

---

## Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Nasional Paralympic Committee Sumatera Utara

### Knowledge of Sports Injury Management in the North Sumatra National Paralympic Committee Coach

Ika Endah Puspita Sari<sup>1</sup>, Liliana Puspa Sari<sup>2</sup>, Khairul Usman<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna

<sup>3</sup>Universitas Negeri Medan

Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, Medan, Indonesia

Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate, Medan, Indonesia

Email: [\\*ikaendah049@gmail.com](mailto:ikaendah049@gmail.com)

#### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan penanganan cedera olahraga pada pelatih *National Paralympic Committee* (NPC) Sumatera Utara. Penelitian ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 14 Februari Tahun 2018 di Sekretariat NPC Provinsi Sumatera Utara Jl. Stadion Teladan no.22 Medan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Deskriptif kualitatif dengan penyebaran angket sebagai instrument untuk mendapatkan data hasil penelitian. Banyak populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih *National Paralympic Committee* (NPC) Sumatera Utara yang berjumlah 8 orang, sedangkan sampel yang digunakan adalah *total sampling* yang berarti berjumlah 8 orang. Hasil penelitian yang diketahui bahwa 3 respon (37,50%) memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yang tergolong baik, 5 responden (62,50%) memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yang tergolong sedang. Berdasarkan hasil perhitungan skor rata-rata pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yaitu sebesar 56% maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga pada pelatih *National Paralympic Committee* (NPC) Sumatera Utara tergolong Sedang.

**Kata kunci:** Pengetahuan, Cedera, NPC

#### ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the knowledge of handling sports injuries in the North Sumatra National Paralympic Committee (NPC) trainer. This research was conducted on Sunday, February 14, 2018 at the NPC Secretariat of North Sumatra Province Jl. The 22 nd Example Stadium Medan. The method used in this study is a descriptive descriptive method with the distribution of questionnaires as an instrument to obtain research data. Many of the population in this study were all North Sumatra National Paralympic Committee (NPC) trainers, amounting to 8 people, while the sample used was total sampling, meaning 8 people. The results of the study found that 3 responses (37.50%) had knowledge of handling sports injuries is classified as good, 5 respondents (62.50%) have knowledge of handling sports injuries that are classified as moderate. Based on the results of the calculation of the average score of knowledge about handling sports injuries that is equal to 56%, it can be concluded that the level of knowledge of handling sports injuries on the North Sumatra National Paralympic Committee (NPC) is classified as Medium.

**Keywords:** Knowledge, Injury, NPC

#### PENDAHULUAN

Gelar *coach* atau pelatih adalah gelar sebutan yang memancarkan rasa hormat, respek, status, dan tanggung jawab. Gelar

pelatih seringkali bisa berlanjut meskipun tugas sebagai pelatih sudah usai (Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K., 2019), (Karo-Karo, A. A. P., et al., 2020).. Sekali kita

pelatih selamanya kita adalah pelatih bagi atlet, bagi rekan dan bagi masyarakat.

Menuurut Harsono (1988:5, (Nugroho Agung Supriyanto, Ainur Rasyid, 2018) “Pelatih yang ideal adalah memiliki perilaku yang baik, dapat memimpin, memiliki sikap sportif, memiliki pengetahuan atau keterampilan, keseimbangan emosi, memiliki imajinasi, ketegasan atau keberanian, humor, kesehatan, administrator, berbahasa yang baik dan benar, menggunakan wewenang, siap mental, berpikir positif, dan dapat menghargai seorang wasit yang menangani selama pertandingan”. Pelatih juga harus bisa menangani atletnya yang sedang memiliki masalah baik pada dalam diri atlet seperti atau luar diri atlet. Karena pelatih merupakan orang yang paling dekat dengan atlet baik dalam latihan maupun dalam pertandingan (Raharjo, F. M, 2020)..

