

## **PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA PADA ATLET SEPAK TAKRAW**

**I Ketut Semarayasa**

**Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FOK, UNDIKSHA  
semarayasaiketut@yahoo.com**

**Abstrak:** Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai (jaringan) tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif. Cedera yang sering dialami atlet sepak takraw, seperti cedera pada lutut, cedera punggung bawah, cedera pergelangan kaki, dan cedera pergelangan tangan. Namun pencegahan dan penanganan yang dilakukan atlet atau pelatih belum maksimal. Banyak faktor yang penyebab terjadinya cedera pada atlet sepak takraw. Sehingga perlu adanya cara pencegahan dan penanganan untuk meminimalisir terjadinya cedera pada atlet sepak takraw.

Cedera pada atlet sepak takraw adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh aktivitas yang dilakukan, baik ketika atlet tersebut melakukan servis, smash, block, heading maupun ketika melakukan passing. Sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya.

Pencegahan dan penanganan cedera pada atlet sepak takraw yang cepat dan profesional akan dapat membantu mempertahankan dan juga meningkatkan performa atlet sehingga bisa mencapai prestasi yang maksimal. Dengan memahami pentingnya pencegahan dan penanganan cedera dalam olahraga sepak takraw, maka sudah sepatutnya kita sebagai pembina, dan pelatih harus mengenal dan paham tentang pencegahan dan penanganan cedera pada atlet sepak takraw.

**Kata-kata kunci:** pencegahan, penanganan, cedera, atlet sepak takraw

### **PENDAHULUAN**

Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera (injury), semula dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai (jaringan) tubuh secara tiba-tiba, keras dan intensif (Giriwijoyo dkk, 2012: 93). Cedera yang sering dirasakan ataupun dialami atlet sepak takraw seperti: seperti cedera lutut, cedera punggung bawah, cedera pergelangan kaki, dan cedera pergelangan tangan.

Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan cepat, dan profesional.

Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut. Juga, akan dapat untuk memahami tubuh kita, sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak terjadi parah, bagaimana mengobatinya dan kapan meminta

pengobatan secara profesional (memeriksa diri ke dokter).

## MASALAH

Cedera Olah Raga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. 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 jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner.

Jenis-jenis cedera olah raga yaitu (1) cedera tulang ,contoh: patah tulang kering atau tulang telapak kaki pada pelari jarak jauh, disebut juga fatigue fracture, (2) cedera otot contoh: robekan otot yang sering terjadi pada otot paha bagian depan (sering terjadi pada sepak bola), atau otot betis (sering terjadi pada tennis), (3) cedera sendi ,Contoh: pengikat sendi (ligamen) yang teregang berlebihan atau bahkan putus yang mengakibatkan sendi yang terkena menjadi tidak stabil

Yang harus dilakukan bila terjadi cedera olah raga adalah pertolongan pertama pada cedera olah raga bertujuan untuk meminimalkan pembengkakan jaringan, dilakukan dengan cara (1) kompres es pada area yang cedera selama 15-20 menit (jangan lebih), dapat diulang 3-4x/hari, (2) membalut area yang cedera dengan bahan yang elastis, seperti elastic verband, (3) posisikan area yang cedera lebih tinggi dari letak jantung, (4) istirahatkan bagian tubuh yang cedera untuk sementara, dan (5) hubungi dokter Spesialis Kedokteran

Fisik dan Rehabilitasi/Spesialis Ortopedi terdekat.

## PEMBAHASAN

### Macam-Macam Cedera Olahraga

#### *Sprain (keseleo)*

Sprain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada ligament (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Kerusakan yang parah pada ligament atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidakstabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus, ketidakmampuan menggerakkan tungkai.

Sprain atau keseleo adalah jenis cedera yang paling sering dialami oleh para pemain sepak bola, Untuk menghindari keseleo, diperlukan pemanasan yang cukup dan stretching yang tepat bisa mencegah terjadinya cedera tersebut (Hardianto Wibowo 1995: 22).

Berikut ini adalah tingkatan cedera sprain:

#### *Sprain Tingkat I*

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut. cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya

#### *Sprain Tingkat II*

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut. kita harus membrikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang

diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara balut tekan, spalk maupun gibs.

### ***Sprain Tingkat III***

Pada cedera ini seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan-gerakan yang abnormal. Cedera tingkat ini harus dibawa ke rumah sakit untuk dioperasi namun harus diberi pertolongan pertama terlebih dahulu.

