



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Tingkat Pengetahuan Atlet Sepak Bola Wanita tentang Penanganan Cidera Olahraga.

Kamila Nurwahidah¹, Mahendra Wahyu Dewangga²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos1, Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

²Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jl. Ahmad Yani, Tromol Pos1, Pabelan Kartasura, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia
Email: kamilanw3@gmail.com

ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan survey tentang tingkat pengetahuan atlet sepak bola wanita tentang penanganan cedera olahraga. Kegiatan ini dilakukan dengan cross sectional dan dilakukan selama satu waktu yang bersamaan dengan teknik survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket dan pengisian pertanyaan. Kegiatan dilaksanakan di Akademi Sepakbola Putri Surakarta pada bulan Nopember 2023. Sampel pada kegiatan ini berjumlah 30 orang. Berdasarkan hasil penelitian diambil dari penelitian tentang pengetahuan atlet sepak bola mengenai penanganan cedera pertolongan pertama menggunakan P.R.I.C.E, bahwa tingkat pengetahuan responden sepak Bola putri di Surakarta dalam kategori cukup baik.

Kata Kunci: Pengetahuan, Cedera, Sepakbola

ABSTRACT ENGLISH

This activity aims to provide a survey regarding the level of knowledge of female soccer athletes regarding handling sports injuries. This activity was carried out cross-sectionally and carried out at the same time as the survey technique. The instrument used in this research used a questionnaire and filled in questions. The activity was carried out at the Surakarta Women's Football Academy in November 2023. The sample for this activity was 30 people. Based on the research results taken from research regarding the knowledge of soccer athletes regarding first aid injury treatment using P.R.I.C.E, the level of knowledge of female soccer respondents in Surakarta is in the quite good category.

Keyword: Knowledge, Injuries, Football

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga paling populer di dunia (Aditya Wicaksana W. P, 2016). Kepopuleran inilah yang membuat banyak individu tertarik untuk serius menekuni olahraga yang satu ini (Artanayasa & Putra, 2014). Secara umum sepakbola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu dan setiap regunya memiliki

11 orang termasuk 1 penjaga gawang (Nurcahyo, 2015).

Euforia sepak bola pada kalangan wanita di seluruh dunia sedang marak dibicarakan. permainan ini diminati kurang lebih 100 negara, dan diperkirakan jumlah pemain wanita di seluruh dunia sekitar 30 juta jiwa (Del Coso et al., 2018). Minat terhadap sepak bola wanita sudah meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir (Faude et al., 2006).

Cedera Olahraga merupakan salah satu masalah yang ditimbulkan Ketika olahraga, hal ini dapat menimbulkan gangguan secara fisik, rasa sakit dan kelainan pada otot ataupun sendi dan bagian lain dari tubuh atlet lainnya (Febrianta et al., 2023). Penyebab cedera antara lain karena kesalahan dalam teknik ketika bermain dan kurangnya saat pemanasan. Tidak hanya karena faktor ekstrinsik yang menyebabkan cedera, namun adapun faktor intrinsik juga menjadi faktor timbulnya cedera yaitu kelelahan dan pengulangan aktifitas yang berlebihan. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga dibutuhkan tim yang cekatan saat penanganan pertama (Nurcahyo, 2015).

Cedera dapat dibagi menjadi 2 yaitu cedera akut dan kronis. Cedera akut merupakan gangguan fisik pada tubuh manusia yang terjadi akibat peningkatan energi secara tiba-tiba dan tidak bisa ditoleransi secara langsung (WHO, 2021). Tingkat kejadian cedera akut olahraga yang paling tinggi yaitu olahraga cabang sepak bola sebanyak 7,21%. Cedera yang paling umum terjadi yaitu pada area pergelangan kaki (36,12%), lutut (19,32%), ketegangan otot lumbal (12,24%), keseleo pergelangan kaki (11,98%), patah tulang (9,31%) dan bahu (6,47%) (Pangkey et al., 2022).

Data yang dikumpulkan mengenai cedera pada pemain sepak bola wanita sangatlah jarang ditemukan. Hal ini mungkin disebabkan oleh perbedaan yang terlihat secara langsung. Contohnya jenis kelamin atau tingkat keterampilan dari populasi yang diteliti. Sejauh ini belum ada penelitian yang mendalam tentang faktor risiko cedera yang jelas pada pemain sepak bola wanita (Faude et al., 2006).

