

## **SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN**

**<sup>1</sup>Sahbana Ridha,<sup>2</sup>Aryadi Rachman**

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Lambung Mangkurat

Kontak Koresponden:

[syahazzahra18@gmail.com](mailto:syahazzahra18@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui lokasi dan penyebab cedera olahraga pada Atlet cabang olahraga permainan. Penelitian ini menggunakan metode survey. Sampel penelitian adalah Atlet Kontingen Kota Banjarmasin pada Pekan Olahraga Provinsi XI Kalimantan Selatan tahun 2022, sebanyak 253 Atlet dari 14 cabang olahraga permainan dengan menggunakan teknik *Sampling Total*. Hasil penelitian diketahui lokasi cedera olahraga pada saat pertandingan yaitu cedera pergelangan kaki sebanyak 25,00%. Penyebab cedera olahraga saat pertandingan yaitu terjadi benturan sebanyak 29,79%. Kesimpulan penelitian, atlet cabang olahraga permainan kontingen Kota Banjarmasin mengalami cedera olahraga terbanyak dilokasi pergelangan kaki dan penyebab cedera paling banyak dikarenakan benturan.

**Kata Kunci:** Survei, Lokasi, Penyebab, Cedera Olahraga, Atlet

### **ABSTRACT**

*Research aims to determine the location and causes of sports injuries in athletes in sports games. This research uses survey method. The research sample was the Banjarmasin City Contingent Athletes at the XI South Kalimantan Provincial Sports Week in 2022, as many as 253 athletes from 14 sports games using the Total Sampling technique. The result of the study was to find out the location of sports injuries at the time of the match, namely ankle injuries as much as 25.00%. The cause of sports injuries during matches was a collision of 29.79%. The conclusion of the study, athletes in the Banjarmasin City contingent sports experienced the most sports injuries at the ankle location and the most causes of injuries due to impact.*

**Keywords:** *survey, location, cause, sports injury, athletes*

## Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas manusia yang bertujuan untuk memperoleh kesehatan baik secara jasmani maupun rohani manusia itu sendiri (Haryanto, Gani, et al., 2021; Haryanto, Kadir, et al., 2021) dalam (Tito & Fatoni, 2023). Olahraga dapat dikembangkan sejalan dengan perkembangan kecakapan hidup dan pembinaan prestasi (Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, 2022). Pembinaan potensi-potensi jasmaniah, rohaniah, dan karakter seseorang dapat dibentuk melalui permainan, perlombaan dan pertandingan olahraga. Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan Bab I Pasal I Ayat 1 menyebutkan Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Selanjutnya, dalam Bab V Pasal 17 menyebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi, (c) olahraga prestasi. Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) adalah penyelenggaraan multi kejuaraan olahraga tingkat provinsi yang diselenggarakan empat tahun sekali yang bertujuan menjaring bibit atlet potensial dan meningkatkan prestasi olahraga daerah. Mengikuti suatu pertandingan baik pada tingkat daerah, nasional maupun internasional adalah merupakan suatu harapan dan kebanggaan bagi setiap atlet yang sudah berlatih secara bertahap dan berkesinambungan. Meningkatnya kegiatan olahraga meningkat pula risiko untuk mengalami cedera khususnya pada atlet, cedera menjadi salah satu konsekuensi bagi seseorang yang melakukan aktivitas olahraga, baik saat latihan maupun pertandingan. Durahim et al. (2022) mengungkapkan setiap aktivitas manusia, termasuk kegiatan olahraga, penuh dengan risiko untuk cedera. Sanusi (2020) di dalam olahraga dapat terjadi banyak kemungkinan cedera, dengan persentase tertinggi adalah *sprain*, *strain* dan *dislokasi* pada engkel dan lutut. Atlet yang mengalami cedera biasanya tidak sadar sedang mengalami cedera dan terus memaksakan diri untuk melakukan latihan atau menyelesaikan pertandingan. (*Over use*) pemakaian otot terus-menerus atau berlebihan dan (*overtraining*) latihan yang berlebihan memaksa diri untuk berlatih di luar batas kemampuan untuk mencapai target juga dapat menjadi penyebab terjadinya cedera. Di sisi lain, kurangnya pengetahuan Atlet dan Pelatih tentang cedera juga menjadi faktor besar penyebab terjadinya cedera.