### ***Strain***

Strain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur muskulo-tendinous (otot dan tendon). Jenis cedera ini terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. Strains sering terjadi pada bagian groin muscles (otot pada kunci paha), hamstrings (otot paha bagian bawah), dan otot quadriceps. Cedera tertarik otot betis juga kerap terjadi pada para pemain bola. Fleksibilitas otot yang baik bisa menghindarkan diri dari cedera macam ini. Kuncinya adalah selalu melakukan stretching setelah melakukan pemanasan, terutama pada bagian otot-otot yang rentan tersebut (Hardianto Wibowo 1995: 22).

Pengobatan sprain dan strain adalah terapi, yang dilakukan adalah reset atau istirahat, mendinginkan area cedera, copression atau balut bagian yang cedera, elevasi atau meninggikan, membebaskan diri dari beban. Jika nyeri dan bengkak berkurang selama 48 jam setelah cedera, gerakkan persendian tulang ke seluruh arah. Hindari tekanan pada daerah cedera sampai nyeri hilang (biasanya 7-10 hari untuk cedera ringan dan 3-5 minggu untuk cedera berat),

gunakan tongkat penopang ketika berjalan bila dibutuhkan.

Menurut Hardianto Wibowo (1995: 16), Cedera derajat I biasanya sembuh dengan cepat dengan pemberian istirahat, es, kompresi dan elevasi (RICE). Terapi latihan dapat membantu mengembalikan kekuatan dan fleksibilitas. Cedera derajat II terapinya sama hanya saja ditambah dengan immobilisasi pada daerah yang cedera.. Kunci dari penyembuhan adalah evaluasi dini dengan professional medis.

### ***Knee Injuries***

Knee Injuries Adalah cedera yang terjadi karena adanya paksaan dari tendon. Saat mengalami cedera ini akan merasakan nyeri tepat dibawah mangkuk lutut setelah melakukan latihan olahraga. Rasa sakit itu disebabkan oleh gerakan melompat, menerjang maupun melompat dan turun kembali.

Ada beberapa jenis cedera lutut yang umum dialami oleh pemain bola, yaitu cedera pada medial collateral ligament, meniscus, dan anterior cruciate ligament, baik itu sobek pada jaringan, maupun putusnya jaringan tersebut.

### ***Compartment Syndrome***

Para atlet pada umumnya sering mengalami permasalahan (gangguan rasa nyeri atau sakit) yang terjadi pada kaki bawah (meliputi daerah antara lutut dan pergelangan kaki). Terkadang rasa sakit/nyeri tersebut terjadi karena adanya suatu sindrom kompartemen. Diagnosa terhadap sindrom terhadap sindrom tersebut dilakukan dengan cara perkiraan, karena pola karakteristik (gejala) dan rasa sakit tersebut dan ukuran-ukuran tekanan kompartemennya. Diantara beberapa penyakit yang menyertai sindrom ini dapat diatasi dengan pembedahan (operasi).

### ***Shin Splints***

Istilah shin splints kadang-kadang digunakan untuk menggambarkan adanya rasa sakit (cedera pada kaki bagian bawah yang seringkali terjadi akibat melakukan berbagai aktivitas olahraga, termasuk olahraga lari. Shin splints ada 2 jenis yaitu; a). Anterior Shin Splints, yaitu rasa sakit yang terjadi pada bagian depan (anterior) dari tulang gares (tibia). B) Posterior Shin Splints, rasa sakit tersebut terasa pada bagian dalam (medial) kaki pada tulang tibia

Shin splints disebabkan oleh adanya robekan sangat kecil pada otot-otot kaki bagian bawah yang berhubungan erat dengan tulang gares. Pertama-tama akan mengalami rasa sakit yang menarik-narik setelah melakukan lari. Anterior shin splints disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan otot kaki.

#### ***Achilles Tendon Injuries***

Cedera pada tendon achilles ini menempati peringkat pertama yang sering terjadi pada atlet dan paling sulit untuk merawat/menyembuhkannya. Cedera tersebut berkisar dari tendinitis ringan sampai pada pemutusan tendon yang parah. Kunci dari diagnosa tahap-tahap cedera ini adalah pengenalan pada tanda-tanda dan gejala-gejala yang terjadi.

#### ***Fractures***

Cedera seperti ini dialami apabila pemain yang bersangkutan mengalami benturan dengan pemain lain atau sesuatu yang keras. Cedera fractures tidak hanya terjadi pada bagian kaki macam tulang paha, tulang kering, tulang selangkangan, atau tulang telapak kaki, tapi juga kerap terjadi pada lengan, bahu, hingga pergelangan tangan. Untuk menghindari cedera macam ini, penggunaan pelindung sangat dianjurkan untuk meminimalisir patah atau retak tulang. Kasus Wayne Rooney merupakan salah satu contoh cedera

fractures yang cukup membuat pusing Alex Fergusson.

