

ANALISIS FAKTOR RESIKO CEDERA ATLET DITINJAU DARI SARANA DAN PRASARANA

Eka Prima Maldi¹, Anton Komaini²

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
ekaprimamaldi@gmail.com¹, antonkomaini9@gmail.com²

Abstract

As an actor of sports, an athlete will always have possibility to get injured. Some factors causing injury are internal violence which results from the athlete himself and external violence like facilities and infrastructure. Non-standardized facilities and infrastructure can result in injury on an athlete. If there is no appropriate management on it, it will influence his achievement. This article is aimed to figure out the risks of injury on an athlete which is obtained from observing the facilities and infrastructure. In writing this article, the writer collected 15 local and international journals related to those facilities and infrastructure. The result of this observation shows that facilities and infrastructure are two of some causes of sport injury to occur, which can also determine the achievement of an athlete. This article is expected to be a reference for the stakeholders to facilitate better facilities and infrastructure, and also reduce the possibility of injury on an athlete.

Keywords: Sport Injury, Facilities and Infrastructure

Abstrak

Atlet sebagai pelaku dari kegiatan olahraga tidak akan terlepas dari kemungkinan mengalami cedera. Beberapa faktor penyebab terjadinya cedera yaitu dari *internal violence* atau yang terjadi akibat diri atlet itu sendiri dan *eksternal violence* atau penyebab dari luar seperti sarana prasarana. Sarana dan prasarana yang tidak memenuhi standar bisa menjadi penyebab terjadinya cedera pada atlet. Hal ini apabila dibiarkan begitu saja tanpa adanya penanganan lanjut, dikhawatirkan dapat mempengaruhi prestasi atlet tersebut. Artikel ini bertujuan untuk melihat bagaimana resiko cedera pada atlet ditinjau dari sarana dan prasarana. Untuk membuat artikel ini penulis mengumpulkan dan menelaah 15 artikel dalam dan luar negeri terkait dengan cedera pada atlet terkait dengan sarana dan prasarana olahraga. Hasil tinjauan dari beberapa jurnal tersebut adalah ada pengaruh sarana dan prasarana sebagai salah satu penyebab terjadinya cedera olahraga, yang juga bisa menjadi penentu baik buruknya prestasi atlet. Dengan adanya artikel ini diharapkan bisa menjadi sebuah masukan terhadap pihak terkait, sehingga bisa memfasilitasi sarana dan prasarana olahraga yang lebih baik dan memperkecil kemungkinan terjadinya cedera pada atlet.

Kata kunci: Cedera Olahraga, Sarana dan Prasarana

Pendahuluan



Kegiatan yang berbentuk latihan fisik yang berfungsi untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran seseorang disebut dengan olahraga. Berolahraga dapat meningkatkan kesegaran dalam pikiran berketarampilan dasar melakukan pekerjaan sehingga dapat meningkatkan produktifitas kerja. Lebih lanjut, olahraga juga dijadikan sebagai ajang kompetensi untuk menciptakan prestasi secara individu, berkelompok maupun Negara.

Pertandingan baik regional maupun internasional banyak sekali pada cabang olahraga yang dipertandingkan. Biasanya cabang olahraga yang sering kali dipertandingkan adalah sejenis olahraga yang berpegaruh dan disenangi masyarakat. Artinya cabang olahraga tersebut tidak hanya dikenal oleh kalangan tertentu, namun cabang olahraga tersebut dikenali oleh seluruh lapisan masyarakat.

Saat ini olahraga menjadi kebutuhan manusia untuk menjaga kesehatan tubuh dan sebagai sarana hiburan atau rekreasi yang menyenangkan. Dalam pertandingan olahraga terjadi persaingan antar atlet, sehingga pada umumnya atlet terus berusaha memacu kemampuannya agar dapat meraih prestasi yang tinggi. Namun karena persaingan yang ketat tersebut, sering terjadi benturan, gerakan tubuh tiba-tiba, jatuh yang tidak tepat, gerakan eksplosif, *overuse*, *overtraining* sehingga dapat mengakibatkan atlet tersebut mengalami cedera.

Menurut Triah Retno Ningsih (2015) cedera merupakan keadaan yang membut tubuh mengalami kelainan yang dapat dirasakan saat timbulnya rasa nyeri, terjadinya pembengkakan, terjadinya perubahan warna seperti kemerahan dan panas. Pada tendon, otot, persendian dan ligament tidak dapat berfungsi dengan baik dikarenakan aktivitas gerak yang terlalu berlebihan atau terjadinya kecelakaan.