Pekan Olahraga Provinsi terdapat empat kategori cabang olahraga yang dipertandingkan yaitu cabang olahraga terukur, beladiri, akurasi dan permainan. Cabang olahraga permainan adalah jenis olahraga yang biasanya dilakukan secara beregu atau tim (lebih dari satu orang), sehingga dibutuhkan kerja sama yang baik antar pemain dalam sebuah tim. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan hampir setiap cabang olahraga permainan terdapat atlet yang mengalami cedera, yang mengakibatkan atlet harus berhenti berlatih atau tidak dapat melanjutkan pertandingan. Simatupang & Suprayogi (2019) Cedera yang dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh dua faktor, yang pertama adalah *intrinsik* (sebab-sebab yang berasal dari orang tersebut) dan faktor yang kedua *ekstrinsik* (sebab-sebab yang terjadi

dari luar) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar.

Bagi seorang atlet, cedera adalah suatu hal yang harus dihindari, karena dapat menghambat langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi. Setiawan & Rustiana (2014) menjelaskan dalam perspektif ilmu kesehatan, tindakan pencegahan (*preventif*) lebih diutamakan dari pada tindakan pengobatan (*kuratif*). Aldiansyah et al. (2021) cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan mengetahui penyebab cedera dan mengenali bagian tubuh yang rentan terkena cedera. Hal ini juga, dapat mempermudah pemberian penanganan yang tepat sehingga mempercepat proses penyembuhan dan meminimalisir kerusakan cedera berkelanjutan yang dikenal dengan istilah kronis.

Banyaknya risiko cedera dalam aktivitas olahraga, perlu adanya informasi yang baik dan benar yang membahas tentang Cedera Olahraga pada seorang atlet sehingga dapat mengurangi tingkat cedera yang dialami seorang atlet dan dapat menjadi cara efektif dalam mengatasi cedera olahraga. Panjaitan & Putri (2021) berpendapat pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga, mengobati/menolong/menanggulangi (*kuratif*), serta tindakan pencegahan (*preventif*).

### **Metode**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode survei, Menurut Sugiyono (2022) Metode survei digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data, misalnya dengan mengedarkan kuesioner, test, wawancara terstruktur dan sebagainya. metode survei dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui lokasi dan penyebab cedera olahraga pada Atlet Kontingen Kota Banjarmasin cabang olahraga permainan. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Kontingen Kota Banjarmasin yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi XI Kalimantan Selatan tahun 2022, sampel penelitian sebanyak 253 Atlet dari 14 cabang olahraga permainan dengan menggunakan teknik *Sampling Total*. Teknik *Sampling Total* adalah teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua (Sugiyono, 2022).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan metode tertutup, kuesioner tertutup adalah pertanyaan atau pernyataan yang mengharapkan jawaban singkat atau mengharapkan responden untuk memilih salah satu alternatif jawaban dari setiap pertanyaan atau pernyataan yang telah tersedia (Sugiyono, 2022). Responden diminta menjawab pertanyaan atau memilih pernyataan yang diberikan sesuai dengan keadaan yang dirasakan maupun atas kehendak sendiri berdasarkan pemikiran dan pendapatnya (Darwin et al., 2021). Uji validitas instrumen yang dilakukan berkaitan dengan validitas isi didasarkan pada pertimbangan logis, yaitu melalui expert judgment.

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif, menurut Sugiyono (2022) Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data yang telah terkumpul dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa maksud membuat kesimpulan, yang berlaku

untuk umum. Adapun perhitungan deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean (pengukuran tendensi sentral), perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata, standar deviasi, dan perhitungan persentase (Sugiyono, 2022).