Setiap tulang yang mendapatkan tekanan terus-menerus diluar kapasitasnya dapat mengalami keretakan (stress fracture). Kelemahan pada struktur tulang sering terjadi pada atlet ski, jogging, berbagai atlet lari, dan pendaki gunung maupun para tentara, mengalami march fracture.

Macam-macam patah tulang:

1. Patah tulang terbuka dimana fragmen (pecahan) tulang melukai kulit diatasnya dan tulang keluar.
2. Patah tulang tertutup dimana fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit. Penanganan patah tulang yang dilakukan menurut Hardianto Wibowo (1995:28) sebagai berikut: olahragawan tidak boleh melanjutkan pertandingan.

#### **Cedera Pada Cabang Olahraga Sepak Bola**

##### ***Cedera Ringan***

Cedera Ringan yang dimaksud dengan cedera ringan adalah cedera dimana si pemain masih dapat melanjutkan permainannya misalnya :

1. Luka lecet
2. Strain dan strain tingkat Satu
3. Kram otot
4. Memar otot (kontusio)

##### ***Cedera Berat (dimana si pemain tidak dapat melanjutkan permainannya).***

1. Cedera pada kepala : gegar otak atau cedera yang menimbulkan pingsan dan tidak sadar, pendarahan yang sukar dihentikan, patah tulang hidung
2. Cedera pada lutut : kontusio, robekan ligamen, robekan otot, dislokasi patella, robekan meniskus.
3. Cedera pada pergelangan kaki : patah tulang malleolus medialis tibia , dislokasi talokruralis , haermarthrose.

## Faktor Penyebab Cidera

1. Latihan Yang Berlebihan , Ini bisa terjadi jika anda memaksa diri untuk berlatih di luar batas kemampuan diri anda, berlatihlah sesuai dengan kemampuan anda, anda harus tahu batas kemampuan tubuh anda sendiri.
2. Ketidak Seimbangan ,Otot Ini bisa terjadi jika salah satu otot lebih kuat daripada otot lain yang melakukan fungsi yang berlawanan misalnya selain melatih otot Biceps (Lengan Atas Depan) kita juga harus melatih otot Triceps (Lengan Atas Belakang), agar kekuatan otot lengan kita berimbang
3. Kurangnya Pemanasan ,Pemanasan sebelum berolahraga sangat penting, karena ini membantu untuk kita menjadi tidak kaku/ menambah fleksibilitas sehingga bisa terhindar dari cedera.
4. Metode Latihan Yang Salah, Metode latihan yang salah merupakan penyebab paling sering dari cedera pada otot dan sendi. Penderita tidak memberikan waktu pemulihan yang cukup setelah melakukan olah raga atau tidak berhenti berlatih ketika timbul nyeri. Setiap kali otot tertekan oleh aktivitas yang intensif, latihan berat, hari berikutnya beristirahat atau melakukan latihan ringan. Hanya perenang yang bisa melakukan latihan yang berat dan ringan setiap hari tanpa mengalami cedera. Kemungkinan daya ampung dari air membantu melindungi otot dan sendi para perenang.
5. Kelainan Struktural, Kelainan struktural atau anatomi tubuh anda yang dapat memberikan stress tambahan, misalnya kelainan otot, tulang, sendi dll. Ini bisa karena bawaan dari lahir. Kelainan struktural bisa menyebabkan seseorang lebih peka terhadap cedera olah raga karena adanya tekanan yang tidak semestinya pada bagian tubuh tertentu. Misalnya, jika panjang kedua tungkai tidak

sama, maka pinggul dan lutut pada tungkai yang lebih panjang akan mendapatkan tekanan yang lebih besar.

6. Kelemahan Otot, Tendon & Ligamen, Jika mendapatkan tekanan yang lebih besar daripada kekuatan alaminya, maka otot, tendon dan ligamen akan mengalami robekan. Tulang yang rapuh karena *osteoporosis* mudah mengalami patah tulang (*fraktur*).

## Persentasi Cidera Yang Banyak Cidera

### Pencegahan dan Penanggulangan Cidera

#### *Cedera lutut*

Sekitar 55 persen cedera akibat aktivitas olahraga berupa cedera lutut. Cedera ini termasuk satu dari 40 kasus bedah ortopedi. Terbanyak terjadi pada sendi dan tulang rawan (retak), termasuk sakit dan nyeri yang terkait dengan tempurung lutut. Risiko tinggi terjadi pada pelari, perenang, step aerobic, pesepakbola, pebasket, pevoli, dan atlet cabang atletik. Ini karena lutut menjadi tumpuan, sehingga berpotensi terkena arthritis.

