

## **EVALUASI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET TARUNG DERAJAT PORPROV KE-XV PADANG PARIAMAN SUMATERA BARAT**

Winda Asri Novita, Didin Tohidin  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,  
Padang, Indonesia  
[Windaasrinovita0309@gmail.com](mailto:Windaasrinovita0309@gmail.com)

### **Abstract**

This study aims to determine the Evaluation of Sports Injury in the Tarung Derajat Porprov Athlete to XV Padang Pariaman, West Sumatra. This research method is descriptive (qualitative). The population in this study in the form of coaches, athletes and medical teams totaling 5 people, while the sample taken in total sampling, namely: coaches, athletes and medical teams totaling 5 people. Evaluation of sports injury evaluation is taken by means of interviews. Based on the results of interviews and research, it can be seen that fighting athletes have a low level of awareness so that injuries can affect an athlete's achievement.

**Keywords: Sports Injury Evaluation of Tarung Derajat athletes in Padang Pariaman, West Sumatra**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Evaluasi Cedera Olahraga pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat. Metode penelitian ini bersifat deskriptif (Kualitatif). Populasi dalam penelitian ini berupa pelatih, atlet dan tim medis berjumlah 5 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*, yaitu: pelatih, atlet dan tim medis berjumlah 5 orang. Penilaian evaluasi cedera olahraga diambil dengan menggunakan cara wawancara. Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian dapat diketahui bahwa atlet tarung derajat memiliki tingkat kesadaran yang rendah sehingga cedera yang terjadi dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet.

**Kata kunci: Evaluasi Cedera Olahraga pada atlet Tarung Derajat di Padang Pariaman Sumatera Barat**

### **Pendahuluan.**

.Tarung derajat dan pencak silat merupakan cabang seni beladiri warisan asli budaya bangsa Indonesia yang masing-masing memiliki ciri khas, terutama bisa dilihat dari seragam latihan tarung derajat berwarna putih sedangkan pencak silat berwarna hitam. Tarung derajat adalah salah satu dari aneka ragam hasil penampikan karya manusia Indonesia yang di dalamnya berupa keterampilan



membela diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional.(Hanifah, 2014).

Tarung Derajat merupakan suatu logika dan tindakan moral pragmatis sebagai sebuah ilmu olahraga beladiri yang memanfaatkan unsur daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan, seluruh pergerakan anggota tubuh dan bagian penting lainnya seperti kaki, tangan, kepala, yang dilakukan baik anggota gerakan bagian bawah (*lowwer eksremitas*) atau gerakan bagian atas (*upper ekstermitas*), dengan menerapkan daya gerak yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan (Hambali, 2015).

Namun tidak jarang atlet yang mengalami cedera saat melakukan latihan, Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan *overuse Syndrome* (Sindrom Pemakaian Berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo atau terkilir, atau bahkan patah. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan propisional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, Namun, berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan *functio laesa* (penurunan fungsi) (Setiawan, 2011).

Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang yang dapat dibagi menjadi patah tulang terbuka dan tertutup. Patah tulang terbuka terjadi apabila pecahan tulang melukai kulit, sehingga tulang terlihat keluar, sedangkan pada patah tulang tertutup, pecahan tulang tidak menembus permukaan kulit.

Faktor penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis (Kullun, Setiawan, 2011).

