



Analysis of Sports Injuries in Review of Types of Injuries and Body Parts Where Injury Occurs in Athletes of Tarung Degrees, Bantul Regency in Preparation for Porda 2022

Analisis Cedera Olahraga Di Tinjau Dari Jenis Cedera Dan Bagian Tubuh Tempat Terjadinya Cedera Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul Pada Persiapan Porda 2022

Muhammad Romadhoni¹, Ardhika Falaahudin², Dody Tri Iwandana³

^{1,2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta Ilmu Keolahragaan, Yogyakarta, Indonesia
Email: Romadoni016@gmail.com

Abstract

This study was conducted to determine the injuries that are often experienced by fighting athletes in Bantul Regency and also to determine the location of the injuries experienced by athletes in preparation for the 2022 Regional Police. The subjects in this study were combat athletes in Bantul Regency, which collected 12 people. in collecting data in this study using a questionnaire questionnaire, the results of the study showed several technical injuries that often occur in nature such as during matches, injuries to the head and face such as bruises, abrasions, and fractures then injuries to parts such as bruises, abrasions and fractures. then in the arms such as bruises, abrasions, fractures, dislocations, sprains and strains then also injuries in the heels and feet such as bruises, abrasions, fracture dislocations, sprains, strains and spasms. and for the location of injuries that often occur in the arms and hands

Keywords: sports injuries, fighting degrees

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui cedera yang sering dialami oleh atlet tarung derajat kabupaten bantul dan juga berujuan untuk mengetahui letak cedera yang banyak dialami oleh atlet dalam persiapan porda 2022. Subjek dalam penelitian kali ini atlet tarung derajat kabupaen bantul yang berjumlah 12 orang. teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian kali ini menggunakan angket kuesioner, hasil dari penelitian menunjukkan beberapa cedera yang sering di alami seperti saat pertandingan, cedera di bagian kepala dan muka seperti memar, lecet, dan fraktur kemudian cedera di bagian badan seperti memar, lecet dan fraktur kemudian cedera di bagian lengan seperti memar, lecet, fraktur, dislokasi, sprain dan strain kemudian juga ceder di bagian tumit dan kaki seperti memar, lecet, dislokasi fraktur, sprain, strain dan spasme. dan untuk letak cedera yang sering terjadi bertempat di bagian lengan dan tangan.



PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang mengajarkan banyak hal mulai dari kejujuran, menghargai lawan ataupun kawan, menerima kekalahan dengan lapang dada bersikap fair play dan masih banyak lagi hal positif yang terkandung dalam olahraga. (Pane, 2015) menjelaskan olahraga merupakan sebuah olah gerak tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara menyeluruh olahraga sendiri membantu merangsang otot-otot dan bagian tubuh lainnya untuk melakukan gerakan saat melakukan olahraga tubuh akan menjadi terlatih sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi lancar sehingga metabolisme dalam tubuh menjadi bagus serta tubuh akan terasa bugar. Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan cabang olahraga (Bangun, 2016). Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga (Sosial et al., 2015). Sedangkan menurut (Kurniawan, 2017) olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. karena jika ingin memiliki tubuh yang sehat salah satunya dengan melakukan olahraga

rutin untuk menjaga imunitas tubuh kita agar selalu kuat terhindar dari segala penyakit, dengan olahraga kita juga bisa mengukir prestasi karena prestasi dan olahraga adalah satu kerangkaian Prestasi merupakan sebuah hasil yang telah di capai baik secara individu atau pun secara kelompok berupa pengetahuan maupun ketrampilan (li, 2013). Menurut (Jamalong, 2014) prestasi adalah hasil upaya maksimal yang di capai olahragawan perorangan atau tim dalam kegiatan olahraga. Sedangkan menurut (Indrawati, 2015) prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang diciptakan, dilakukan dan menyenangkan hati yang di peroleh dengan jalan keuletan kerja, baik secara individu maupun kelompok. Ada beberapa komponen yang dapat menentukan tercapainya prestasi tinggi dalam olahraga yaitu sarana-prasarana, keadaan psikologi atlet, kemampuan, fisik atlet, strategi dan teknik atlet tersebut (Effendi, 2016). Cedera yang dialami oleh seorang atlet dapat membuat prestasi menurun, trauma, gangguan psikologis (Nurchahyo, 2015) Saat melakukan olahraga tidak bisa di hindarkan dari cedera. (Setiawan, 2011) Cedera olahraga sering ditandai dengan radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan functiolaesa (penurunan fungsi). Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon,



ligament, persendian maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan (Simatupang, 2016). Sedangkan menurut (Arovah, 2010) cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. (Puspitasari, 2019) Mengungkapkan cedera olahraga bisa terjadi saat latihan maupun saat bertanding secara sengaja maupun tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebabnya seperti faktor intrinsik yaitu faktor fisik dan teknik.

