakan mengalami cedera Hematom.

### **b. Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga Dalam Beladiri Tae Kwon-Do Di Dojang UNP.**

#### **a. Sprain**

Setelah diadakan wawancara dengan para atlet yang pernah mengalami cedera ini ternyata ditemui bermacam ragam faktor



penyebabnya. Berdasarkan tabel di bawah ini, dapat dikemukakan bahwa dari 16 orang atlet beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNPyang pernah mengalami cedera ini sebanyak 8 orang atau 50 % dari mereka mengatakan penyebabnya *warming up*. Sementara 4 orang atau 25 % dari atlet tersebut mengemukakan penyebab cedera ini yaitu kena *over training*. Sisanya sebanyak 4 orang atau 25 % yang lain mengatakan penyebab cedera ini karena salah tumpuan.

b. Dislokasi

Dari seluruh atlet yang pernah mengalami atau melihat cedera ini mengatakan penyebab dislokasi ini sangat bervariasi. Pada prinsipnya penyebab dislokasi hampir sama dengan sprain.

Berdasarkan tabel di bawah ini, jelas bahwa penyebab cedera dislokasi sebanyak 4 orang atlet yang pernah mengalaminya di antara sebanyak 2 orang atau 50 % mengatakan penyebab cedera ini karena terjatuh. Sebanyak 1 orang atau 25 % mengatakan penyebab dislokasi karena benturan dan sisanya sebanyak 1 orang atau 25% dikarenakan terlalu lelah.

c. Luka lecet

Dari keseluruhan atlet yang pernah mengalami luka lecet diperoleh keterangan bahwa penyebab dari cedera ini terlihat juga bermacam-macam diantaranya karena terjatuh dan tendangan atau pukulan.

Berdasarkan tabel yang dijelaskan di bawah ini, dikemukakan sebanyak 3 orang atau 50 % dari atlet tersebut mengatakan penyebab cedera ini karena terjatuh. Sisanya 3 orang atau 50 % dari mereka mengemukakan penyebab luka lecet adalah tendangan atau pukulan oleh lawan maupun kawan.

d. Kram otot

Bertolak dari data yang terkumpul, ternyata ditemui sebanyak 10 orang atlet Tae Kwon-Do pernah mengalami kram otot. Dari mereka ini diperoleh keterangan bahwa penyebab kram otot ini bermacam-macam.

Berdasarkan tabel yang akan dikemukakan di bawah ini, dapat dijumpai bahwa 5 orang atau 50 % dari atlet Tae Kwon-Do tersebut



mengatakan penyebab cedera ini adalah beban latihan yang berlebihan atau *over training*. Sisanya sebanyak 4 orang atau 40 % dari atlet tersebut mengatakan penyebab kram otot yaitu kurang pemanasan atau *warming up* dan serta di sebabkan karena tempat latihan yang tidak rata sebanyak 1 orang atau 10%.

e. Hematom

Jika diperhatikan data yang terkumpul dalam penelitian ini, ternyata cedera ini hanya di alami sebahagian kecil saja atlet Tae Kwon-Do. Dari mereka ini diperoleh keterangan tentang penyebab cedera ini juga bervariasi.

Gambaran ini sebagaimana dijelaskan pada tabel di bawah ini, sebanyak 4 orang atau 28,57 % dari pada atlet yang pernah mengalami cedera hematom ini mengatakan penyebabnya adalah tendangan atau pukulan oleh lawan maupun kawan. Sedangkan sebanyak 3 orang atau 21,43 % mengatakan penyebabnya adalah benturan benda keras. Sisanya 7 orang atau 50 % mengatakan penyebab cedera ini dikarenakan terjatuh.

**c. Pengobatan yang diberikan terhadap cedera dalam olahraga Tae Kwon-Do di Dojang UNP.**

a. Sprain

Jika diperhatikan dari 16 orang atlet beladiri Tae Kwon-Do yang pernah mengalami cedera ini, diperoleh informasi mengenai pengobatan sprain terbagi 3 macam yaitu massage, kompres dingin dan ke dokter.