Menurut Potter & Perry (2015) penanganan cedera pada kulit dilakukan dengan pembersihan luka yang dianjurkan dapat menggunakan cairan pembersih normal salin (NaCl). Junaidi (2011) mengatakan apabila terjadi luka robek tindakan pertolongan pertamanya ialah melakukan desinfeksi kemudian menutupnya dengan plester atau kassa steril lalu membawa korban ke rumah sakit atau pelayanan kesehatan terdekat. Jika diperlukan dapat diberikan antibiotika dan antitetanus untuk mencegah infeksi atau serangan tetanus. Satu cara menangani cedera pada kasus sprain dan strain adalah dengan cara proteksi bertujuan untuk mencegah cedera bertambah parah dengan mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera, Istirahatkan bagian tubuh yang cedera selama 2-3 hari untuk mencegah cedera bertambah parah dan memberikan waktu jaringan untuk sembuh, Pemberian kompres es bertujuan untuk mengurangi peradangan. Kompres es akan menyebabkan menyempitnya pembuluh darah pada daerah yang dikompres sehingga mengurangi aliran darah ke tempat tersebut dan meredakan peradangan, kompresi bertujuan untuk mencegah pergerakan otot dan juga dapat mengurangi pembengkakan, Support bertujuan untuk mencegah pergerakan otot yang berlebihan dan pencegahan cedera berulang (Millar, 2014).

Batasan masalah dalam dalam beberapa hal yaitu evaluasi cedera yang terjadi pada saat perandingan tarung derajat serta penangana cedera yang dilakukan pada Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat” . Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui cedera olahraga, penanganan yang dilakukan pada saat cedera olahraga, dan untuk mengetahui peningkatan dan penurunan cedera olahraga atlet Tarung Derajat di Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat

### **Metode**

Jenis penelitian adalah *Deskriptif Kualitatif* untuk mengetahui Evaluasi Cedera Olahraga pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 september 2019 disatlat (satuan latihan) atlet tarung derajat dan pada tanggal 19 september 2019 di UPTD puskesmas kampung gucci. Populasi dalam penelitian ini berupa pelatih, atlet dan tim medis berjumlah 5 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*, yaitu: pelatih, atlet dan tim medis berjumlah 5 orang. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis *Kualitatif*.



## **Hasil Penelitian**

### **A. Hasil Penelitian**

#### **a) Pelatih Tarung Derajat**

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan watidar nelly dan jhon Erinal sebagai pelatih tarung derajat pada tanggal 10 september 2019 di dapatkan hasil penelitian bahwa ada beberapa atlet yang sering mengalami cedera pada saat melaksanakan pertandingan olahraga tarung derajat, seperti patah tangan, kelelahan, keseleo, kram otot, memar dan melemah saat telah lama dalam pertandingan. Dan kami juga memberikan pelayanan yang baik dan penanganan yang baik terhadap atlet yang mengalami cedera. Kalau atlet tersebut pingsan ada tim medis yang menangani atlet tersebut dan diberikan penanganan serta pemberian oksigen kepada atlet. Bagi atlet yang memar mereka dapat mengobati dengan sendiri menggunakan alat P3K yg sudah di bawa oleh pelatih masing-masing. Karena setiap atlet yang akan bertanding tarung derajat telah memiliki persiapan perlengkapan P3K. Bagi atlet yang pingsan dikasih oksigen dan kita suruh istirahat karena atlet yang pingsan butuh penanganan khusus dari tim medis. Namun kalau yang cederanya parah atlet tersebut di tangani oleh tim medis yang telah di tugaskan untuk mengobati atlet yang cedera parah sehingga atlet cepat tanggap di tangani oleh tim medis yang bertugas di porprov ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat.

#### **b) Atlet tarung derajat**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Taufik Chandra S.Pd pada tanggal 10 september 2019 mengatakan bahwa Cedera yang saya alami pada Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat adalah cedera patah tulang pada lengan bagian kiri yang terjadi karena benturan terhadap tendangan lawan sehingga saat pertandingan saya yang mengalami cedera tersebut. Pendampingan ini sangat penting bagi atlet saat melaksanakan bertandingan sebab, atlet yang bertanding jika tidak diberikan pendamping dalam bidang kesehatan seperti tim medis maka ketika terjadi cedera atau kesalahan lainnya akan sangat kesulitan dalam

proses penanganan. Pertolongan pertama ini dilakukan ketika atlet mengalami luka ringan, memar, keseleo dan cedera- cedera yang bisa di tangani oleh tim medis yang terjadi pada bagian-bagian tertentu ini yang sangat cepat mendapatkan pertolongan. Patah tulang itu merupakan cedera yang berat karena proses pemulihannya cukup lama. Patah tulang dan kehilangan oksigen merupakan cedera berat yang pernah terjadi karena memiliki waktu penyembuhan yang cukup lama.