Olahraga beladiri sendiri saat ini juga banyak di gemari kalangan anak muda karena tidak hanya membuat sehat tetapi juga bisa untuk membela diri dari orang jahat. Salah satu olahraga beladiri asli dari Indonesia adalah olahraga beladiri Tarung Derajat olahraga tersebut di deklarsikan berdirinya di Bandung tahun 1972 oleh putra bangsa Indonesia yaitu Guru Haji Achmad Dradjat yang memiliki julukan AA Boxer (Fadli, 2014). (Argantos, 2019) tarung derajat memiliki arti "bertarung/berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat di semua lini kehidupan" bagi para penekunya, Beladiri Tarung derajat tidak mengadopsi dan bukan juga gabungan dari ilmu beladiri lainnya namun lahir dari pengalaman dan renungan hidup Achmad Drajat. Sedangkan prinsip Tarung derajat yaitu "Menyerang untuk menang".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di puslatda tarung derajat di kabupaten Bantul pada bulan Mei tahun 2022 subjek dari penelitian kali ini adalah atlet Tarung Derajat kabupaten

Bantul, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui cedera yang sering dialami dan tempat cedera yang paling banyak dialami oleh atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul, metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian kali ini adalah metode penelitian survei dan teknik dalam pengumpulan data dalam penelitian kali ini menggunakan angket kuesioner, kuesioner merupakan salah satu ciri dari penelitian deskriptif yang mengumpulkan data dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang diisi oleh atlet. Penelitian ini merupakan sebuah penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk sedikit memberikan sebuah gambaran tentang cedera olahraga pada atlet tarung derajat kabupaten Bantul. Dalam penelitian ini teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. ceder saat pertandingan

Tabel 1. Besaran cedera saat pertandingan

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Perse n	Kadang-kadang	Perse n
1	2	16,66 %	10	83,33 %
2	6	50,00 %	6	50,00 %
Jumlah	8	-	16	-
Perse n	33.33%		66,66%	
Total	100%			

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui

bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera saat pertandingan mencapai 33,33% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera saat pertandingan sebanyak 66,66%

2.cedera di bagian kepala & muka

Tabel 2. Cedera Memar

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
3	4	33,33 %	8	66,66 %
4	4	33,33 %	8	66,66 %
5	8	66,66 %	4	33,33 %
Jumlah	16	-	20	-
Persen	44,44%		55,55%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 2 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera Memar mencapai 44,44% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera memar sebanyak 55,55%.

Tabel 3. Cedera .Lecet

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Perse n	Kadan g-kadang	Perse n
6	9	75,00 %	3	25,00 %
7	8	66,66 %	4	33,33 %
Jumla h	17	-	7	-

Perse n	70,83%	29,16%
Total	100%	

Bedasarkan tabel 3 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera lecet mencapai 70,83% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera lecet mencapai 29,16%.

Tabel 4. Cedera Fraktur

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Perse n	Kadang-kadang	Perse n
8	12	100%	-	-
Jumlah	12			
Persen	100%			
Total	100%			

Bedasarkan tabel 4 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera fraktur mencapai 100% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera fraktur mencapai 0%.

3. cedera di bagian badan

Tabel 5. Cedera Memar

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Perse n	Kadang-kadang	Perse n
9	2	16,66 %	10	83.33 %
Jumla h	2	-	10	-
Persen	16,66%		83,33%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 5 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah

mengalami cedera memar mencapai 16,66% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera memar mencapai 83,33%.

Tabel 6. Cedera Lecet

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
10	4	33,33%	8	66,66%
Jumlah	4	-	8	-
Persen	33,33%		66,66%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 6 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera lecet mencapai 33,33% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera lecet mencapai 66,66%.

Tabel 7. Cedera Fraktur

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
11	12	100%	-	-
Jumlah	12	-	-	-
Persen	100%			
Total	100%			

Bedasarkan tabel 7 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera fraktur mencapai 100% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera fraktur mencapai 0%.

4. Cedera di bagian lengan & tangan

Tabel 8. Cedera Memar

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
12	6	50,00%	6	50,00%
13	7	58,33%	5	41,66%
14	9	75,00%	3	25,00%
15	5	41,66%	7	58,33%
16	6	50,00%	6	50,00%
Jumlah	33	-	27	-
Persen	54,99%		44,99%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 8 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera memar mencapai 59,99% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera memar mencapai 49,99% .

Tabel 9. Cedera Lecet

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
17	10	83,33%	2	16,66%
18	10	83,33%	2	16,66%
19	9	75,00%	3	25,00%
20	10	83,33%	2	16,66%
21	7	58,33%	5	41,66%
Jumlah	46	-	14	-
Persen	76,66%		23,32%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 9 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera lecet mencapai 76,66% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera lecet mencapai 23,32%.

