



SURVEY CEDERA OLAHRAGA ATLET BOLA VOLI PUTRI DI CLUB BOLA VOLI TVRI KOTA MEDAN

SURVEY OF SPORTS INJURIES OF VOLLEYBALL ATHLETES IN TVRI VOLLEYBALL CLUB IN MEDAN CITY

Syaiful Azmi¹, Tadeus Twu Mei Albertson Gori², Susan Lumbangaol³, Sumarni Berutu⁴, Saimun Desman Gulo⁵, Sukri Nandus⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna
Jl, Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia
Email : syaifulazmi023@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera olahraga atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Populasi penelitian ini adalah atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan yang berjumlah 14 orang. Sedangkan yang menjadi sampel penelitian ini adalah berjumlah 14 orang dengan kriteria sampel. Penelitian ini dilaksanakan tempat di Mess Club Bola Voli TVRI di Kota Medan. Instrument dalam penelitian ini yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara tes wawancara dan observasi dan hasil penelitian disajikan dalam bentuk table. Untuk mengetahui hasil penelitian observasi maka data dikumpulkan dengan menggunakan tes wawancara melalui format pertanyaan. Dari analisis data diatas, diperoleh hasil penelitian menunjukkan bahwa: cedera dan jenis – jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan adalah cedera lutut, cedera engkel. Dan cedera sendi bahu 14 kasus (100%) dan jenisnya keseleo sendi bahu 14 kasus (100%)

Kata kunci: Cedera, Olahraga, Voli

ABSTRACT

This study aims to determine the types of sports injuries of female volleyball athletes in the TVRI volleyball club in Medan city. The method used in this research is descriptive method with survey technique. The population of this study were female volleyball athletes at the TVRI volleyball club in the city of Medan, totaling 14 people. While the sample of this study was 14 people with sample criteria. This research was conducted at the TVRI Volleyball Club Mess in Medan City. The instrument in this study used to collect data is by means of interview and observation tests and the results of the study are presented in tabular form. To find out the results of observation research, data is collected using an interview test through a question format. From the analysis of the data above, the research results show that: injuries and types of injuries most often experienced by female volleyball



athletes at the TVRI volleyball club in Medan city are knee injuries, ankle injuries. And shoulder joint injuries 14 cases (100%) and types of shoulder joint sprains 14 cases (100%)

Keywords: *Injuries, Sports, Volleyball*

PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berolahraga. secara psikologis cedera olahraga terjadi akibat tidak keseimbangan antar beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga (Ilahi 2024). Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain kurang pemanasan sebelum berolahraga terutama jelang pertandingan menuntut banyak gerakan eksplosif.

Cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan (Siregar and Nugroho 2022) yang biasa terkena adalah tulang, otot, tendo serta ligament dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga. Mengobati / menolong / menanggulangi (kuratif) serta tindakan preventif (pencegahan). Biasanya cara yang efektif dalam

mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagian tubuh kita memberi respond terhadap cedera tersebut. hal ini juga, dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus kita lakukan untuk mencegah terjadinya cedera (Wulandari et al. 2022). Untuk mengidentifikasi suatu cedera agar tidak lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan yang secara profesional.

Cedera olahraga adalah perhatian signifikan di bidang kedokteran olahraga, mempengaruhi atlet di semua tingkat kompetisi dan usia. Mereka dapat secara luas dikategorikan menjadi cedera traumatis akut, yang terjadi tiba-tiba karena satu peristiwa kuat, dan cedera kronis atau terlalu sering digunakan, yang berkembang seiring waktu karena tekanan berulang pada bagian tubuh tertentu (Bertrando 2018). Cedera akut termasuk patah tulang, keseleo, ketegangan, dan dislokasi, sering diakibatkan oleh dampak langsung atau kecelakaan selama



kegiatan olahraga. Cedera kronis, seperti tendonitis dan belat tulang kering, sering terjadi pada olahraga yang melibatkan gerakan berulang seperti berlari atau tenis. Memahami penyebab, gejala, dan strategi pencegahan untuk cedera olahraga umum sangat penting bagi pelatih, pelatih, dan atlet untuk meminimalkan risiko dan meningkatkan pemulihan (Hassan et al. 2023). Secara keseluruhan, cedera olahraga adalah interaksi kompleks dari berbagai faktor, membutuhkan pendekatan multidisiplin untuk manajemen dan pencegahan yang efektif, seperti yang disorot oleh penelitian dan literatur ekstensif tentang subjek.