**c) Tim medis Tarung Derajat**

Berdasarkan hasil wawancara dengan Dr. Messi suriyanti bekerja di Puskesmas Kampung Gucci Sicincin, 2 x 6 Lingkung Padang Pariaman. Pada tanggal 19 September 2019 sebagai tim medis yang di tunjuk untuk atlet cabang tarung derajat tentu kami cepat tanggap dalam menangani atlet yang cedera dalam pertandingan dengan perlengkapan pengobatan yang ada. Jika tim kami tidak bisa menangani karena atlet mengalami cedera yang cukup parah kami rujuk ke rumah sakit. Kami menangani atlet dengan baik, kalau cedera yang parah kami membawa atlet menggunakan tandu ke tempat bagian tim medis untuk mendapatkan pengobatan dan langsung menangani atlet tersebut, kalau atlet cedera parah kami dan sopir ambulance membawa atlet ke rumah sakit untuk pengobatan, ini juga sudah merupakan SOP dan tugas kami sebagai tim medis.

Sama halnya menurut pendapat ibu Yossy Lidyani SKM pada tanggal 19 September 2019 mengatakan bahwa Petugas Tim medis yang di tunjuk dinas kesehatan mendampingi atlet yang bekerja yaitu dokter, perawat, farmasi, dan sopir ambulance. Pemasangan gips, apalagi setelah itu penanganan lanjutan dirujuk, diperiksa kondisi fisik dan kesehatan atlet, jika hanya timbul memar maka tim medis yang langsung menangani dengan peralatan yang disediakan selama pertandingan. Pada ajang Kejuaraan Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat tahun 2018 kemarin cedera parah yang di alami atlet yaitu patah tulang pada bagian lengan kiri, akibat terjadinya benturan terhadap lawan yang mengakibatkan atlet yang bernama Taufik Chandra berasal dari Kota Pariaman mengalami patah tulang sehingga kami sebagai tim medis memberikan pertolongan pertama setelah itu kami rujuk ke rumah sakit.

## **B. Pembahasan**

Berdasarkan hasil wawancara penelitian dengan pelatih mengatakan bahwa, cedera olahraga yang terjadi pada atlet tarung derajat yang dialami dalam pertandingan sangat banyak terjadi cedera terutama pada atlet yg mengambil nomor pertandingan laga/petarung, dikarenakan tarung derajat full body contact sehingga sangat banyak yg mengalami cedera pada bagian yg tidak terlindungi oleh body protektor seperti, pada bagian kaki, tangan, wajah, dan pada bagian kepala atlet. Cedera yang paling sering terjadi pada atlet dalam bertanding yaitu keseleo, memar, dislokasi, pingsan, dan patah tulang. Beda hal nya dengan atlet yang mengambil nomor pertandingan seni gerak, karena dalam seni gerak atlet tersebut sudah mengikuti latihan yang rutin dan gerakannya jaga sudah terlatih sehingga atlet jarang mengalami cedera yang parah. seni gerak tarung derajat lebih banyak tidak mengalami cedera yang terlalu parah dibandingkan petarung. Dilihat dari jawaban atlet tarung derajat hampir jawaban wawancara yang diberikan tidak jauh berbeda. Dengan demikian cabang olahraga tarung derajat sangat bnyak yang mengalami cedera terutama atlet yang mengambil nomor laga/petarung. Cedera olahraga dalam tarung derajat bisa dibilang cedera parah dikarenakan di dunia cabang olahraga beladiri keseleo, dislokasi, memar, dan patah tulang.