Tabel 10. Cedera Fraktur

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
22	11	91,66 %	1	8,33 %
23	12	100%	-	-
Jumlah	23		1	
Persen	95,83%		4,17%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 10 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera fraktur mencapai 95,83% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera fraktur mencapai 4,16%.

Tabel 11. Cedera Dislokasi

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
24	10	83,33 %	2	16,66 %
25	12	100%	-	-
26	11	91,66 %	1	8,33%
27	10	83,33 %	2	16,66 %
Jumlah	43	-	5	-
Persen	89,58%		10,41%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 11 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera dislokasi mencapai 89,58% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera dislokasi mencapai 10,41%

Tabel 12. Cedera Sprain

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang-kadang	Persen
28	8	66,66 %	4	33,33 %
29	11	91,66 %	1	8,33%
30	7	58,33 %	5	41,66 %
Jumlah	26	-	10	-
Persen	72,21%		27,77%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 12 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera sprain mencapai 72,21% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera dislokasi mencapai 27,77%

Tabel 13. Cedera Strain

Butir Nomor	Jawaban			
	Tidak pernah	Persen	Kadang - kadang	Persen
31	10	83,33 %	2	16,66 %
32	11	91,66 %	1	8,33%
33	10	83,33 %	2	16,66 %
Jumlah	31	-	5	-
Persen	86,10%		13,88%	
Total	100%			

Bedasarkan tabel 13 dapat di ketahui bahwa presentase yang tidak pernah mengalami cedera strain mencapai 86,10% sedangkan yang kadang-kadang mengalami cedera dislokasi mencapai 13,81%

PEMBAHASAN

Cedera olahraga adalah suatu hal yang sangat lumrah di alami oleh atlet, karena setiap olahraga pasti memiliki resiko cedera baik itu ringan maupun berat Cedera dalam dunia olahraga yaitu rusaknya jaringan (lunak atau keras) baik otot, tulang, atau persendian yang disebabkan oleh kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas olahraga yang melebihi batas beban latihan (over training) yang dapat menimbulkan rasa sakit dan nyeri atau akibat dari kelebihan latihan dalam memberikan pembebanan yang terlalu berat (overload) sehingga otot, tulang, atau persendian tidak lagi

dalam keadaan atau posisi anatomis (dislokasi) (Putri, 2019)

cedera olahraga bisa terjadi saat latihan maupun saat bertanding secara sengaja maupun tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebabnya seperti faktor intrinsik yaitu faktor fisik dan teknik. (Puspitasari, 2019)

Setelah dilakukanya penelitian terhadap atlet tarung derajat di puslatda kabupaten bantul diketahui bahwa ada beberapa cedera yang sering di alami seperti saat pertandingan, cedera di bagian kepala dan muka seperti memar,lecet,dan fraktur kemudian cedera di bagian badan seperti memar,lecet dan fraktur kemudian cedera di bagian lengan seperti memar,lecet,fraktur,dislokasi,sprain dan strain kemudian juga ceder di bagian tumit dan kaki seperti memar,lecet,dislokasi fraktur,sprain,strain dan spasme. dan untuk letak cedera yang sering terjadi bertempat di bagian lengan dan tangan setelah di lakukan penelitian berjumlah 7 atlet dari jumlah responden penelitian mengalami cedera di bagian lengan dan tangan bisa di lihat di tabel 21.

KESIMPULAN

Setelah dilakukanya penelitian bisa di simpulkan bahwa cedera yang sering di alami oleh atlet tarung derajat kabupaten bantul seperti memar,lecet,fraktur,dislokasi,sprain,strain dan spasme. Hal tersebut di dukung dengan data yang di peroleh di lapangan dan sudah di jabarkan dan di analisa dalam tabel diatas, dan tempat yang sering terjadi cedera adalah bagian lengan dan tangan karena bagian tersebut sering kali



di incar lawan saat melakukan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, D. Z. F. (2019). Pembinaan Olahraga Seni Beladiri Tarung Derajat. Performa.
- Arovah, N. I. (2010). Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga dr. Novita Intan Arovah, MPH Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fik Uny. *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*, 1-11.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Fadli, Z. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahrgaan*, 13(2), 38-44.
- Ii, A. (2013). Definisi Prestasi. *Pengertian Prestasi*, 53(9), 1689-1699. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/viewFile/998/669>
- Indrawati, F. (2015). Pengaruh Kemampuan Numerik dan Cara Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 3(3), 215-223. <https://doi.org/10.30998/formatif.v3i3.126>
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 156-168. <http://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/127>
- Kurniawan, Y. E. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1-14.
- Nurchahyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, VI(1), 65-76. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 3(1), 54-71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Putri, M. W. (2019). Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga. *Prosiding SENFIKS (Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains)*, 1(1), 1-19.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahrgaan Indonesia*, 1(1), 5.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan*, 02(01), 31-42.
- Sosial, I., Siswa, A., & Sma, D. I. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 2251-2259. <https://doi.org/10.15294/active.v4i12.8799>