IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SENIOR BOLA VOLI USIA 17-24 TAHUN DI PBV VITA SOLO TAHUN 2023

Ananda Rama Putra
Prodi Pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga, universitas negeri semarang, jawa Tengah, Indonesia
Email: anandaramaputra13@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengkaji jenis-jenis dan faktor penyebab terjadinya cedera olahraga yang paling sering terjadi pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita tahun 2023.

Metode Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono (2019: 15) merupakan "jenis penelitian yang di dalamnya memuat angka-angka dan analisis statistika". Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2-8 Maret 2023. Sumber data penelitian ini meliputi atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket atau kuesioner jenis tertutup. Analisis data hasil penelitian menggunakan analisis statistik deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel dan diagram.

Hasil penelitian: 1) Cedera ringan memperoleh sejumlah 221 frekuensi atau 85,33% yang didominasi oleh cedera memar. 2) Cedera sedang memperoleh sejumlah 32 frekuensi atau 12,36% yang didominasi oleh cedera lepas sendi (dislokasi). 3) Cedera berat memperoleh sejumlah 6 frekuensi atau 2,32% yang didominasi oleh cedera patah tulang. 4) Penyebab cedera oleh faktor internal memperoleh 236 frekuensi atau 66,48% yang didominasi oleh faktor kondisi fisik dan mental, sedangkan faktor eksternal memperoleh 119 frekuensi atau 33,52% yang didominasi oleh faktor kondisi lapangan.

Kesimpulan: 1) Cedera ringan termasuk dalam kategori jenis cedera yang sering terjadi dengan jenis cedera memar. 2) Cedera sedang termasuk dalam kategori jenis cedera yang pernah terjadi dengan jenis cedera lepas sendi (dislokasi). 3) Cedera berat termasuk dalam kategori jenis cedera yang jarang terjadi dengan jenis cedera patah tulang. 4) Faktor internal dan faktor eksternal sama-sama menjadi penyebab cedera yang sering terjadi..

.

Kata kunci: cedera oalahraga, penyebab cedera

PENDAHULUAN

Bola Voli merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang cukup banyak diminati di penjuru dunia termasuk Indonesia. di Indonesia bola voli menjadi olahraga yang popular di masyarakat. Hal tersebut di karnakan semua orang dapat memainkannya, mulai dari kalangan anak anak hingga orang tua, baik pria maupun wanita dengan berbagai macam tujuan mulai dari sekedar pengisi waktu luang, menjaga kesehatan, hingga tujuan pada ranah kompetisi prestasi. Bola voli termasuk ke dalam olahraga yang mengharuskan adanya keberagaman gerakan dalam pelaksanaan tenik, ketrampilan, daya tahan, konsentrasi dan pengambilan keputusan yang cepat (Arjuna, 2020).

Salah satu hal yang menyebabkan bola voli semakin di kenal yaitu adanya antusiasme yang tinggi dari anak muda untuk menekuni permainan bola voli secara intens dengan bergabung pada suatu club. Di dalam suatu club tentu memiliki kriteria usia atlet yang beragam , mulai dari usia dini, junior, senior,. Untuk kriteria atlet senior berada pada rentan usia 17 -24 tahun. Berdasarkan hal tersebut dapat di pastikan bahwa atlet yang termasuk ke dalam kriteria senior tentu memiliki banyak pengalaman yang tidak menyenangkan pada saat pertandingan berlangsung khususnya pada cabang olahraga voli.

Penyebab cedera olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang datang dari dalam diri atlet itu sendiri diantaranya pemanasan, kondisi fisik yang kurang baik, kesalahan pada teknik gerakan, asupan nutrisi yang kurang memadai, serta latihan yang berlebihan. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang datang dari luar diri atlet seperti keadaan lapangan, taktik dan antisipasi yang salah, serta waktu latihan yang terlalu lama sedangkan waktu untuk beristirahat terlalu sedikit. Berdasarkan hal tersebut mayoritas penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet senior dikarenakan adanya kesalahan pada teknik gerakan yang dilakukan pada saat latihan ataupun pertandingan. Di Kota Solo terdapat beberapa *club* bolavoli yang memiliki banyak atlet
senior, akan tetapi ada sebuah *club* yang sudah dikenal hingga ke luar kota, yaitu PBV Vita Solo. Umumnya terdapat program latihan yang berbeda antara *club* yang satu dengan *club* yang lain. Selama masa latihan banyak atlet senior yang mengalami cedera olahraga, seperti cedera *angkle*, lutut, dan bahu. Cedera tersebut terjadi akibat adanya kesalahan teknik gerakan, latihan yang berlebihan, ataupun pelaksanaan program latihan yang tidak sungguh-sungguh.