Saat mengalami kecelakaan yang akut, sering kali seseorang mengalami trauma yang menyebabkan trauma yang mengakibatkan keadaan fisik dan fisiologis perlu penanganan terhadap cedera melalui beberapa tahapan. Yang perlu diperhatikan bahwa pada setiap atlet tidak semuanya merasa cukup untuk dapat kembali kelapangan dalam kondisi seperti semula. Menurut Brassard (2019) saat seorang atlet kembali kelapangan setelah terjadinya cedera masih sering kali timbulnya rasa takut, khawatir serta trauma yang dapat mengganggu penamilan mereka dilapangan. Dari yang dilihat, faktor penyebab-penyebab terjadinya cedera yaitu dari *internal violence* atau yang terjadi pada diri atlet itu sendiri

seperti akibat kurangnya pemanasan, kondisi fisik yang kurang fit, dan *overuse* atau terlalu memaksa tubuh. *Eksternal violence* atau dari luar seperti sarana prasarana yang tidak memenuhi standar jadi misalnya *wearpack* yang sudah robek atau yang sudah tidak layak pakai, ban motor yang digunakan sudah licin, lapangan yang tidak sesuai standar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Teschke dkk (2012) didapatkan bahwa infrastruktur atau sarana prasarana transportasi mempengaruhi terjadinya cedera atau kecelakaan pada atlet khususnya pesepeda. Tidak adanya jalur khusus, jalanan yang ramai baik oleh pajalan kaki maupun kendaraan bermotor adalah salah satu faktor sering terjadinya kecelakaan yang menyebabkan cedera.

Dalam penelitian lain juga ditunjukkan bahwa sarana dan prasarana merupakan hal yang harus diperhatikan didalam olahraga. Irawan didalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kelayakan fasilitas sarana dan prasarana olahraga di laboratorium Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dinilai dari kuantitasnya sudah baik akan tetapi dilihat dari kualitasnya masih belum memenuhi nilai-nilai 7 pilar konservasi.

Sementara itu Widyati (2012) menemukan bahwa cedera yang dialami oleh atlet voli putri Surabaya sebagian besar disebabkan oleh teknik yang masih kurang dikuasai, dan beberapa persen lainnya adalah karena sarana dan prasarana latihan yang kurang memadai. Penelitian oleh Setia (2013) membuktikan bahwa faktor yang paling besar menyebabkan cedera adalah faktor resiko eksternal yaitu kasus cedera karena benturan dengan lawan main, kondisi lapangan yang kurang baik dan peralatan keamanan yang tidak lengkap.

Pengetahuan cedera baik diberikan bagi seluruh stakeholder terkait agar mampu meminimalisir terjadinya cedera. Seperti pada atlet saat latihan atau sebelum latihan dimulai. Karena dengan belajar dan memahami dalam pengetahuan penanganan cedera dalam olahraga, dapat bermanfaat dalam penanganan saat terjadinya cedera olahraga dengan cara menanggulangi (*kuratif*) serta tindakan *preventif* (pencegahan). Pada ilmu kesehatan lebih diutamakan dengan tindakan pencegahan (*preventif*) dari pada tindakan mengobati (*kuratif*).

Selain atlet, pihak selanjutnya adalah pelatih. Pelatih harus menyadari juga bahwa setiap olahraga mempunyai kecendrungan cedera yang berbeda-beda

dan cara penanggulangan yang berbeda-beda. Jadi pelatih harus memahami segala faktor penyebab terjadinya cedera yang berhubungan dengan cara latihan yang diberikan. Organisasi tertinggi dalam hal ini KONI juga diharapkan mampu menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai standar yang telah ditetapkan disetiap cabang olahraga.

PEMBAHASAN

Di era yang sedang berkembang ini, kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat semakin meningkat. Masyarakat mulai menerapkan pola hidup sehat yang salah satunya adalah dengan rutin melakukan olahraga. Kegiatan olahraga inipun juga didukung oleh lembaga-lembaga berwenang dengan cara disediakannya sarana dan prasarana olahraga yang dapat digunakan oleh setiap lapisan masyarakat tanpa memandang usia, jabatan, status maupun pekerjaan. Masyarakat umum maupun atlet mempunyai hak untuk menggunakan beberapa sarana dan prasarana yang disediakan tersebut.

Ketersediaan dan kelengkapan sarana dan prasarana yang sesuai standar memiliki peranan penting dalam keberlangsungan sebuah olahraga. Karena apabila sebuah olahraga tidak didukung dengan sarana dan prasarana yang tepat, pelaku olahraga tersebut seperti atlet maupun masyarakat umum akan mendapat kesulitan untuk melakukan olahraga yang tepat bahkan bisa menyebabkan cedera.