Pengetahuan tentang cedera olahraga, dapat menjadi antisipasi bagi atlet dalam melakukan aktivitas, sehingga mereka dapat memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan cepat dan tepat, serta dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera

yang lebih fatal pada atlit. Pentingnya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi atlit, menjadi alasan untuk melakukan penelitian tentang penanganan cedera dan pasca cedera dengan metode *prices*, *cold therapy*, *sport massage*, dan terapi *resistance band* (Hardyanto , 2020).

Edukasi mengenai penanganan pertama Cedera olahraga dengan menggunakan metode P.R.I.C.E merupakan hal penting untuk diketahui. P.R.I.C.E merupakan cara penanganan cedera yang bermaksud untuk menghindari cedera berkepanjangan dan meminimalisir tingkat keparahan saat cedera. Dimana P.R.I.C.E sendiri merupakan ringkasan dari Protect (melindungi), Rest (istirahat), Ice (es), Compress (membebat), Elevate (meninggikan). P.R.I.C.E dilakukan untuk mengurangi pembekakan dan mempercepat penyembuhan, terkecuali cedera yang memerlukan penanganan khusus medis (Baan et al., 2022).

Cara paling efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa karakter dari cedera pada olah raga tersebut. Kemudian mengenali respon langsung dari tubuh itu sendiri (Artanayasa & Putra, 2014).Cedera sering dialami oleh semua orang terutama pada seorang atlit, contoh cederanya seperti seperti cedera robek, goresan pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan tepat dan segera.

Metode

Metode yang akan dilaksanakan pada observasi ini menggunakan metode survey anaysis. Pertama kami akan membagikan lembaran yang sudah akan dijawab secara tertulis langsung oleh atlet. Isi nya yaitu berupa 7 pertanyaan yang berisi seberapa faham atlet sepak bola tentang penanganan pertama saat cedera olah raga. Metode ini dinilai mudah dan gampang untuk melakukannya. Kendatipun demikian ada kesulitan yang mungkin akan memperlamta prosesnya seperti tidak semua reponden membawa alat tulis di lahan Latihan mereka yang akan memperlambat pengumpulan data. (Okta et all., 2016).

Saat kita memilih untuk menekuni seputar dunia per olahraga an semestinya kita harus tau tentang penanganan cedera, mulai dari penyebab cedera, jenis cedera atau segala sesuatu yang terjadi di lapangan. Karena itu, harus diperdalam dengan pemahaman dari ilmu – ilmu khususnya anatomi, hal tersebut dapat membantu dalam

mempercepat penanganan cedera pada atlet. jika terjadi cedera olah raga dan kurang tepat saat melakukan penanganan utama maka resikonya menambah nyeri dan berkurangnya performa atlet di lapangan (Okta et al., 2016).

Tujuan mempelajari ilmu ini yaitu untuk mencegah cedera yang berkelanjutan yang dapat menyebabkan cedera semakin parah. Hal lainnya yaitu untuk menghindari keliru saat penanganan cedera. P.R.I.C.E (*Protect, Rest, Ice, Compress, Elevation*) merupakan protokol pengobatan yang banyak dikenal secara meluas di khalayak umum.pada saat terjadi cedera, hal pertama yang dilakukan yaitu mengangkat bagian yang terkena cederap kemudianbalut area yang cedera. kemudian taruh ice pack di atas bagian cedera, kemudian pasien dinasihat istirahat hingga 72 jam untuk pemulihan pasca penanganan pertama cedera (Ivins, 2006)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kehidupan di dunia memiliki makna yang mendalam bagi setiap individu.saar wanita melakukan aktifitas yang normalnya dilakukan oleh seorang pria,bagi masyarakat hal ini masih tabu dan dipandang sebelah mata oleh kamu sosial kebenarannya wanita pun juga memiliki hak yang setara untuk melakukan olah raga termasuk sepak bola. Oleh karne itu penelitian ini dimaksud untuk membuka mata para kaum awam di masyarakat (Doewes et al., 2021).

Faktannya saat ini dalam dunia sepak bola terutama di Indonesia banyak aliansi yang tidak bisa menjaga aset dengan baik. Factor pendukung, tidak adanya atau terbatasnya tenaga yang mengelola (pelauh, manajer atau maseur) yang mumpuni dalam meningkatkan prestasi atau usaha bisnis dalam dunia olahraga tertama menyangkut hal di bidang sepak bola (Nurcahyo, 2015).