Cedera olahraga merupakan segala bentuk aktivitas sebagai akibat dari olahraga yang di sebabkan kaena adanya penurunan kekuatan secara berlebihan. Cedera olahraga (sport injury) yaitu semua jenis cedera yang tampak, baik saat berlatih, pertandingan maupun sesudah pertandingan. Bagi kebanyakan atlet pada saat terjadinya cedera menjadi suatu kondisi morbiditas yang tidak dapat di hindari karena selama karir olahraganya masih di geluti cedera olahraga menjadi salah satu hal yang harus di hadapi (Abdullah et al 2020)

Penyebab cedera olahraga terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang datang dari dalam diri atlet itu sendiri diantaranya pemanasan, kondisi fisik yang kurang baik, kesalahan pada teknik gerakan, asupan nutrisi yang kurang memadai, serta latihan yang berlebihan.

Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang datang dari luar diri atlet seperti keadaan lapangan, taktik dan antisipasi yang salah, serta waktu latihan yang terlalu lama sedangkan waktu untuk beristirahat terlalu sedikit. Berdasarkan hal tersebut mayoritas penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet senior dikarenakan adanya kesalahan pada teknik gerakan yang dilakukan pada saat latihan ataupun pertandingan.

Di Kota Solo terdapat beberapa *club* bolavoli yang memiliki banyak atlet senior, akan tetapi ada sebuah *club* yang sudah dikenal hingga ke luar kota, yaitu PBV Vita Solo. Umumnya terdapat program latihan yang berbeda antara *club* yang satu dengan *club* yang lain. Selama masa latihan banyak atlet senior yang mengalami cedera olahraga, seperti cedera *angkle*, lutut, dan bahu. Cedera tersebut terjadi akibat adanya kesalahan teknik gerakan, latihan yang berlebihan, ataupun pelaksanaan program latihan yang tidak sungguh-sungguh.

Cedera olahraga adalah gangguan yang terjadi pada tubuh dan menyebabkan timbulnya rasa nyeri, panas, kemerahan dan tidak berfungsinya otot, tendon, ligament persendian maupun tulang yang tidak semestinya akibat dari aktifitas fisik yang berlebihan atau kecelakan (Graha, 2012). Menurut Novita(2010) cedera olahraga adalah cidera pada system kulit, otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Cedera olahraga menjadi salah satu kejadian yang dapat terjadi secara tiba tiba dan sulit untuk di hindari (Simatupang, 2016). Berdasarkan hasil penelitian mengenai ciera olahraga pada atlet bola voli polandia di temukan hasil analisis bahwa sebanyak 362 cedera terjadi (4,02 cedera/pemain bola voli) yang paling umum yaitucedera pada pergelangan kaki, otot lutut dan tungkai bawah, serta sendi bahu. Lebih dari separuh cedera (57%) terjadi dua atau tiga kali. Pemain bola voli lebih sering cidera saat latihan di bandingkan saat latihan (churproong et al, 2012).

Pada dasarnya, banyak factor factor yang dapat menyebabkan cidera olahraga baik dari dalam diri atalet maupun dari luar atlet. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan bahrudin (2014) bahwa penyebab terjadinya cidera olahraga di bedakan menjadi tiga yaitu:

a) Faktor Internal

1) Umur menjadi salah satu factor penentu yang sangat berpengaruh terhadap kekuatan serta kekenyalan jaringan.semakin dewasa otot akan smengalami penurunan kemampuan sehingga otot menjadi lemah
2) Kodisi fisik dan mental yang rendah akan lebih mudah merasa Lelah dan jika di paksakan untuk berolahraga dapat mengkibatkan jaringan pada tubuh mengalami kerusakan di sebabkan kurangnya imun dan lemahnya system koordinasi
3) Tingkat latihan atlet terlalu sering berlatih dapat menyebabkan koordinasi otot terus meningkat sehingga menimbulkan dampak kelelahan pada otot dan tendon secara berlebih.

b) Faktor Eksternal

1) jenis latihan pemberian jenis latihan yang tidak tepat semacam perubahan metode latihan mendadak, adanya peningkatan intnsitas latihan, Teknik ketrampilan yang tidak tepat dan permainan yang cenderung agresif dapat memicu kejadian cedera.