Berdasarkan tabel yang dijelaskan di bawah ini, dikemukakan sebanyak 6 orang atau 37,5 % dari atlet Tae Kwon-Do yang mengatakan cedera sprain dan pengobatan yang mereka berikan adalah massage. Kemudian sisanya sebanyak 10 orang atau 62,5 % dari mereka mengemukakan tindakan yang mereka berikan terhadap cedera sprain itu yaitu kompres dingin. Dan tidak ada yang membawa ke dokter.

b. Dislokasi



Kalau dilihat pula tindakan yang diberikan terhadap cedera ini diperoleh informasi yang beraneka ragam diantaranya massage dan ke dokter.

Berpedoman kepada tabel dikemukakan di bawah ini, diperoleh bahwa sebanyak 3 orang atau 75 % dari atlet tersebut mengatakan tindakan pengobatan terhadap cedera dislokasi yaitu massage. Kemudian sisanya 1 orang atau 25 % mengatakan tindakan pengobatan dengan membawa ke rumah sakit atau ke dokter.

c. Luka lecet

Jika diperhatikan sebanyak 6 orang atau 12 % atlet beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP yang pernah mengalami cedera luka lecet ini memberikan pengobatan dengan cara yaitu menggunakan betadine atau obat merah.

d. Kram otot

Dari seluruh atlet Tae Kwon-Do yang pernah mengalami kram otot diperoleh informasi mengenai pengobatan yang diberikan responden yaitu dengan massage dan istirahat.

Berpedoman kepada tabel di bawah ini, dikemukakan bahwa sebanyak 6 orang atau 60 % atlet Tae Kwon-Do tersebut mengatakan tindakan pengobatan cedera kram otot ini diantara lain diregangkan otot yang kram kemudian istirahat. Sementara sisanya 4 orang atau 40 % mengemukakan tindakan pengobatan yaitu dengan cara massage.

e. Hematom

Kalau diperhatikan pula dari seluruh atlet Tae Kwon-Do yang pernah mengalami cedera hematom diperoleh keterangan bahwa tindakan pengobatan yang mereka berikan sangat beraneka ragam.

Berdasarkan tabel dibawah ini, di kemukakan bahwa sebanyak 9 orang atau 64,29 % dari atlet Tae Kwon-Do yang mengalami cedera ini mengatakan pengobatan yang mereka lakukan terhadap cedera ini adalah istirahat. Sisanya sebanyak 5 orang atau 35,71 % lagi mengemukakan tindakan pengobatan yaitu dengan cara massage.



## **PEMBAHASAN**

Bertitik tolak dari hasil penelitian yang telah dipaparkan pada analisis data, maka perlu dibahas lebih mendalam lagi mengenai masalah-masalah yang berhubungan dengan hasil penelitian tersebut. Adapun fokus pembahasan berikutnya meliputi tiga variabel pokok, pertama jenis cedera, kedua penyebab terjadinya dan ketiga tindakan atau pengobatan yang diberikan.

Hasil-hasil penelitian diperoreh gambaran jenis cedera yang terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP selama ini antara lain : 1) Sprain, 2) Dislokasi, 3) Luka Lecet, 4) Kram Otot dan 5) Hematom.

Barang kali hasil penelitian tersebut belum lagi menggambarkan jenis cedera seluruhnya. Hal ini dimungkinkan ada beberapa atlet yang sering mengalami cedera tidak terpilih sebagai sampel. Di samping itu responden didalam mengidentifikasi jenis cedera yang ada masih belum maksimal, karena mereka tidak mengetahui sepenuhnya.