Kasus yang terjadi didalam Pekan Paralympic Nasional (PEPARNAS) ke XIV pada tahun 2012 di Pekanbaru banyaknya masalah atlet yang terjadi salah satunya terjadinya cedera pada atlet. Cedera yang terjadi banyak pada atlet Atletik yang mengalami cedera strain yang berjumlah 4 orang, atlet yang mengalami cedera tendinitis berjumlah 8 orang dan cedera yang sering terjadi adalah kram. Cedera juga terjadi bukan hanya pada cabang olahraga atletik cabang olahraga seperti angkat berat, yang banyak terjadi kram dan keseleo pada lengan tangan yang berjumlah 3 orang, cabang olahraga pada renang terjadi 2 orang mengalami stain, dan selanjutnya pada cabang olahraga seperti tenis meja dan catur cedera yang di alami tidak separah atlet-atlet yang lain, tetapi masih dibutuhkan massage sebelum bertanding. Dari pengamatan yang terjadi dilapangan bahwa pelatih tidak menangani atletnya yang cedera secara langsung. Atlet yang cedera justru diberi pada tim kesehatan panitia maupun tim kesehatan kontingen untuk ditangani. Bukan hanya itu saja pengamatan yang terjadi dilapangan pada saat terjadi cedera pada atlet cabang olahraga Atletik terjadi strain pada saat selesai pertandingan cara penanganan yang tidak tepat dari bagaimana semestinya cara penanganannya. Maka dari pengamatan para pelatih tidak bisa menangani cedera

yang terjadi pada atletnya baik itu dalam bertanding dan dalam latihan justru atlet yang cedera diberi pada tim kesehatan kontingen atau panitia untuk ditangani. Seharusnya pelatih menjadi orang pertama yang menghadapi masalah atletnya, oleh karena itu, ada kesenjangan antara kasus yang terjadi bahwa pelatih tidak bisa menangani atletnya ketika mengalami cedera dan seharusnya pelatih menjadi orang pertama yang menghadapi masalah atletnya (Rinaldi Aditya. Boby Helmi. Khairul Usman, 2019). Dari kesenjangan yang terjadi bahwa pelatih tidak bisa menghadapi kasus cedera pada atlet NPC Sumut.

Pelatih tidak bisa menangani cedera yang terjadi pada atletnya baik itu dalam bertanding dan dalam latihan justru atlet yang cedera diberi pada tim kesehatan kontingen atau panitia untuk ditangani. Seharusnya pelatih menjadi orang pertama yang menghadapi masalah atletnya. Oleh karena itu, ada kesenjangan antara kasus yang terjadi bahwa pelatih tidak bisa menangani atletnya ketika mengalami cedera dan seharusnya pelatih menjadi orang pertama yang menghadapi masalah atletnya. Dari kesenjangan yang terjadi bahwa pelatih tidak bisa menghadapi kasus cedera pada atlet NPC Sumut.

Pada tanggal 31 Oktober 1962, Pemerintah mendirikan Yayasan Pembinaan Olahraga Cacat (YPOC) di Surakarta, kemudian tahun 1993 diganti dengan Badan Pembinaan Olahraga Cacat (BPOC) dan setelah Pekan Olahraga Cacat Nasional (PORCANAS) XII di Palembang atas saran Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (MENPORA RI) serta mengikuti aturan lembaga Paralympic Regional dan Internasional maka BPOC perlu ditingkatkan eksistensinya dan kedudukannya bahwa BPOC diganti menjadi *National Paralympic Committee (NPC)* Indonesia. Tanggal 26 Juli 2010 melalui Musyawarah Olahraga Nasional (MUSORNAS), diresmikan menjadi *National Paralympic Committee (NPC)* Indonesia yang saat ini telah ada di berbagai daerah di Indonesia.

Salah satunya *National Paralympic Committee (NPC)* Sumatera Utara, yang berganti nama yang dulu BPOC berubah

menjadi NPC sejak tanggal 28 juli 2012. Yang berlokasi di Jl. Stadion Teladan No.22 Medan. *National Paralympic Committee (NPC) Sumatera Utara* yang saat ini di ketua oleh Zulkifli. NPC Sumatera Utara membina 5 cabang olahraga yang unggul diantaranya: Atletik, Angkat Berat, Catur, Tenis Meja dan Renang, yang diikuti oleh 3 penyandang cacat seperti: atlet tuna netra, tuna daksa dan tuna rungu. Tuna Netra adalah Penyandang cacat fisik yang memiliki keterbatasan pada penglihatan (buta), Tuna Rungu adalah Penyandang cacat fisik yang memiliki keterbatasan pada pendengaran (tuli) dan Tuna Daksa adalah suatu kerusakan atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk hambatan pada tulang, otot dan sendi dalam fungsinya yang normal (cacat tubuh).