Berdasarkan hasil wawancara penelitian dengan tim medis mengatakan bahwa cedera olahraga yang terjadi pada atlet tarung derajat sangat parah pada atlet yang mengambil Nomor petarung dikarenakan tarung derajat memiliki beberapa nomor pertandingan salah satu seni tarung derajat lebih banyak tidak mengalami cedera yang terlalu parah dibandingkan dengan yang petarung lebih banyak yang cedera seperti keseleo,dislokasi, memar, patah tulang dan lain-lain. Dilihat dari jawaban tim medis,pelatih dan atlet tarung derajat hampir jawaban wawancara yang diberikan tidak jauh berbeda. Dengan demikian cedera olahraga yang terjadi pada atlet tarung derajat sangat parah di alami atlet petarung dan cedera yang serius. Porprov Ke-XV padang pariaman kemaren atlet tarung derajat yang bernama taufik chandra atlet dari kota pariaman mengalami cedera patah tulang saat dalam pertandingan karena benturan keras yang mengenai pergelangan tangan atlet. Tim medis langsung menangani atlet tersebut dengan cara kompres

dingin dan balut dengan kain kasa dan di rujuk ke rumah sakit terdekat untuk di ronsen dan dibawa ke tempat urut.

### **Kesimpulan**

Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah memar, luka, keseleo patah tulang, sprain dan strain. strain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan secara berulang-ulang. Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang. Pada atlet Porprov Ke-XV padang pariaman ada yang mengalami cedera patah tulang sehingga atlet tersebut langsung di tangani langsung oleh Tim Medis. Faktor penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis. Cara pencegahan yang dapat dilakukan atlit adalah dengan cara bermain cepat, agar mengurangi kontak fisik dengan lawan, sehingga mengurangi cedera yang akan terjadi, namun apabila terdapat luka memar maka mereka biasanya memberi salaf anti bengkak dan dilakukan kompres air es pada daerah luka. Salah satu atlit mengungkapkan cedera berat yang pernah diterimanya adalah patah tulang karena saat sparing mendapatkan tendangan dari lawan. Selain itu cedera pada atlet yang dalam kasus berat memerlukan pertolongan tenaga medis dalam menaganinya.

### **Saran**

1. Banyak yang harus kita berikan untuk atlet seperti pemanasan yang benar dan latihan untuk melatih kondisi fisik kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan yang dapat mempengaruhi kemampuan aktifitas ilmu beladiri Tarung Derajat.
2. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan wawasan tentang ilmu pengetahuan terutama menyangkut masalah cedera yang dialami atlet pada saat pertandingan dan dapat mengkoreksi diri dalam melakukan latihan harus serius dan fokus agar dapat prestasi yang sangat memuaskan dan atlet tarung derajat dapat mencapai target prestasi yang maksimal.
3. Atlet- Atlet dikota maupun didaerah perlu adanya pelatihan khusus untuk meningkatkan prestasi bagi Atlet dan perlu mengetahui pencegahan cedera



agar atlet tidak banyak yg mengalami cedera parah. Tim medis Porprov sangat perlu bimbingan dan binaan kesorga dengan menyusun program-program latihan dan plening dalam bidang kesehatan Tim Medis Porprov Ke-XV padang pariaman sumatera barat

#### **Daftar Rujukan**

Hamdali, dkk. 2015. Kompenen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Vol 1. Nomor 2

Hanafi, Siti dan Ipang Setiwan. 2015. *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Se-Kota Semarang Tahun 2014. Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recretions*

PB Kodrat. (2013). *Aturan PP. Tarung Derajat & AD ART PB KODRAT*. Bandung : Perguruan Pusat Tarung Derajat.

PB KODRAT. 2013. *Aturan Pokok Perguruan Pusat Tarung Derajat dan Anggaran Dasar Anggaran Rumah Tangga*. Bandung

Setiawan, Arif. 2011. *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga*. Jurnal Media Ilmu. Volume. 1. Edisi. 1. ISSN