Kalau dilihat pula hasil penemuan penelitian mengenai penyebab cedera, maka terlihat dari hasil pengakuan para responden. Dari mereka diperoleh keterangan atau data banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Di antara yang dikemukakan responden adalah sebagai berikut: 1) Kurang Pemanasan atau *Warming Up*, 2) Beban latihan yang berlebihan atau *Over Training*, 3) Terjatuh, 4) Benturan, 5) Tendangan atau pukulan, 6) Salah tumpuan.

Faktor-faktor penyebab yang dikemukakan diatas merupakan gabungan dari penyebab beberapa jenis cedera yang pernah terjadi. Dengan arti kata indikator diatas masih merupakan penyebab olahraga secara umum.

Penyebab cedera olahraga secara umum adalah : 1) Kurang pemanasan, 2) Kurang persiapan, 3) Terlalu lelah, 4) Beban latihan terlalu berat, 5) Kurangnya disiplin latihan, 6) Melanggar peraturan, 7) Kawan maupun lawan, 8) Keadaan lapangan atau tempat latihan kurang memenuhi syarat, 9) Iklim/temperatur, 10) Kesalahan teknik, 11) Kurangnya pengetahuan tentang cedera olahraga, 12) Pengaturan latihan atau kesalahan dalam melatih, 13) Alat dan pakaian latihan olahraga, 14) Gangguan kondisi dan koordinasi.

Jika diperhatikan secara teliti, ternyata ada beberapa faktor penyebab cedera olahraga yang ada tetapi tidak pernah dikemukakan oleh para responden. Faktor tersebut sangat penting untuk diperhatikan baik oleh pelatih begitu juga atlet itu





sendiri. Diantaranya penyebab yang datang dari diri sendiri meliputi : kurang disiplin, melanggar peraturan, kurang persiapan, kurang pengetahuan tentang cedera olahraga dan gangguan kondisi dan koordinasi. Sedangkan penyebab dari luar yang tidak terungkap antara lain peraturan latihan dari pelatih. Mungkin mereka beranggapan kurang etis untuk menemukan kesalahan pelatihnya, penyebab cedera olahraga yaitu: "1) Persiapan yang tidak cukup, 2) Terlalu lelah, 3) Tidak disiplin, 4) Permukaan lapangan tempat latihan tidak rata, 5) Lawan maupun kawan, 6) Alat yang dipakai". Groh, (1985).

Kalau diperhatikan lebih teliti lagi kelihatannya ada beberapa jenis cedera yang penyebabnya hampir sama dan memang jenis cedera tertentu yang mempunyai penyebab khusus. Dan kalau kita lihat pula pendapat dari para ahli olahraga penyebab dari cedera secara umum adalah : "1. Persiapan yang tidak cukup; a) kekurangan teknik, b) pemanasan kurang, c) kondisi dan koordinasi jelek, 2. Melanggar peraturan, 3. Terlalu lelah dan beban latihan yang berlebihan, 4. Resiko khusus setiap cabang olahraga". K. Steinbruk, (1982).

Demikian banyak faktor-faktor yang merupakan penyebab terjadinya cedera secara umum, untuk perlu diketahui oleh pelatih maupun atlet Tae Kwon-Do di Dojang UNP. Tentu diharapkan dengan tahunya para pelatih maupun atlet tentang penyebab cedera, maka akan dapat berbuat sesuatu untuk menghindarinya.

Disamping penyebab cedera terjadinya cedera olahraga secara umum diatas, ada beberapa jenis cedera olahraga yang mempunyai penyebab selain dari yang di atas masih ada penyebab khusus. Menurut Zimmer. W, dia mengatakan bahwa penyebab cedera Otot, Ligamen, Tendon dan Persendian adalah : " 1) Jatuh mengenai bagian badan tertentu, 2) Ganjalan, 3) Kesalahan pelaksanaan gerak, 4) Kena pukulan oleh lawan latihan, 5) Tabrakan dengan lawan maupun kawan". Zimmer. W, (1986)