Analisis data menggunakan rumus persentase berdasarkan Rukajat (2018) rumus persentase frekuensi yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah responden

## Hasil

Berdasarkan dari hasil penelitian yang didapat dari 253 responden maka diperoleh data dibawah ini:

Tabel 1 Klasifikasi Cabang Olahraga Permainan

Cabor Permainan	Atlet	Persentase
Baseball/Softball	17	6,72%
Bola Basket	30	11,86%
Bola Voli Indoor	24	9,49%
Bola Voli Pasir	4	1,58%
Bridge	16	6,32%
Bulutangkis	16	6,32%
Catur	15	5,93%
Esports	27	10,67%
Futsal	32	12,65%
Gateball	10	3,95%
Sepak Takraw	17	6,72%
Sepakbola	22	8,70%
Tenis Lapangan	11	4,35%
Tenis Meja	12	4,74%
Jumlah	253	100%

Berdasarkan hasil analisis penelitian diketahui klasifikasi responden yaitu Baseball/Softball sebanyak 6,72% atau 17 atlet, Bola Basket sebanyak 11,86% atau 30 atlet. Bola Voli Indoor sebanyak 9,49% atau 24 Atlet, Bola Voli Pasir sebanyak 1,58% atau 4 Atlet, Bridge sebanyak 6,32% atau 16 atlet, Bulutangkis sebanyak 6,32% atau 16 atlet, Catur sebanyak 5,93% atau 15 atlet, E-Sports sebanyak 10,67% atau 27 atlet, Futsal sebanyak 12,65% atau 32 atlet, Gateball sebanyak 3,95% atau 10 atlet, Sepak Takraw sebanyak 6,72% atau 17 atlet, Sepakbola sebanyak 8,70% atau 22 atlet, Tennis Lapangan

Lapangan sebanyak 4,35% atau 11 atlet, Tenis Meja sebanyak 4,74% atau 12 atlet. Jumlah keseluruhan responden dari 14 cabang olahraga permainan yaitu sebanyak 253 responden.

Tabel 2 Lokasi Cedera Olahraga Saat Pertandingan

Lokasi Cedera Olahraga	Baseball/ Softball	Bola Basket	Bola Voli Indoor	Bola Voli Pasir	Bridge	Bulu Tangkis	Catur	ESports	Futsal	Gateball	Sepak Takraw	Sepak Bola	Tenis Lapangan	Tenis Meja	Jumlah	Persentase
Kepala									1						1	2,08%
wajah	1											1			2	4,17%
Leher															0	0%
Dada									1						1	2,08%
Perut	1														1	2,08%
Punggung	1														1	2,08%
Bahu	1			1											2	4,17%
Siku															0	0,00%
Lengan	1			1											2	4,17%
Pergelangan Tangan	1			1							1				3	6,25%
Jari Tangan	2								1						3	6,25%
Pinggang		1	1									1			3	6,25%
Pinggul dan Panggul												1			1	2,08%
Bokong															0	0%
Kemaluan															0	0%
Paha	2								2						4	8,33%
Lutut	1		1									2			4	8,33%
Pergelangan Kaki	1	3	1						1	2	2	1		1	12	25,00%
Punggung Kaki	2								1						3	6,25%
Jari-Jari Kaki	1								1	1				1	4	8,33%
Telapak Kaki										1					1	2,08%
Jumlah	15	4	3	3	0	0	0	0	8	4	3	6	0	2	48	100%
Persentase	31,25%	8,33%	6,25%	6,25%	0%	0%	0%	0%	16,67%	8,33%	6,25%	12,50%	0%	4,17%	100%	

Berdasarkan tabel 2 yang diperoleh dari jawaban 253 responden kontingen Kota Banjarmasin cabang olahraga permainan dapat dilihat lokasi cedera pada saat pertandingan yaitu Kepala sebanyak 2,08% atau 1 responden, wajah sebanyak 4,17% atau 2 responden, leher sebanyak 0% atau 0 responden, dada sebanyak 2,08% atau 1 responden, perut sebanyak 2,08% atau 1 responden, punggung sebanyak 2,08% atau 1 responden, bahu sebanyak 4,17% atau 2 responden, siku sebanyak 0% atau 0 responden, lengan sebanyak 4,17% atau 2 responden, pergelangan tangan sebanyak 6,25% atau 3 responden, jari tangan sebanyak 6,25% atau 3 responden, Pinggang sebanyak 6,25% atau 3 responden, pinggul dan pinggang sebanyak 2,08% atau 1 responden, bokong sebanyak 0% atau 0 responden, kemaluan sebanyak 0% atau 0 responden, paha sebanyak 8,33% atau 4 responden, lutut sebanyak 8,33% atau 4 responden, pergelangan kaki sebanyak 25,00% atau 12 responden, punggung kaki sebanyak 6,25% atau 3

responden, jari-jari kaki sebanyak 8,33% atau 4 responden, telapak kaki sebanyak 2,08% atau 1 responden.