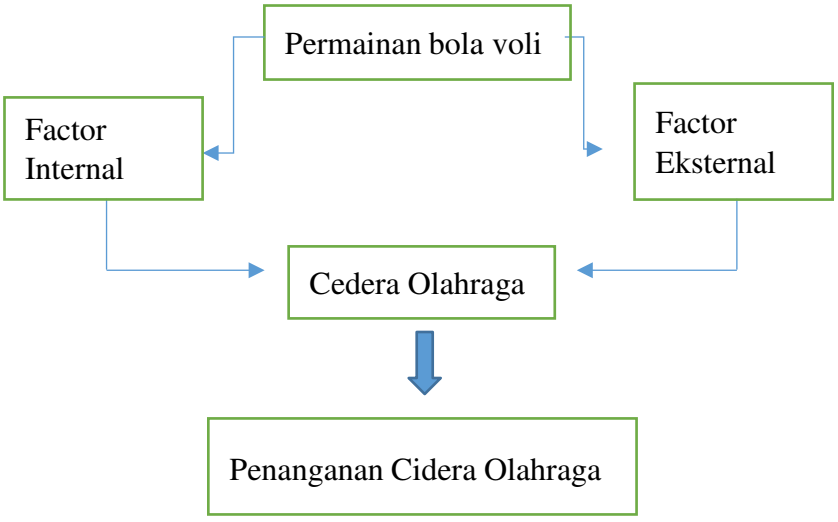
2) Kondisi lapangan yang tidak memenuhi standar atau persyaratan baik nasional maupun internasional tentu dapat meningkatkan resiko terjadinya cidera misalmya lapangan licin dll.
3) Perlengkapan yang sudah tidak patut digunakan sebaiknya tidak di gunakan untuk berolahraga baik saat latihan maupun pertandingan karena di khawatirkan terjadi cidera pada atlit

c) Karakteristik dari pada olahraga

Setiap cabang olahraga memiliki ciri ciri karakteristik, serta tujuan yang berbeda beda sehingga kemungkinan terjadinya cedera yang di alami oleh para atlit pun bermacam macam.

METODE PENELITIAN

metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode survei. (Sugiyono, 2019: 17) mengemukakan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distributif, dan hubungan-hubungan antar variabel sosiologis maupun psikologis. Salah satu ciri khas metode survei yaitu datayang dikumpulkan berasal dari hasil angket/kuesioner yang diberikan kepadabanyak respondenIf.



Subjek penelitian adalah informan, yang berarti orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian (Pratiwi, 2017). Berdasarkan hal tersebut, subjek dalam penelitian ini adalah 50 atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023 yang terdiri dari 14 atlet putra dan 36 atlet putri. Adapun teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *nonprobability sampling*. *Nonprobability sampling* merupakan teknik pengambilansampel yang tidak memberi peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019: 65).

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalahangket atau kuesioner dengan teknik kuesioner tertutup. Menurut Sugiyono (2019:219),

“Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawabnya.” Kuesioner tertutup adalah lembaran yang berisi pertanyaan/pernyataan dimana responden menjawab hanya dengan memilih jawaban yang telah disediakan

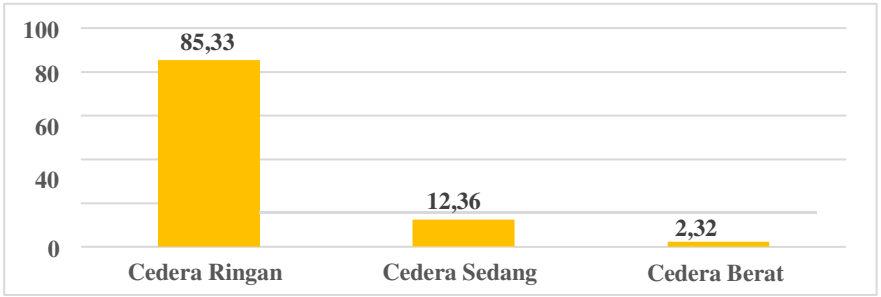
HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Data Induk Macam-macam Cedera dan Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga Pada Atlet Senior Bola voli Usia 17-24 Tahun di PBV Vita Solo Tahun 2023