Selain dari cedera di atas masih ada beberapa jenis cedera yang mempunyai penyebab khusus, diantaranya yaitu : Kram otot. Mirkin dan Hoffman mengatakan penyebab kram otot adalah: " Penyebabnya kurang garam, Rendahnya kadar mineral seperti kalsium dan magnesium, cedera atau pemakaian otot yang berlebihan. Sumbatan aliran darah keotot yang disebabkan



oleh kontraksi otot yang terus menerus. *Hiperventilasi* yaitu bernapas terlalu cepat ketika tidak diperlukan tubuh". Mirkin (1984)

Telah dibicarakan pada halaman terdahulu masalah penyebab cedera olahraga secara tuntas, maka sekarang akan dibahas pula mengenai pengobatan yang diberikan oleh pelatih maupun atlet terhadap cedera yang terjadi. Dari hasil penemuan dalam penelitian ini tergambar demikian banyak macam ragam dari pada pengobatan yang diberikan oleh para responden. Hal ini sangat menggambarkan pengetahuan para pelatih maupun para atlet tentang cedera olahraga. Disamping itu terlihat seola-olah pengobatan atau pertolongan yang diberikan pada orang yang cedera sangat bervariasi dan begitu kompleksnya. Dalam hal ini Mirkin mengatakan sabagai berikut :

"Sobekan otot, ligamentum, sakit persendian, patah tulang pertolongan pertamanya adalah **Rice.Rest** = istirahat adalah penting jika latihan dilanjutkan atau melakukan aktivitas lain dapat memperluas cedera. Hentikan pemakaian bahagian yang cedera pada saat timbul rasa sakit untuk pertama kali. **Ice** = pendinginan mengurangi pendarahan dari pembuluh darah yang terluka menyebabkan berkontraksinya pembuluh tersebut. Makin banyak darah yang terkumpul di dalam sebuah luka, makin lama waktu yang diperlukan untuk sembuh. **Compresen** = penekanan adalah membatasi peningkatan pembengkakan yang jika tidak dikontrol dapat memperlambat penyembuhan. Setelah terjadi trauma, cepat dapat cairan jaringan di sekitarnya masuk ke dalam daerah yang rusak dan menegangkan jaringan tersebut. Pembengkakan kadang-kadang berguna karena ia membawa anti bodi untuk membunuh bibit penyakit, tetapi jika kulit tidak terluka anti bodi tidak diperlukan dan pembengkakan hanya memperlama penyembuhan. **Elevasi** = peninggian bagian tubuh yang cedera sampai lebih tinggi dari jantung ". Mirkin (1984).

Jika yang terjadi sprain tingkat II dan III, maka sangat dianjurkan dibawa secepatnya ke rumah sakit. Hal ini disebabkan pertolongan yang harus diberikan tidak dapat dilakukan lagi oleh tenaga non medis. Namun demikian keputusan yang diambil berdasarkan hasil diaknosa pelatih maupun atlet Tae Kwon-Do yang tepat dan cepat sudah merupakan tindakan pertolongan yang sangat baik. Biasanya kalau terjadi cedera sprain pada tingkat tertentu, belum tentu menyebabkan terjadinya cedera yang lain, akan tetapi jika terjadi dislokasi maka



secara otomatis terjadi sprain. Keadaan ini dimungkinkan kalau terjadi pergeseran kedudukan sendi ligamentum yang merupakan tali pengikat antara tulang akan terenggang. Untuk itu perlu berhati-hati memberikan pertolongan jika terjadi cedera Dislokasi.

Berbicara tentang masalah pengobatan yang seharusnya diberikan kepada setiap jenis cedera perlu rasanya bagi pelatih maupun atlet mengetahuinya. Walaupun disadari bahwa tindakan pengobatan tersebut dilakukan hanya sebatas kemampuannya sebagai pelatih maupun atlet. Dengan demikian sebaiknya tindakan pengobatan tidaklah sebaik tindakan pencegahan sebelum terjadinya cedera. Bahkan diketahui beberapa faktor yang dapat mendatangkan cedera diharapkan para pelatih maupun atlet mampu berusaha untuk mencegah terjadinya cedera dalam melakukan latihan atau kegiatan olahraga. Sehingga orang yang akan menganggap bahwa kegiatan atau latihan olahraga itu bermanfaat bagi tubuh.