Tabel 3 Penyebab Cedera Olahraga Saat Pertandingan

Penyebab Cedera Olahraga	Baseball/ Softball	Bola Basket	Bola Voli Indoor	Bola Voli Pasir	Bridge	Bulu Tangkis	Catur	ESports	Futsal	Gateball	Sepak Takraw	Sepak Bola	Tenis Lapangan	Tenis Meja	Jumlah	Persentase
Umur															0	0%
Faktor Pribadi	1								1					1	3	6,38%
Pengalaman															0	0%
Keterampilan/kemampuan															0	0%
Intensitas latihan berlebihan (overtrain)			1												1	2,13%
Teknik Gerakan salah	2	2							1	2	2				9	19,15%
Kurang Pemanasan			1						2		1				4	8,51%
Kurang Istirahat	1	1	1	1					1	1	1	1			8	17,02%
Kurang Nutrisi															0	0%
Kelainan Postur															0	0%
Terjadi Benturan	2	2							3	2	2	3			14	29,79%
Sarana	1														1	2,13%
Prasarana	2		1									1			4	8,51%
Lingkungan	1														1	2,13%
Suporter															0	0%
Wasit									1			1			2	4,26%
Karakter Olahraga															0	0%
Jumlah	10	5	4	1	0	0	0	0	9	5	6	6	0	1	47	100%
Persentase	21,28%	10,64%	8,51%	2,13%	0%	0%	0%	0%	19,15%	10,64%	12,77%	12,77%	0%	2,13%	100%	

Berdasarkan tabel 4.19 yang diperoleh dari jawaban 253 responden kontingen Kota Banjarmasin cabang olahraga permainan dapat dilihat penyebab cedera olahraga saat pertandingan yaitu umur sebanyak 0% atau 0 responden, faktor pribadi sebanyak 6.38% atau 3 responden, pengalaman sebanyak 0% atau 0 responden, keterampilan atau kemampuan sebanyak 0% atau 0 responden, intensitas latihan berlebihan (overtrain) sebanyak 2,13% atau 1 responden, teknik gerakan salah sebanyak 19,15% atau 9 responden, kurang pemanasan sebanyak 8,51% atau 4 responden, kurang istirahat sebanyak 17,02% atau 8 responden, kurang nutrisi sebanyak 0% atau 0 responden, kelainan postur sebanyak 0% atau 0 responden, terjadinya benturan sebanyak 29,79% atau 14 responden, sarana sebanyak 2,13% atau 1 responden, prasarana sebanyak 8,51% atau 4 responden, lingkungan sebanyak 2,13% atau 1 responden, suporter sebanyak 0% atau 0 responden, wasit sebanyak 4,26% atau 2 responden, karakter olahraga sebanyak 0% atau 0 responden.

## **Pembahasan**

Berdasarkan jawaban 253 responden atlet kontingen Kota Banjarmasin cabang olahraga permainan yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi XI Kalimantan Selatan di Hulu Sungai Selatan 2022 lokasi cedera pada saat pertandingan yang paling sering terjadi yaitu pergelangan kaki atau engkel sebanyak 12 responden dengan persentase 25,00%. Hal ini juga selaras dengan pendapat Renstrom *dkk.* (2014) dalam Wigantara et al. (2021) mengatakan bahwa cedera engkel merupakan cedera yang paling sering terjadi hampir semua cabang olahraga terutama basket, bola voli dan sepakbola. Hal ini diperkuat dengan pendapat Sanusi (2019) dalam penelitiannya juga menjelaskan cedera engkel merupakan cedera yang paling umum terjadi pada semua aktivitas olahraga, baik latihan maupun bertanding. Hal ini dipertegas Calatayud et al. (2014) yang menegaskan cedera pergelangan kaki (*keseleo*) adalah cedera yang paling sering terjadi baik olahraga tim atau individu, di lapangan atau di ruangan yang mengakibatkan perubahan struktur dan fungsional sehingga menyebabkan cedera. Hasil penelitian ini Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bridgman *dkk.* (2015) dalam Simbolon et al. (2022) menjelaskan bahwa tingkat kejadian cedera pergelangan kaki per tahun di departemen Accident & Emergency Inggris untuk kasus baru mencapai 302.000 dan tingkat cedera yang parah mencapai 42.000.