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Item	Jumlah	Jumlah			
					Ya	Pers (%)	Tidak	Pers (%)
Macam-macam Cedera	Cedera Ringan	Memar	1	7	42	84	8	16
			2		38	76	12	24
			3		17	34	33	66
			4		43	86	7	14
			5		9	18	41	82
		Kram	6		45	90	5	10
			7		27	54	23	46
	Distribusi frek. dari total 259 frekuensi macam-macam cedera				**221**	**85,33%**		
	Cedera Sedang	Strain	8	7	5	10	45	90
		Sprain	9		1	2	49	98
		Lepas Sendi (dislokasi)	12		5	10	45	90
			13		5	10	45	90
			14		9	18	41	82
			15		0	0	50	100
			16		7	14	43	86
	Distribusi frek. dari total 259 frekuensi macam-macam cedera				**32**	**12,36%**		
	Cedera Berat	Strain	10	3	0	0	50	100
		Sprain	11		1	2	49	98
		Patah Tulang	17		5	10	45	90
	Distribusi frek. dari total 259 frekuensi macam-macam cedera				**6**	**2,32%**		
	Total				**259**	**100%**		

Table 1 Data Distribusi Frekuensi Tiap Indikator Penyebab Cedera

Jika disajikan dalam bentuk diagram data induk macam-macam cedera pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023 dapat dilihat pada gambar di bawah ini



Gambar 1 Diagram Data Distribusi Frekuensi Tiap Indikator Penyebab Cedera

Data Distribusi Frekuensi Tiap Indikator Penyebab Cedera

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Item	Jumlah	Jumlah			
					YA	PERS (%)	TIDAK	PERS (%)
Penyebab Cedera	Internal	Kurang Pemanasan	18	1	47	94	3	6
		Kondisi fisik dan Mental	19	5	14	28	36	72
			20		16	32	34	68
			21		44	88	6	12
			22		34	68	16	32
			23		38	76	12	24
		Tingkat Latihan	24	1	43	86	7	14
	Distribusi frek. dari total 355 frekuensi penyebab cedera				**236**	**66,48%**		
	Eksternal	Kondisi lapangan	25	2	33	66	17	34
			26		32	64	18	36
		Perlengkapan	27	1	17	34	33	66
		Body contact	28	1	37	74	13	26
	Distribusi frek. dari total 355 frekuensi penyebab cedera				**119**	**33,52%**		
	TOTAL				**355**	**100%**		

Table 2 Data Distribusi Frekuensi Tiap Indikator Penyebab Cedera

Berdasarkan hasil analisis dari macam-macam cedera yang dapat dilihat pada data induk dan data distribusi frekuensi macam-macam cedera yang disajikan dalam tabel 4.1 dan 4.3 diperoleh bahwa cedera yang paling sering terjadi pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023sebanyak 50 responden adalah cedera ringan yang memperoleh 221 frekuensi atau 85,33% dari total 259 frekuensi macam cedera. Adapun jenis cedera ringanyang memiliki frekuensi tertinggi yaitu cedera memar sebanyak 149 frekuensi atau 57,53%, sedangkan cedera kram memiliki 72 frekuensi atau 27,80%.Kemudian cedera sedang masuk dalam kategori cedera yang pernah terjadi yangmemperoleh sebanyak 32 frekuensi atau 12,36%. Adapun jenis cedera sedang yang memiliki frekuensi tertinggi yaitu cedera lepas sendi terdapat 26 frekuensiatau 10,04%, disusul oleh cedera strain yang memiliki sebanyak 5 frekuensi atau1,93%, dan cedera sprain sebanyak 1 frekuensi atau 0,39%. Untuk cedera berat menjadi cedera yang masuk dalam kategori jarang terjadi dikarenakan hanya memiliki 6 frekuensi atau 2,32% dari total frekuensi macam-macam cedera keseluruhan. Adapun jenis cedera berat yang terjadi pada atlet senior usia 17-24tahun di PBV Vita Solo tahun 2023 yaitu cedera patah tulang sebanyak 5 frekuensi atau 1,93%, cedera sprain sebanyak 1 frekuensi atau 0,39%, dan cederastrain yang tidak memiliki frekuensi atau 0%.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Wibowo (2007: 102) bahwa salah satu cedera yang paling sering terjadi pada atlet bolavoli yaitu cedera memar, dengan demikian penelitian ini sesuai dengan pernyataan tersebut.

Berdasarkan hasil pencapaian skor yang disajikan pada tabel 4.6, 4.7, dan 4.8 di atas maka dapat diketahui bahwa penyebab terjadinya cedera pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023 sebanyak 50 responden yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal sama-sama memiliki presentase yang tinggi. Maka dari itu faktor internal dan eksternal masuk dalam kategori sering sebagai penyebab terjadinya cedera, dimana faktorinternal memperoleh frekuensi lebih tinggi yaitu 236 frekuensi atau 66,48% sedangkan faktor eksternal sebanyak 119 frekuensi atau 33,52% dari totalkeseluruhan 355 frekuensi penyebab cedera.