Bola voli, olahraga yang populer secara global, dikaitkan dengan berbagai cedera yang mempengaruhi pemain dari segala usia dan tingkat keterampilan. Cedera yang paling umum dalam bola voli adalah ketegangan, keseleo, dan patah tulang, terutama yang mempengaruhi jari, pergelangan tangan, bahu, lutut, dan pergelangan kaki (de Azevedo Sodré Silva et al. 2023). Cedera ini sering diakibatkan oleh gerakan berdampak tinggi seperti lompatan, pendaratan,

dan perubahan arah yang cepat, yang merupakan bagian integral dari olahraga. Cedera lutut, termasuk sindrom kelebihan beban dan cedera akut seperti ruptur ACL, sangat signifikan, dengan diagnosis dini dan intervensi sangat penting untuk manajemen yang efektif (Zwolski et al. 2023).

Cedera pergelangan kaki juga sering terjadi, sering terjadi akibat belokan tubuh yang tajam atau pendaratan yang keras, dan dapat dikurangi melalui latihan fisik khusus yang bertujuan memperkuat sendi (Tri Widhiyanti, Ariawati, and Bagia 2019). Club bola voli TVRI kota medan merupakan salah satu club Bola Voli yang membina para atlet dengan melakukan kegiatan latihan Bola Voli yang terprogram dengan baik dan menghasilkan atlet-atlet yang handal. Melihat prestasi yang diraih Club bola voli TVRI kota medan sudah tentu banyak mengalami masalah – masalah teknis dalam menghadapi setiap latihan maupun pertandingan yang di jalani, sehingga ragam cedera yang dialami atlet. Secara keseluruhan, manajemen cedera atlet bola voli putri melibatkan



kombinasi strategi pencegahan, diagnosis dini, dan perawatan yang tepat, dengan fokus pada pengurangan risiko kelebihan beban dan cedera akut melalui latihan yang ditargetkan dan pemantauan kesehatan atlet yang cermat. Cedera yang paling umum yang dialami atlet bola voli putri di Club bola voli TVRI kota medan adalah ketegangan, keseleo, dan patah tulang, terutama yang mempengaruhi jari, pergelangan tangan, bahu, lutut, dan pergelangan kaki. Cedera ini sering diakibatkan oleh gerakan berdampak tinggi seperti lompatan, pendaratan, dan perubahan arah yang cepat, yang merupakan bagian integral dari olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam penelien ini adalah metode deskriptif dengan tehnik survey(Sugiyono 2013) yaitu dengan cara memberikan gambaran atau memaparkan subjek kejadian dan penanganan cedera didalam Club bola voli TVRI kota medan. Populasi adalah seluruh subjek penelitian, Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah atlet putri Club bola voli TVRI, yaitu berjumlah 14 orang. Berdasarkan

kriteria Sampel diatas maka sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 14 orang.dengan demikian populasi yang digunakan dalam penelitian ini sudah memenuhi syarat sebagai sampel. Tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini observasi yang disebut dengan pengamatan populasi meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek di dalam artian penelitian survey dapat dilakukan dengan tes, rekaman gambar, rekaman suara. Data yang telah diperoleh berdasarkan pengamatan akan di olah dengan tehnik peresentase.Untuk melihat peresentasenya rumus yang dupergunakan adalah sebagai berikut :

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Untuk mengetahui cedera olahraga yang terjadi pada atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan dilakukan dengan tes wawancara. Dari hasil tes wawancara kepada 14 bola voli putri. terdapat jawaban berbeda dari setiap atlet untuk pertanyaan yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa banyaknya jenis cedera yang dialami oleh atlet bola voli putri. Banyaknya cedera yang dialami oleh atlet bola



voli putri diakibatkan oleh latihan maupun dalam pertandingan.