Sebenarnya sebelum seseorang melakukan latihan atau kegiatan olahraga, maka terlebih dahulu dia harus mengetahui segala sesuatu yang berhubungan dengan teknik dan peraturan serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya. Jika ada orang yang melalaikan salah satunya, maka tidak tertutup kemungkinan terjadinya tindakan emosional, pelanggaran di dalam permainan. Salah satu nilai yang terkandung di dalam olahraga yaitu Sportifitas. Lawan dalam bertanding itu pada hakekatnya adalah kawan yang berfungsi sebagai lawan. Untuk itu lawan tadi bukanlah orang yang harus dicerderai atau dianiaya, melainkan dia harus diberlakukan sebagai layaknya sesuatu dengan peranan yang dimaklumi dalam situasi tersebut.

Di samping itu pelatih hendaknya mempunyai ilmu penunjang selain dari ilmu melatih atau *coaching*. Di dalam hal ini dilatarbelakangi karena manusia bukanlah seperti binatang yang hanya mempunyai motorik saja. Salah satu diantaranya ilmu penunjang itu adalah *sport medicine* atau ilmu kesehatan olahraga. Dengan memiliki pengetahuan atau ilmu kesehatan olahraga diharapkan pelatih akan dapat mempertimbangkan program latihan. Adapun ruang lingkup pengetahuan *sport medicine* itu antara lain pengkajian tubuh beserta fungsinya dan keterbatasan yang dimiliki manusia.



Dari sekian banyak usaha yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga, salah satu diantaranya dengan melakukan pemanasan yang cukup menjelang melakukan kegiatan atau latihan olahraga. Banyak jenis cedera yang dapat terjadi jika pemanasan yang dilakukan kurang cukup. Sedangkan pemanasan itu sendiri terdiri dari 5 macam, menurut Dickhut yaitu: “ 1) Pemanasan yang bersifat umum, 2) Pemanasan khusus, 3) Pemanasan Khusus mental, 4) Pemanasan pasif dan 5) Pemanasan kombinasi”. Dickhut (1982).

Menjelang melakukan latihan atau kegiatan olahraga haruslah melakukan pemanasan terlebih dahulu, Mirkin mengemukakan pendapatnya yaitu; “lakukanlah selalu latihan pemanasan sebelum anda berolahraga. Latihan pemanasan meningkatkan suplay darah ke otot- otot dan meninggikan suhunya. Hal ini membuatnya lebih lentur dan tahan terhadap cedera”. Mirkin (1984).

Disamping itu yang tidak kalah pentingnya dalam mencegah terjadinya cedera dalam olahraga yaitu melakukan *stretching* atau peregangan menjelang berolahraga. Latihan peregangan sangat baik dilakukan sesudah pemanasan. Gerakan-gerakan *stretching* akan menambah elastisitas limentum, tendon dan otot. Sehingga dengan demikian gerakan persediaan dan fleksibilitas dapat mengurangi cedera dalam olahraga.

Jadi dengan demikian sebenarnya banyak lagi usaha pencegahan cedera yang dapat dilakukan baik oleh pelatih maupun atlet, namun yang lebih penting berdasarkan hasil penemuan dalam penelitian ini, dapat diketahui semua jenis cedera yang terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do. Kemudian mengetahui faktor penyebab terjadinya serta tahu pula sedikit banyaknya tentang tindakan/ pengobatan yang harus diberikan.