Olahraga bagi penyandang cacat adalah olahraga yang khusus dilakukan sesuai dengan kondisi kelainan fisik dan mental seseorang, yang diselenggarakan pada lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi.

Dalam dunia olahraga, partisipasi para penyandang cacat bukanlah sesuatu yang baru, sudah berlangsung lebih dari 1 abad yang lalu sebagai bagian dari rehabilitasi bagi penyandang cacat.

Klub olahraga penyandang cacat yang pertama kali adalah bagi tuna rungu yang berdiri di Berlin pada tahun 1888, sementara organisasi olahraga bagi tuna rungu tingkat dunia *Comite International Sports des Sourds (CISS)* baru berdiri pada tahun 1922. Saat ini sudah terdapat 4 organisasi tingkat dunia dan spesifik bagi penyandang cacat yaitu : *Cerebral Palsy International Sport and Recreation Assosiation (CP-ISRA)*, *International Blind Sport Assosiation (IBSA)*, (*International Sports Federation for persons with Intellectual Disability (INAS-FID)*) dan *International Wheelchair and Amputee Sports Federation (IWAS)*. Ke 4 organisasi tersebut tergabung dalam (*International Paralympic Committee*) IPC yang didirikan pada tanggal 22 September 1989 yang telah beranggotakan lebih dari 160 *National Paralympic Committees (NPC)* dari 5 benua, setingkat dengan

*International Olympic Committee (IOC)* bagi olahraga normal.

Event olahraga bagi penyandang cacat saat ini sudah tidak berbeda dengan olahraga normal baik sisi waktu pelaksanaannya maupun penyelenggaraannya. Diawali dari Seoul, Korea Selatan pada tahun 1988 dengan menyelenggarakan Olympiade dan Paralympic dengan selang waktu 2 minggu hingga terakhir pada Olympiade dan Paralympic pada tahun 2008 di Beijing, China. Demikian pula dalam agenda olahraga nasional, pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional dan PORCANAS (Pekan Olahraga Cacat Nasional) mulai di satu paketkan di Palembang pada tahun 2004 yang lalu. Berdasarkan catatan prestasi atlet penyandang cacat Indonesia di dunia olahraga tingkat regional tahun 2005 – 2009 (ASEAN Paragames, setingkat SEA Games), persentase perolehan medalnya jauh lebih baik dari prestasi olahraga normal (lebih dari 50 % dari jumlah atlet mendapatkan medali emas) begitu pula dengan urutan negara pesertanya.

Penyandang cacat yang dibina di NPC Sumatera Utara seperti Tuna Netra adalah Penyandang cacat fisik yang memiliki keterbatasan pada penglihatan (buta), Tuna Rungu adalah Penyandang cacat fisik yang memiliki keterbatasan pada pendengaran (tuli), Tuna Daksa adalah suatu kerusakan atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk hambatan pada tulang, otot dan sendi dalam fungsinya yang normal (cacat tubuh).

Menurut Harianto (2007:11) mengatakan cedera olahraga (*sport injuries*) yaitu “segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya”. Bagian yang biasanya mengalami cedera ialah tulang, otot, tendon, serta ligamentum. Dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk memepelajari cara terjadinya cedera olahraga.

Menurut Sudijandoko (1999 : 7) “cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh”. Cedera olahraga apabila tidak

ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktifitas olahraga yang bersangkutan.

Menurut Sudijandoko (1999:8) “Cedera olahraga dapat digolongkan atas 2 kelompok besar, yaitu :

1. Kelompok I kerusakan traumatic(*traumatic disruption*) seperti : lecet, lepuh, memar, leban otot, luka, stram otot, sprain sendi, dislokasi sendi, patah tulang, trauma kepala-leher-tulang belakang, trauma tulang pinggul, trauma pada dada, trauma pada perut, cedera anggota gerak atas dan bawah.
2. Kelompok II sindroma penggunaan berlebihan (*overuse syndrome*) yang lebih spesifik berhubungan dengan jenis olahraganya seperti : *tennis elbow, golfer’s elbow, swimmer’s shoulder, jumper’s knee, stress fracture* pada tungkai dan kaki”.

Cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut. dan bagaimana mengobatinya dan kapan meminta pengobatan secara profesionalnya.

## METODE

Metodologi penelitian adalah suatu cara atau teknik yang digunakan untuk memecahkan suatu masalah dalam penelitian. Metodologi penelitian juga merupakan syarat mutlak dalam suatu penelitian sebab baik atau tidak penelitian tergantung dari pertanggung jawaban dari metodologi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di kantor NPC Sumatera Utara Jln. Stadion Teladan No 22 Medan. Waktu penelitian (pengambilan data) pada hari Minggu 14 Februari 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih NPC Sumatera Utara yang berjumlah 8 orang dengan tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara tehnik “Total Sampling” seluruh populasi dijadikan sampel. Metode penelitian ini

adalah metode deskriptif dengan teknik survey yaitu dengan cara mengumpulkan data melalui instrument angket yang disebar kepada pelatih. Pengumpulan data melalui angket dilakukan dengan cara membagikan angket kepada atlet yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang berstruktur kepada responden. Responden tinggal memilih salah satu jawaban yang tersedia dimana terdiri dari 2 option jawaban :

1. Benar (B)
2. Salah (S)

Dari setiap option diatas mempunyai skor yang diurutkan mulai, Jika jawaban Benar memiliki Skor 1, dan jawaban Salah memiliki Skor 0.

Untuk mengelolah data hasil angket penulis menggunakan perhitungan persentase. Rumusan persentase yang digunakan adalah :

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

Rosmala Dewi (2002:205)

Keterangan :

P : Persentase yang diperoleh

F : Frekuensi

N : Jumlah data seharusnya

100% : Bilangan tetap

Untuk menemukan kategori pengetahuan pelatih terhadap penanganan cedera olahraga di NPC Sumut dapat dikemukakan menurut Arikunto (dalam Natalia 2012:27) sebagai berikut :

- a. 80% - 100% : Baik sekali
- b. 60% - 79% : Baik
- c. 30% - 59% : Sedang
- d. 10% - 29% : Kurang
- e. <10% : Sangat kurang

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan terhadap pelatih NPC (*National Paralympic Committee*) Sumatera Utara ini menggunakan angket penelitian dengan lima indikator penelitian antara lain pengertian cedera olahraga, cara penanganan cedera olahraga, metode Rice (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), ABCD

(*Airway, Breathing, CPR, Defibrilasi*) serta pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga terlebih dahulu dideskripsikan berdasarkan jawaban responden pada tiap indikator angket penelitian seperti tersaji pada penjelasan di bawah ini.

1. Pengertian cedera olahraga

Diketahui bahwa 4 responden (50%) memiliki pengetahuan tentang pengertian cedera olahraga dengan predikat baik, 4 responden (50%) memiliki pengetahuan tentang pengertian cedera olahraga dengan predikat sedang. Sementara berdasarkan perhitungan persentase rata-rata pengetahuan tentang pengertian cedera olahraga yaitu sebesar 63% maka dapat dinyatakan bahwa secara umum pengetahuan tentang pengertian cedera olahraga para pelatih NPC tergolong baik.

2. Cara penanganan cedera olahraga

Diketahui bahwa 2 responden (25%) memiliki pengetahuan cara penanganan cedera olahraga dengan predikat baik, 6 responden (75%) memiliki pengetahuan cara penanganan cedera olahraga dengan predikat sedang. Sementara berdasarkan perhitungan persentase rata-rata tentang pengetahuan cara penanganan cedera olahraga yaitu sebesar 54% maka dapat dinyatakan bahwa secara umum pengetahuan tentang cara penanganan cedera olahraga para pelatih NPC tergolong sedang.

3. Metode Rice (*Rest, Ice, Compression, Elevation*)

Diketahui bahwa 5 responden (62,50%) memiliki pengetahuan tentang metode RICE dengan predikat baik, 1 responden (12,50%) memiliki pengetahuan tentang metode RICE dengan predikat sedang, 1 responden (12,50%) memiliki pengetahuan tentang metode RICE dengan predikat kurang serta 1 responden lagi (12,50%) memiliki pengetahuan tentang metode RICE dengan predikat sangat kurang. Sementara berdasarkan perhitungan persentase rata-rata pengetahuan tentang metode RICE yaitu sebesar 56% maka dapat dinyatakan bahwa secara umum pengetahuan tentang metode RICE para pelatih NPC tergolong sedang.