Adapun data yang diambil saat tes wawancara dalam penelitian ini meliputi observasi cedera, jenis kasus

cedera, penanganan yang dilakukan saat terjadinya cedera dan Indeks Massa Tubuh (ITM) dapat dilihat pada lampiran

Tabel 4.1 Jenis – jenis cedera olahraga

NO	Cedera Yang Dialami	Jumlah	Persentase
1	Cedera Lutut	14	100
2	Cedera Engkel	14	100
3	Cedera Sendi Bahu	14	100
4	Cedera Paha	8	57,1
5	Cedera Siku	12	85,7
6	Cedera Jari-Jari Tangan	5	35,7
7	Cedera Panggul/Pinggul	6	42,6
8	Cedera Tumit	5	35,7
9	Cedera Pergelangan Tangan	12	85,7
10	Cedera Jari-Jari kaki	8	57,1

Setelah melakukan wawancara pada atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan ditemukan bahwa cedera yang paling sering terjadi cedera atlet, cedera dalam Lutut, Engkel dan cedera sendi bahu masing-masing berjumlah 14 (100%) Orang, sedangkan cedera terkecil adalah cedera tumit berjumlah 5 kasus (35,7%).

Adapun penanganan awal yang dilakukan oleh pengurus Club bola voli TVRI dalam mengatasi cedera pada semua kasus adalah dengan. Penanganan selanjutnya inisiatif para atlet tersebut dengan mencari massage/pijatan traditional. Jenis cedera yang dialami atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan

Tabel 4.2 Data Jenis Cedera Lutut Dan Penanganan Yang Pernah Di Alami Atlet

NO	Cedera lutut	Jumlah kasus	Presentase
1.	keseleo	10	71,4
2.	memar	4	28,6
3.	dislokasi	-	





1	4. patah tulang	-
TOTAL		14
		100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis pada cedera lutut adalah keseleo berjumlah 14 orang 71,4%, 4 memar 28,6%.

Tabel 4.3 Data jenis cedera engkel dan penanganan yang pernah dialami

NO	Cedera Engkel	Jumlah kasus	Presentase	
1.	Keseleo	12	85,7	
2	2.	Memar	2	14,3
	3.	Dislokasi	-	
	4.	Patah tulang	-	
Jumlah		14	100	

Tabel diatas menunjukan bahwa jenis pada cedera lutut adalah keseleo berjumlah 12 orang (85,7%). 2 memar (14,3 %).

Tabel 4.4 Data Jenis Cedera Sendi Bahu Dan Penanganan Yang Pernah Dialami Di club bola voli TVRI kota medan

NO	Cedera Sendi Bahu	Jumlah kasus	Presentase
1.	Keseleo	14	100
3	2.	Memar	-
	3.	Dislokasi	-
	4.	Patah tulang	-
Jumlah		14	100

Tabel diatas menunjukan bahwa jenis cedera sendi bahu adalah keseleo berjumlah 14 orang (100%). sedangkan keseleo memar, dislokasi, dan patah tulang tidak ada

Tabel 4.5 Data jenis Paha dan penangananya adalah yang pernah dialami

NO	Cedera Paha	Jumlah kasus	Presentase
1.	Keseleo	11	78,6
2.	Memar	3	
3.	Dislokasi	-	21,4
4	4.	Patah tulang	-
Jumlah		14	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis cedera paha adalah keseleo berjumlah 11 orang (78,6%). memar 3 orang (21,4%).

Tabel 4.6 Data jenis pergelangan tangan dan penanganannya adalah yang pernah dialami

NO	Cedera Pergelangan Tangan	Jumlah kasus	Presentase
5	1. Keseleo	11	78,6
	2. Memar	3	21,4
	3. Dislokasi	-	
	4. Patah tulang	-	
	Jumlah	14	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis cedera pergelangan tangan adalah keseleo berjumlah 11 orang (78,6%). memar 3 orang (21,4%).

Tabel 4.7 Data jenis cedera siku dan penanganannya adalah yang pernah dialami

NO	Cedera Siku	Jumlah kasus	Presentase
6	1. Keseleo	12	85,7
	2. Memar	2	14,3
	3. Dislokasi	-	
	4. Patah tulang	-	
	Jumlah	14	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis cedera siku adalah keseleo berjumlah 12 orang (85,7%). memar 2 orang (14,3%).

Tabel 4.8 Data jenis panggul/ pinggul dan penanganannya adalah yang pernah dialami

NO	Cedera Panggul	Jumlah kasus	Presentase
7	1. Keseleo	9	64,3
	2. Memar	5	35,7
	3. Dislokasi	-	
	4. Patah tulang	-	
	Jumlah	14	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis cedera pinggul adalah keseleo berjumlah 9 orang (64,3%). memar 5 orang (35,7%).