Sering terjadinya kerusakan atau cedera saat melakukan kegiatan fisik yang tinggi karena pelaku olahraga dituntut untuk melaksanakan olahraga dengan baik. Pada olahraga kontak fisik seperti belada diri, sepakbola, bolabasket dan sebagainya. Namun cedera juga dapat terjadi seiring dengan proses latihan maupun pertandingan dalam olahraga *road race*.

Cedera juga dapat timbul dikarenakan beberapa faktor dari intrinsik dan faktor ekstrinsik. Secara internal, bukan hanya pemanasan yang belum optimal, cedera juga disebabkan berbagai macam faktor diantaranya fisik yang mengalami kelelahan, fungsi tubuh mengalami penurunan, tidak focus dalam latihan dan tidak disiplin dalam melakukan proses latihan. Saat melakukan aktivitas tersebut, cedera yang sering dialami seperti timbulnya rasa sakit, mengalami pembengkakan, memar, kram, dan adanya keterbatasan dalam pergerakan pada daerah yang mengalami cedera.



Dari eksternal cedera bisa terjadi dikarenakan fasilitas yang belum sempurna dan proses belajar yang terlalu cepat. Cedera biasanya terjadi dikarenakan, kecelakaan, pelaksanaan yang tidak memadai, sarana yang tidak layak, persiapan fisik yang kurang baik, dalam melakukan warming up

Berdasarkan beberapa jurnal ada beberapa faktor penyebab terjadinya cedera olahraga. Junaidi (2013) menyatakan beberapa faktor yang menyebabkan cedera pada atlet adalah 1) faktor eksogen yang terdiri dari: a) cara pemberian latihan yang salah, pemanasan yang salah, cara latihan yang salah dan latihan yang tidak teratur, b) penggunaan material yang salah, c) fasilitas yang tidak memadai, d) jenis olahraga. 2) faktor endogen, misalnya faktor disposisi keluarga, kondisi umum buruk, penyakit infeksi, kelainan sistem *musculoskeletal*, usia, dan cara bergerak yang tidak fisiologik.

Dari beberapa penjabaran diatas, dapat diketahui bahwa Cedera olahraga adalah kejadian yang menyebabkan kelainan atau gangguan pada fungsi tubuh saat melakukan aktivitas fisik seperti dalam proses latihan maupun dalam pertandingan. Cedera yang cenderung terjadi pada tulang, otot, tendo, serta ligament. Dan cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi cedera adalah dengan cara mengobati/ menolong/ menanggulangi (kuratif) dan juga preventif (pencegahan).

Dalam pembahasan diatas dapat diketahui bahwa dalam ilmu cedera olahraga, para guru dan pelatih olahraga dapat menangani atlet atau muridnya mengalami cedera saat menjalankan latihan atau pertandingan olahraga. Dalam hal ini para pelatih harus bisa menangani dan menjaga pola latihan atlet agar tidak mudah kena cedera bukan karena sesuatu alasan seperti sebuah kecelakaan. Karena cedera dalam olahraga dengan kecelakaan sangatlah berbeda, sebab kecelakaan merupakan suatu keadaan yang menyebabkan kerusakan pada fisik dan dapat menghilangkan nyawa seseorang.

Kesimpulan

Didalam olahraga kemungkinan terjadinya olahraga tidak dapat dipungkiri, namun bisa diminimalisir. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera, salah satunya adalah sarana dan prasarana. Untuk menghindari atau meminimalisir terjadinya cedera maka diperlukan pengelolaan olahraga dengan ilmu serta berdasarkan profesi stakeholder terkait.

Dalam hal ini yang perlu diperhatikan bahwasanya untuk menghindari cedera, maka atlet harus menggunakan peralatan yang sesuai dengan yang distandarkan, sementara pelatih harus mampu memberikan sarana yang tepat dengan latihan yang diberikan, dan lembaga terkait harus mampu menyediakan sarana dan prasarana yang sesuai yang dibutuhkan atlet.

Daftar Rujukan

- Brassard, Jean Jacob, dkk. (2019).” A systematic review of nonoperative management in blunt thoracic aortic injury”. *Journal of Vascular Surgery* 2019
- Junaidi, (2013). *Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi Dki Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga Dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga)*
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/gjk>
- Teschke, Kay. And friends (2012). *Route Infrastructure and the Risk of Injuries to Bicyclists: A Case Study*. American Journal of Public Health
- Widarti, Purna R. (2013). *Identifikasi Cedera dan Faktor Penyebabnya dalam Proses Pembelajaran Penjas di Sekolah Dasar Negeri pada Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo*. Universitas Negeri Yogyakarta.