Pada faktor internal penyebab cedera yang memperoleh frekuensi tertinggiyaitu dikarenakan kondisi fisik dan mental yang memiliki sebanyak 146 frekuensi atau 41,13% masuk dalam kategori sering, kurang pemanasan sebanyak 47 frekuensi atau 13,24% pada kategori pernah, dan tingkat latihan. sejumlah 43 frekuensi atau 12,11% pada kategori pernah. Sedangkan pada faktoreksternal penyebab cedera yang memiliki frekuensi tertinggi dikarenakan oleh kondisi lapangan sebanyak 65 frekuensi atau 18,31% pada kategori sering, *bodycontact* sebanyak 37 frekuensi atau 10,42% pada kategori pernah, dan perlengkapan dengan jumlah 17 frekuensi atau 4,79% pada kategori jarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Cedera ringan pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun2023 termasuk dalam kategori jenis cedera yang sering terjadi dengan jumlah 221 frekuensi atau 85,33% yang terdiri dari cedera memar dengan jumlah 149 frekuensi atau 57,53%, yaitu memar pada bagian tangan lengan sebesar 84%, memar pada bagian kaki dan tungkai sebesar 76%, memar pada bagian bahu 34%, memar pada bagian tubuh sebesar 86%, dan memar pada bagian kepala sebesar 18%.
2. Cedera sedang pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023 termasuk dalam kategori jenis cedera yang pernah terjadi dengan jumlah 32 frekuensi atau 12,36% yang terdiri dari cedera lepas sendi sebagai cedera yang pernah terjadi, yaitu lepas sendi pada bagian bahu sebesar 10%, lepas sendi pada

bagian lutut sebesar 10%, lepas sendi pada bagian pergelangantangan sebesar 18%, dan lepas sendi pada bagian pergelangan kaki sebesar 14%.

3. Cedera berat pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun2023 termasuk dalam kategori jenis cedera yang jarang terjadi dengan jumlah 6frekuensi atau 2,32% yang terdiri dari cedera patah tulang, strain, dan sprain dimana ketiga cedera tersebut merupakan cedera yang jarang terjadi.
4. Pada faktor internal dan faktor eksternal terdapat kesamaan sebagai penyebab cedera yang paling sering terjadi pada atlet senior bolavoli usia 17-24 tahun di PBV Vita Solo tahun 2023. Dimana faktor internal menyumbang sebesar 236 frekuensi atau 66,48%, sedangkan pada faktor eksternal sebesar 119 frekuensi atau 33,52%. Penyebab cedera yang sering terjadi pada faktor internal adalah karena kondisi fisik dan mental yang memperoleh 146 frekuensi atau 41,13% yang masuk dalam kategori sering. Diurutan kedua pada faktor kurang pemanasan sebanyak 47 frekuensi atau 13,24% yang masuk dalam kategori pernah, dan diurutan ketiga pada faktor tingkat latihan dengan jumlah 43 frekuensi atau 12,11% yang masuk dalam kategori pernah. Sedangkan pada faktor eksternal diurutan pertama karena faktor kondisi lapangan yang memperoleh sebanyak 65 frekuensi atau 18,31% masuk dalam kategori sering, disusul faktor *body contact* diurutan kedua dengan jumlah 37 frekuensi atau 10,42% yang masuk dalam kategori pernah, dan diurutan ketiga pada faktor perlengkapan sejumlah 17 frekuensi atau 4,79% yang masuk dalam kategori jarang.

.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A., Cahyo, S. D., & Kinanti, R. G. (2020). Perbedaan Pola Cedera Olahraga Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Sport Science*, *10*(2), 123–128. http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/17958

Anas, A. (2018). Survei Pengetahuan Pemain Terhaadap Resiko, Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank

Arjuna, F. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Dengan Interval Istirahat Tetap Dan Menurun Terhadap Komposisi Tubuh Pemain Bola Voli Putri. *Medikora*, *19*(1), 8–16. https://doi.org/10.21831/medikora.v19i1.30975

Bahruddin, M. (2014). Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet (PPLM) dan(UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013.

Churproong, S., Khampirat, B., Matrakool, L., Phuangphairote, P., & Intra, S. (2012). Association of musculoskeletal injuries between, prior and during thetraining camp of Thailand rowing athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *15*, S128. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.11.308

Graha, A. S. & B. P. (2012). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Fakultas Ilmu Keolahragaan.