Tabel 4.9 Data jenis jari- jari tangan dan penanganannya adalah yang pernah dialami

NO	Cedera Jari – Jari	Jumlah kasus	Presentase
----	--------------------	--------------	------------



Tangan				
	1.	Keseleo	8	57,1
8	2.	Memar	6	42,9
	3.	Dislokasi	-	
	4.	Patah tulang	-	
Jumlah			14	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis cedera jari - jari tangan adalah keseleo berjumlah 8 orang (57,1%). memar 6 orang (42,9%).

Tabel 4.10 Data jenis Cedera Tumit dan penangananya adalah yang pernah dialami

NO	Cedera Tumit-	Jumlah kasus	Presentase	
	1.	Keseleo	7	50
8	2.	Memar	7	50
	3.	Dislokasi	-	
	4.	Patah tulang	-	
Jumlah		14	100	

Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis cedera tumit adalah keseleo berjumlah 7 orang (50%). memar 7 orang (50%).

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan dari cedera yang paling banyak sering dialami atlet bola voli putri di club bola voli TVRI kota medan adalah

1. Bagian lutut , dalam hal ini yang paling besar dalam persentase cedera yaitu sebagai penggerak dan penahanan berat badan, sehingga kemungkinan dalam cederanya makin besar, yaitu pada gerakan smash/block, karena dalam gerakan smash/block dalam gerakan smash sangat membutuhkan stamina, kekuatan, kelincahan, kecepatan memukul bola,

serta daya ledak otot. sehingga pada saat melakukan smash / blok. dikarenakan jatuh yang salah atau posisi yang salah ketika melakukan smash, makanya menyebabkan cedera(Hidayah et al. 2023).

2. Sendi bahu, dalam hal ini cedera sendi bahu dikarenakan melakukan smashyang salah dalam latihan maupun bermain bola voli(Husein Allsabab and Sugito 2023).

3. dan engkel, hal ini dalam merupakn yang palingh besart dalam persentase cedera olahraga karena sesuai dengfan penggerak dan pebnahan berat badan, sehingga kemungkinan cedera



besarnya adalah pada gerakan smash atau blok pada saat melompat terlalu tinggi, dikarenakan jatuh yang salah setelah melakukan lompatan maka terjadi cedera (Ilahi 2024).

4. Sedangkan pada jenis cedera yang paling sering dialami adalah keseleo pada sendi bahu. Cedera ini terjadi pada saat melakukan gerakan smash yang salah dalam saat memukul bola, dan juga kelelahan karena overuse (pemain terus menerus / terlalu lelah) (Lalu and Esser 2024).

Adapun penanganan awal cedera yang dilakukan oleh pihak klub bola voli TVRI kota medan yaitu inisiatif atlet tersebut dengan memberi massage/ pijat tradisional. sebagai insan olahraga yang senantiasa melakukan aktivitas secara rutin, bahkan banyak sementara atlet menggantungkan hidupnya dalam aktivitas olahraga, alangkah sebaiknya baiknya bila penanganan cedera olahraga yang dilakukan atlet ini untuk lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi, agar prestasi yang diperoleh nantinya juga lebih maksimal dan lebih baik dari hasil yang diperoleh saat ini (Safei et al. 2024). sehingga klub bola voli

TVRI kota medan dimasa yang akan datang bisa menjadi barometer penilaian bagi Club bola voli lainya yang ada di Sumatera utara. cedera merupakan musuh terbesar dan tidak jarang atlet harus menerima kerugian yang sangat besar tersebut. pertimbangan dalam pencegahan cedera adalah menerima bahwa pada kenyataan kita tidak dapat menghindar diri dari cedera/ untuk itu beberapa hal yang harus diperhatikan antar pelaku olahraga guna meminimalkan gangguan cedera

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa aspek terpenting dari kinerja atlet di klub club bola voli TVRI kota medan adalah sebagai berikut:

1. Penyelesaian dan penahanan tubuh: Penyelesaian dan penahanan tubuh dalam persentase cedera adalah penggerak dan penggetar tubuh. Kemungkinan cedera yang besar adalah gerakan smash/blok, yang membuat stamina, kekuatan, kelincihan, kecepatan memukul bola, dan daya ledak otot.