Berdasarkan jawaban 253 responden atlet kontingen Kota Banjarmasin cabang olahraga permainan yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi XI Kalimantan Selatan di Hulu Sungai Selatan 2022 Penyebab cedera olahraga saat pertandingan yang paling banyak disebabkan terjadi benturan dengan persentase 29,79% atau 14 responden. Meningkatnya intensitas saat bertanding akan meningkatkan risiko mengalami cedera akibat benturan fisik (*Body Contact*) contohnya pada cabang olahraga Sepakbola, Futsal dan Bola Basket yang cenderung memiliki kontak fisik yang tinggi terhadap lawan bermain. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Chussurur (2015) penyebab cedera pada permainan futsal banyak terjadi disebabkan benturan fisik dengan lawan main selama bertanding yang dominan melibatkan anggota tubuh bagian bawah.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan disimpulkan olahraga permainan kontingen Kota Banjarmasin mengalami cedera olahraga terbanyak dilokasi pergelangan kaki dan penyebab cedera paling banyak dikarenakan benturan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi penelitian berikutnya dengan menggunakan sampel kota atau kabupaten yang lain untuk dijadikan perbandingan atau meneliti bagaimana pengetahuan atlet tentang cedera olahraga.

## **REFERENSI:**

- Aldiansyah, M. B. A., Ruddin, M., Studi, P., Jasmani, P., Nahdlatul, U., & Giri, U. S. (2021). Cedera Olahraga Takraw. *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian Dan Kesehatan, 1*, 161–169.
- Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Flandez, J., Page, P., & Andersen, L. L. (2014). Exercise and ankle sprain injuries: A comprehensive review. *Physician and*

- Sportsmedicine*, 42(1), 88–93. <https://doi.org/10.3810/psm.2014.02.2051>
- Chussurur, M. M. (2015). Survei Cedera Dalam Permainan Futsal Pada Jenis Lapangan Rumput Sintetis, Semen Dan Parquette (Lantai Kayu) Di Kota Semarang. (*Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG*).
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Issue June).
- Darwis Durahim., Muhammad Awal., S. (2022). *EFEK ACTIVE STRETCHING DAN KINESIOTAPPING TERHADAP PERUBAHAN NYERI MUSCULUS HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAKBOLA*. 24(1), 213–220.
- Panjaitan, S. P., & Putri, R. N. (2021). Penerapan Naive Bayes Untuk Mendiagnosa Cedera Kaki Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Mahasiswa Aplikasi Teknologi Komputer Dan Informasi (JMApTeKsi)*, 3(1), 60–64.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Pemerintah*.
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96–111. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Sanusi, R. (2020). Tingkat Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(1), 20–33. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i1.91>
- Setiawan, B., & Rustiana, E. R. (2014). Pengembangan Self Massage Dan Terapi Latihan Pada Cedera Ankle (Pergelangan Kaki). *Journal of Physical Education and Sports*, 3(1), 1–4.
- Simatupang, N., & Suprayogi, M. K. (2019). Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Pplp Sumatera Utara. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.24114/so.v3i1.13062>
- Simbolon, P., Susilo, T., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Rest Dan Ice Terhadap Pengurangan Nyeri Akut Pada Penderita Sprain Ankle Stadium Akut Di Rs Advent Medan. *Jurnal Fisioterapi*, 2(September), 26–33.
- Suardika, K. Ma'mun, A. Kusmaed, N. Budiana, D. (2022). Integration of life skills into basic student basketball training program for positive youth development. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(9), 3184–3197. <https://doi.org/10.18844/cjes.v17i9.7180>
- Tito, F. A., & Fatoni, M. (2023). Minat Beli Pakaian Olahraga Ditinjau Dari Celebrity Endorsement Instagram. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 19–27. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.16848>
- Wigantara, M. R., Syaid, M., Studi, P., Jasmani, P., Nahdlatul, U., & Giri, U. S. (2021). *Cedera olahraga takraw*. 1, 170–178.