Ilmu Pengetahuan merupakan sumber yang selalu dikaitkan pada setiap peradaban. Sukses atau tidaknya, dan bersumber dari ketertarikan masyarakat kepada ilmu pengetahuan. Hal ini diperjelas dengan peradaban yang membuat manusia makin memiliki adab, yang mendorong pemikiran-pemikiran pada masanya. Oleh karena itu, pengetahuan sangat dianjurkan bagi manusia untuk menjadikan kehidupan manusia yang lebih baik (Octaviana, 2021).

Pemahaman bahwa olahraga menjadi ilmu secara internasional mulai terlihat sejak abad ke-20, dan di Indonesia secara resmi dibakukan melalui deklarasi ilmu olahraga tahun 1998. Beberapa akademis dan masyarakat awam masih terlihat tidak yakin dengan perkembangan ilmu olahraga, terutama di Indonesia, apalagi dengan melihat kajian dan pemahaman dari segi akademis masih terbatas bahkan kurang. walau sebagai suatu ilmu baru yang diakui secara luas, justru ilmu olahraga berkembang seiring kompleksitas permasalahan yang ada dengan ketertarikan-ketertarikan ilmiah yang mulai bergairah menunjukkan ekstensi ilmu baru ini ke arah kemapanan (Pramono, 2003).

Jika atlet tidak tau cedera yang dialaminya, dan salah saat penanganan pertamanya tanpa menghiraukan dan terus melanjutkan permainan, maka akan berakibat fatal dan karir sebagai atlet sepakbola profesional akan terhenti. ditambah lagi jika pelatihnya pun tidak mengerti akan penanganan cedera, hanya mengandalkan atlet dan tidak peduli tentang penanganannya. Para atlet yang masih di usia rentan akan mudah terkena cedera, karna beban latihan tidak seimbang dengan pemulihan cedera yang cukup (Baan et al., 2022).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden yang mengisi kuesioner berdasarkan Tingkat Pengetahuan Atlet wanita Tentang cedera olahraga

NO	PERTANYAAN	JUMLAH JAWABAN	
		YA	TIDAK
1	Apakah Selalu bersemangat saat akan Latihan/bertanding sepak bola?	30	0
2	Apakah anda mempunyai prestasi di Akademi Sepak Bola?	29	1
3	Apakah Anda selalu melakukan pemanasan sebelum Latihan/sesudah Latihan?	30	0
4	Apakah anda memberi waktu jeda setelah mengalami cedera?	22	8
5	Apakah anda tau Cedera?	30	0
6	Apakah anda pernah mengalami cedera?	25	5
7	Apakah Anda tau cara penanganan cedera pada (P.R.I.C.E) ?	4	26

Seperti yang Terlihat di table 1 bahwa hasil dari jawaban Responden dalam mengisi kuesioner yang didasari pada tingkat pengetahuan atlet. Di kategori jawaban Ya pada nomor ke 1 berjumlah 30 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 0

orang. Selanjutnya di kategori jawaban Ya pada nomor ke 2 berjumlah 29 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 1 orang. Kemudian di kategori jawaban Ya pada nomor ke 3 berjumlah 30 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 0 orang. Dan di kategori jawaban Ya pada nomor ke 4 berjumlah 22 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 8 orang. Selanjutnya Di kategori jawaban Ya pada nomor ke 5 berjumlah 30 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 0 orang. Berikutnya di kategori jawaban Ya pada nomor ke 6 berjumlah 25 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 5 orang. Dan yang terkhir di kategori jawaban Ya pada nomor ke 7 berjumlah 4 orang, sedangkan yang menjawab tidak berjumlah 26 orang.

Menurut Syamsuri E (1984: 36) cedera merupakan odem kemudian luka, disertai dislokasi dari otot, sendi atau tulang yang yang penyebab utamanya kecelakaan atau benturan {bodycontac) bisa juga gerakan yang berulang, sehingga otot, tulang, atau sendi tidak mampu menahan beban seperti biasanya.

Pengetahuan penanganan cedera olahraga yang baik dan benar adalahsalah satu hal penting yang wajib diketahiui atlet sepak bola, karena mereka sendiri lah yang bermain sepak bola tersebut. Pengetahuan cedera olahraga dapat meminimalisir tingkat keparahan apabila seorang atlet terkena cedera olah yang berakibat berkurangnya performa mereka saat dilapangan.

Cedera butuh pertolongan yang ahli dibidangnya. Trauma sering dialami oleh atlet, awalnya dari terlalu besarnya kekuatan yang dikeluarkan dan akhirnya terlalu berlebihan, dilulang secara berkala dengan waktu yang cukup lama. Terkadangpun sindrom ini memberikan repon baik karna bisa memulihkan secara mandiri. Cederapiun dapat terjadi pada saat persiapan pertandingan atau event sepak bola maupun saaat berlangsungnya event sepak bola tersebut (Nugroho et al., 2009).