2. Sendi bahu: Sendi bahu karena melakukan smash dalam latihan dan permainan bola voli.

3. Pergelangan kaki: Pergelangan kaki dalam persentase cedera olahraga adalah penggerak dan pengocok tubuh. Cedera yang paling mungkin terjadi adalah gerakan smash atau blok saat melompat terlalu tinggi, karena salah jatuh setelah melompat.

4. Sedangkan: Sementara itu: Keseleo pada sendi bahu. Keseleo terjadi pada gerakan smash yang salah dalam memukul bola, dan kelelahan karena terlalu sering digunakan.

Penelitian ini menyarankan agar performa club bola voli TVRI kota medan dapat menjadi tolak ukur bagi klub-klub lain di cabang olahraga Bola Voli.

DAFTAR PUSTAKA

de Azevedo Sodré Silva, André, Luana Beatriz Sassi, Tamiris Beppler Martins, Fábio Sprada de Menezes, Filippo Migliorini, Nicola Maffulli, and Rodrigo Okubo. 2023. "Epidemiology of Injuries in Young Volleyball Athletes: A Systematic Review." *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* 18(1):1–8. doi:

10.1186/s13018-023-04224-3.

Bertrando, Paolo. 2018. "Causes, Precautions and Management of Risk Factors Associated with Sports Injuries." *Emotions and the Therapist* 4(3):75–109. doi: 10.4324/9780429474217-4.

Hassan, Ahmad Hammad, Aref-ali Gharooni, Harry Mee, James Geffner, and Fahim Anwar. 2023. "Sports Injuries : A 5-Year Review of Admissions at a Major Trauma Center in the United Kingdom." *Journal of Trauma and Injury* 36(1):39–48. doi: doi.org/10.20408/jti.2021.0084.

Hidayah, Nurul, Dian Aulia Kurniawati, Dewi Siti Nurkhasanah Umaryani, and Novi Ariyani. 2023. "Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu." *Sereal Untuk* 8(1):51.

Husein Allsabab, M. Akabr, and Sugito Sugito. 2023. "Survey Of Sports Injuries In Young Football Athletes In Football Competitions." *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga* 15(1):170. doi:



- 10.26858/cjpko.v15i1.44271.
- Ilahi, Bogy Restu. 2024. "Pelatihan Massage Cedera Olahraga (MCO) Menggunakan Infrared Pada Tenaga Pendidik Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Provinsi Bengkulu." *Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan* 22(01):131–38. doi: 10.33369/dr.v22i1.35449.
- Lalu, S., and BRNL Esser. 2024. "Hubungan Penanganan Cedera Olahraga Dan Kondisi Saat Kembali Berolahraga Pasca Cedera Pada Remaja." *Jurnal Ilmiah Mandalika Education ...* 2(1). doi: doi.org/10.36312/madu.v2i1.104 .
- Safei, Imam, Dewi Damayanti, Abdul Karim, Azry Ayu Nabillah, and Boy Sembaba. 2024. "Edukasi Penggunaan Suplemen Yang Aman Dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga Bagi Guru Olahraga Se-Kota Bandar Lampung." *JURNAL DHARMA PENDIDIKAN DAN KEOLAHRAGAAN* 4(1):1–8. doi: 10.33369/dharmapendidikan.v4i1.31098.
- Siregar, Fajar Sidik, and Agung Nugroho. 2022. "Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia* 2(2):83–93. doi: 10.55081/joki.v2i2.601.
- Sugiyono, D. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*. Bandung: ALFABETA.
- Tri Widhiyanti, Ariawati, and Bagia. 2019. "Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali." *Tri Widhiyanti* 5(1):1–23.
- Wulandari, Tri Asih, Kamilia Malihah Nur Salsabila, Putri Sakinah KS, Nur Alfida, Ayu Sulistiani Dianingtyas, and Totok Budi Santoso. 2022. "Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi Pada Cedera Olahraga Di Komunitas Bola Voli." *Educate: Journal of Community Service in Education* 2(2):52–57. doi: 10.32585/educate.v2i2.2872.
- Zwolski, Maciej, Krzysztof Puchalski,



Zuzanna Szumlas, Konrad
Klocek, Bartosz Kostecki,
Aleksander Jurek, Łukasz
Mrozek, and Aleksandra
Hajduk. 2023. "Knee Injuries in

Volleyball - a Review of the
Articles." *Journal of Education,
Health and Sport* 38(1):81–95.
doi:
10.12775/jehs.2023.38.01.006.