## **KESIMPULAN**

Berpedoman kepada deskripsi data dan analisis data yang merupakan jawaban terhadap pertanyaan yang dikemukakan serta hasil penemuan-penemuan yang diperoleh dalam penelitian ini, maka dikemukakan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Bahwa jenis cedera olahraga yang sering terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNPyaitu: sebanyak 16 orang atau 32 % atlet pernah mengalami cedera Sprain, kemudian sebanyak 4 orang atau 8 %



pernah mengalami cedera Dislokasi, sedangkan 6 orang atau 12 % atlet tersebut pernah mengalami cedera Luka Lecet dan 10 orang atau 20 % menyatakan pernah mengalami cedera Kram Otot. Sisanya 14 orang atau 28 % pernah mengalami cedera Hematom.

- b. Penyebab terjadinya cedera olahraga dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP oleh responden secara umum adalah: *Over Training*, *Warming Up*, Terjatuh, Tendangan atau Pukulan, Benturan, Salah Tumpuan, dan Tempat Latihan yang tidak rata.
- c. Pengobatan yang diberikan pelatih maupun atlet terhadap cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP, pada umumnya belum memenuhi sasaran yang sesuai dengan ketetapan dalam mengatasi cedera.

#### **SARAN**

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan :

- a. Mengingat banyaknya dan seringnya terjadi cedera olahraga dalam berolahraga, maka dengan ini disarankan kepada pelatih maupun atlet hendaknya mampu melakukan diagnosa secara cepat dan tepat.
- b. Banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP, faktor tersebut antara lain datang dari diri sendiri seperti: *Over Training*, *Warming Up*, Terjatuh, Tendangan atau Pukulan dan Salah Tumpuan. Untuk itu disarankan kepada pihak yang berkaitan langsung dengan kegiatan beladiri Tae Kwon-Do dapat menyadari dan berusaha untuk menghindari terjadinya cedera sewaktu latihan ataupun pertandingan.
- c. Dalam memberikan pengobatan terhadap cedera oleh pelatih maupun atlet terdapat bermacam-macam tindakan yang dilakukan terhadap jenis cedera yang sama. Akan tetapi masih banyak dijumpai kekeliruan-kekeliruan dalam memberikan pertolongan terhadap cedera. Justru itu disarankan pada pelatih maupun atlet untuk mengetahui masalah cedera olahraga, sehingga dengan demikian akan dapat memberikan pertolongan yang tepat.



- d. Pencegahan jauh lebih baik dari pada pengobatan untuk itu disarankan kepada semua pihak yang terkait dengan kegiatan beladiri Tae Kwon-Do di Dojang UNP menyadarinya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Dickhut , (1982). *Pengetahuan Praktek Dalam Olahraga*, Jakarta : PT. Gramedia.
- Groh, (1985). *Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga*, Jakarta : karya sejahtera.
- Martin, Dietrich. *Grundlagen Der Tariningslehre*. (1977) Schorndorf: Verlag Karl Hofmann, 1977.
- Mirkin, (1984). *Penyebab dan Penanggulangan Cedera Olahraga*, Jakarta : karya Sejahtera.
- Sadoso, (1980). *Jenis cedera olahraga*, Jakarta : karya sejahtera.
- \_\_\_\_\_, (1984). *Pengetahuan Praktek Dalam Olahraga*, Jakarta : PT. Gramedia.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S, (2017). *The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamic Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick*, Yishpess. uny. ac. id
- Steinbuk, K. 1982, *Macam-Macam Jenis Cedera Dan Penyebabnya*, Jakarta : karya sejahtera.
- \_\_\_\_\_. 1982, *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Surabaya : PT. Bina Ilmu
- Truemenn, 1986, *Cedera Yang Terjadi Pada Atlet Olahraga*, Jakarta: PT. Gramedia.
- UU RI No. 3 Tahun 2005. Sistem keolahragaan Nasional. Jakarta: Depdiknas
- W. Zimmer, 1986, *Macam-Macam Cedera Olahraga*, Jakarta : PT. Rajawali.