4. ABCD (*Airway, Breathing, CPR, Defibrilasi*)

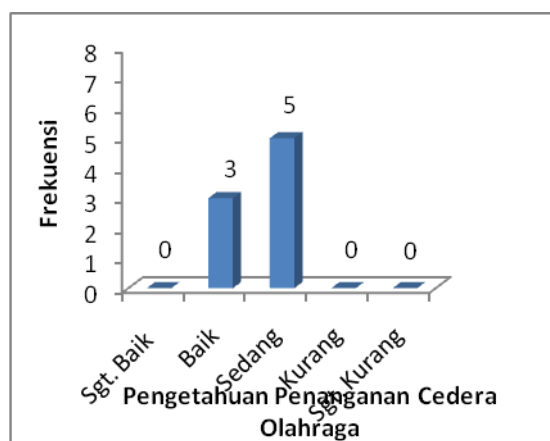
Diketahui bahwa 2 responden (25%) memiliki pengetahuan tentang ABCD dengan predikat sangat baik, 6 responden (75%) memiliki pengetahuan tentang ABCD dengan predikat sedang. Sementara berdasarkan perhitungan persentase rata-rata pengetahuan tentang ABCD yaitu sebesar 54% maka dapat dinyatakan bahwa secara umum pengetahuan tentang ABCD para pelatih NPC tergolong sedang.

5. Pertolongan pertama pada cedera olahraga

Diketahui bahwa 1 responden (13,50%) memiliki pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan predikat sangat baik, 1 responden (12,50%) memiliki pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan predikat baik, 4 responden (50%) memiliki pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan predikat sedang dan 2 responden (25%) memiliki pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan predikat kurang. Sementara berdasarkan perhitungan persentase rata-rata pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga yaitu sebesar 53% maka dapat dinyatakan bahwa secara umum pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga para pelatih NPC tergolong sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diperoleh gambaran bahwa secara umum terdapat perbedaan pengetahuan yang bervariasi tentang pengetahuan penanganan cedera olahraga pada pelatih NPC Sumatera Utara Tahun 2018. Perbedaan pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga dari masing-masing responden pada kelima indikator penelitian memberikan gambaran bahwa masing-masing responden ada yang memiliki pengetahuan yang baik pada indikator yang satu namun pengetahuannya bisa kurang pada indikator yang lain. Namun secara umum dapat digambarkan tingkat pengetahuan responden tentang pengetahuan penanganan cedera olahraga seperti tersaji pada diagram di bawah ini.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Pelatih

Dari diagram di atas diketahui bahwa dari 8 responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, diketahui hanya ada 3 responden (37,50%) yang memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yang tergolong baik, 5 responden (62,50%) memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga yang tergolong sedang serta tidak ada responden yang memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yang tergolong sangat baik, kurang maupun sangat kurang. Sedangkan dari hasil perhitungan skor rata-rata pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga yakni sebesar 56% maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan para pelatih NPC tentang penanganan cedera olahraga tergolong sedang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran Pjok Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* , 1(1), 17-23.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. CV Kesuma.
- Hariato. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Karo-Karo, A. A. P., et all. (2020). Result Of The Formation Of Student Characters In Full Day School. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* , 2(1), 43-50. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna>.
- Nugroho Agung Supriyanto, Ainur Rasyid. (2018). Analisis Karakteristik Permainan Bulutangkis Tunggal Putra dan Tunggal Putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 3 (2), 167-171.
- Raharjo, F. M. (2020). Efforts To Improve Learning Outcomes Of Passing In Soccer Games Through The Command Teaching Style In Class Iii Students Of Al Wasliyah Elementary School 25 Marelan Medan Academic Year 2019/2020. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* , 2(1), 19-24. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/89>.
- Rinaldi Aditya. Bobby Helmi. Khairul Usman. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan* , 7.(2) 17-23.
- Sudijandoko. (1999). *Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga ( Sports First Aid Injury Prevention)* Alih Bahasa. dr. Huriawati Hartanto. Jakarta. Penerbit Erlangga.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung. Penerbit Tarsito.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. CV Alfabeta.