#### *Cedera bahu*

Sebanyak 20 persen cedera karena olahraga terjadi pada bahu, termasuk akibat salah posisi, salah urat, dan ketegangan otot. Penyebabnya, aktivitas berlebih dan gerakan yang salah di daerah bahu sehingga mengenai tendon (urat). Gejalanya nyeri, kaku pada bahu, otot terkilir, hingga tulang retak.

Pencegahan: Untuk olahraga yang rentan benturan (misalnya bisbol) gunakan pelindung khusus.

#### *Cedera otot pergelangan kaki*

Banyak terjadi pada pesepakbola, pemain hoki, pebasket, dan pevoli karena gerakan seperti melompat,

berlari, dan berhenti mendadak menyebabkan tendon terjepit. Pencegahan: Perkuat pergelangan kaki dengan naik turun tangga atau olahraga sejenisnya. Memakai pelindung kaki tidak menjamin keselamatan, tapi meminimalkan risiko.

### ***Otot tertarik***

Tidak melakukan pemanasan cukup, kelelahan otot, dan otot lemah, adalah beberapa sebabnya. Lari, jogging, basket, dan sepakbola, adalah contoh olahraga paling potensial menimbulkan cedera ini. Pencegahan: Latihan peregangan yang cukup sebelum dan sesudah berolahraga. Hindari berlatih saat tubuh Anda terasa lelah. Jangan berolahraga dulu sebelum Anda benar-benar pulih pascacedera, untuk menghindari cedera lebih berat.

### ***Sakit punggung bagian bawah***

Banyak dialami oleh orang yang duduk terlalu lama dan penderita obesitas. Rentan pula dialami pelari, pebalap sepeda, pegolf, petenis, dan pebisbol. Pencegahan: Lakukan pemanasan sebelum, selama, dan sesudah berolahraga. Gerakan meluruskan punggung dengan menarik perlahan kedua tangan ke atas dan menekuk punggung ke samping.

### ***Cedera tulang kering***

Biasa menyerang pemula, yang berambisi ingin meningkatkan tahap latihan. Memakai alas kaki yang tidak sesuai dengan aktivitas. Termasuk melompat dan berlari di landasan yang keras.

Pencegahan: Pakailah alas kaki yang tepat, berlatih secara bertahap, peregangan, dan tidak berlebihan.

### ***Cedera paha***

Sepakbola, hoki, basket, olahraga dengan raket, dan voli. Selain daerah paha terasa nyeri yang sangat, juga

terjadi pembengkakan pada otot paha. Pencegahan: Peregangan sebelum berlatih, berlatih dengan intensitas bertahap, latihan menguatkan daerah kaki terutama paha.

### ***Gegar otak***

Cedera kategori berat akibat benturan. Gejalanya yaitu kehilangan kesadaran, sakit kepala hebat, amnesia,

Pencegahan: Perlindungan memakai helm tidak menjamin aman untuk kepala. Jika mengalami benturan, segera cari pertolongan medis.

### ***Salah urat***

Cedera ini timbul karena salah gerak atau kelelahan pada tendon karena aktivitas berlebih. Paling banyak dialami pelari karena gerakan lari dan lompat. Pencegahan: Peregangan cukup dan hindari gerakan menarik otot secara tiba-tiba dan memaksa. Jika cedera terjadi, jangan tergesa berlatih kembali sebelum kondisi benar-benar pulih.

## **SIMPULAN**

Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama

Cedera sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. Banyak sekali permasalahan yang dialami oleh atlet olahraga, tidak terkecuali dengan sindrom ini. Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Jenis cedera

ini terkadang memberikan respon yang baik bagi pengobatan sendiri

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.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Hardianto Wibowo, dr. 1995. Pencegahan dan Petatalaksanaan Cedera Olahraga. Cetakan 1. EGC.
- Peterson, L, Renstrom, P. 1996. Sport Injuries. CIBA.
- Santosa, Andy, A. 1994. Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia. Jakarta: Akper Sint Carolus
- Sobotta. 2000. Atlas Anatomi Manusia. Jakarta: EGC
- Sutarmo, Setiaji. V. D. 1990. Buku Kuliah Anatomi Fisiologi. Jakarta: FKUI
- Macam-macam cedera. Diakses dari <http://sitoha.wordpress.com/2010/01/07/macam-macam-cedera>
- <http://id.shvoong.com/medicine-and-health/1928876-faktor-faktor-yang-menyebabkan-cedera/#ixzz1vYr4CwAF>
- Keperawatan medikal bedah Brunner dan Suddarth Smeltzer C. Suzanne, Bare G. Brenda. Edisi 8 Volume 3. EGC. 2002. Jakarta.
- Ilmu Bedah Syamsuhidayat R dan De Jong Wim. EGC. 1997 . Jakarta.