KESIMPULAN

Bersasarkan hasil penelitian diambil dari penelitian tetang pengetahuan atlet sepak bola pengenai penanganan cedara pertolongan pertama menggunakan P.R.I.C.E, bahwa tingkat pengetahuan responden sepak Bola putri di Surakarta dalam kategori cukup baik. Sebagai evaluasi diarpkan atlet dapat mengetahui dan mempelajari tentang kondisi yang mungkin akan sering terjadi di lapangan. telebih juga pada seluruh institusi sepak bola disarankan untuk memberi pengetahuan yang lebih kepada atlet yang

bermain dilapangan. Supaya mereka lebih memahami bahwa sangat penting untuk mengetahui penanganan pertama saat cedera. Peneliti selanjutnya di sarankan untuk mencari tahu factor yang mempengaruhi cedera olah raga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah S.W.T yang telah memberikan saya Kesehatan dan Ridho untuk bisa menyelesaikan Jurnal ini. Dan tidak lupa semua Orang yang telah membantu Menyelesaikan Jurnal ini. Terlebih kepada Orang Tua, adek-adek, keluarga Besar Pak Nunang dan pak Uri, Dr. Mahendra Wahyu Dewangga, S.Fis., M.Biomed Selaku Pembimbing OBE yang sangat berperan penting dalam rampungnya Jurnal ini Tidak lupa Kepada Kucing kesayangan saya dan Semua Rekan seperjuangan baik di UMS, maupun Teman-teman saya yang ada di Bandung dan dimanapun kalian berada terima kasih telah memberikan warna di hidup saya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Wicaksana W. P. (2016). Konstruksi Sosial Sepak Bola Perempuan (Studi. *FISIP – UNIVERSITAS AIRLANGGA*.
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 345–353.
- Baan, A. B., Rezeki, H. S., Marhadi, M., Kristatnti, D., & Purwanto, D. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3), 224–236. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i3.1956>
- Del Coso, J., Herrero, H., & Salinero, J. J. (2018). Injuries in Spanish female soccer players. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 183–190. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.002>
- Doewes, R. I., Hidayatullah, M. F., Irawan, D., Syaifullah, R., & Nugroho, H. (2021). Konstruksi Sosial Melalui Kompetisi Sepakbola Wanita. *Jurnal Widya Laksana*, 10(2), 126. <https://doi.org/10.23887/jwl.v10i2.36604>
- Faude, O., Junge, A., Kindermann, W., & Dvorak, J. (2006). Risk factors for injuries in elite female soccer players. *British Journal of Sports Medicine*, 40(9), 785–790. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2006.027540>
- Febrianta, Y., Dewangga, M. W., Kusnandar, Kusuma, I. J., Nurcahyo, P. J., & Putro, W. A. S. (2023). Effects of FIFA 11+ program on speed, body balance and leg muscle power to prevent injury among football club university player. *Fizjoterapia Polska*, 2, 84–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.56984/8ZG0DF44F>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm)

- Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Ivins, D. (2006). Acute ankle sprain: An update. In *American Family Physician* (Vol. 74, Issue 10).
- made pramono. (2003). *DASAR-DASAR FISILOGI ILMU OLAHRAGA* (jilid 34,). Jurnal filsafat.
- Nugroho, B. S., Laksmi, R., Jurusan, A., Keshatan, P., Fik, R., Abstrak, U. N. Y., Sepakbola, P., Utama, T., Utama, P. S. T., Utama, P. S. T., Utama, P. S. T., Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG CEDERA ANKLE DAN*. 23–38.
- Nurchahyo, F. (2015). PENCEGAHAN CEDERA DALAM SEPAK BOLA. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Octaviana, D. R. (2021). *HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowladge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila*. 5(2), 143–159.
- Okta, R. P., & Hartono, S. (n.d.). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa*.
- Pangkey, B. C. A., Mahuni, R., Saetban, K. A., Pangkey, B. C. A., & Panjaitan, M. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan Teknik Rest Ice Compression dan Elevation (Rice) pada Mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. *Malahayati Nursing Journal*, 4(12), 3358–3368. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7577>
- WHO. (2021). Injuries and Violence Prevention Department. In World Health Organization. Department for the Management of Noncommunicable Diseases, Disability, Violence and Injury Prevention. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149798/9789241508018_eng.pdf.