



Identifikasi Cedera pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021

Rama Adi Wijaya,^{1✉} Supriyono

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang

Article History

Received : November 2022
Accepted : November 2023
Published : December 2023

Keywords

Injury, Football School

Abstrak

Cedera pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda memberikan dampak yang buruk. Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi cedera dan Mengetahui Faktor Penyebab Terjadinya Cedera Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. Metode Penelitian ini menggunakan Deskriptif Kualitatif. Analisis data yang dilakukan dengan Reduksi Data, Penyajian Data, dan Penarikan Kesimpulan. Hasil Menunjukkan Bahwa Cedera yang ditemui adalah Cedera Memar, Kram, Dislokasi, Strain, Sprain, Luka dan Pendarahan. Faktor Penyebab Terjadinya cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo yaitu Faktor External Violence(sebab dari Luar), Internal Violence (sebab dari Dalam) dan juga Over Use. Kesimpulan Penelitian ini adalah Cedera yang sering di alami oleh siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Meliputi Memar, Kram, Dislokasi, Strain, Sprain, Luka dan Pendarahan serta Faktor Penyebab Terjadinya Cedera Meliputi Faktor External Violence(sebab yang berasal dari Luar), Internal Violence (sebab yang berasal dari Dalam) dan juga Over Use. Manfaat Penelitian ini Sebagai Sumber Informasi dan Pengetahuan Tentang Cedera Dalam Sepak Bola.

Abstract

Injuries to the Young Indonesia Football School students have had a disastrous impact. The purpose of this study was to identify injuries and determine the factors causing injuries to young Indonesian football school students in Purworejo Regency in 2021. This research method used qualitative descriptive. Data analysis was carried out by data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that the injuries encountered were bruises, cramps, dislocations, strains, sprains, wounds and bleeding. Factors that cause injuries to young Indonesian soccer school students in Purworejo Regency are External Violence (external causes), Internal Violence (internal causes) and also Over Use. The conclusion of this study is the injuries that are often experienced by young Indonesian football school students in Purworejo Regency include bruises, cramps, dislocations, strains, sprains, wounds and bleeding and the factors causing the occurrence of injuries include external violence factors (causes originating from outside), Internal Violence (cause that comes from within) and also Over Use. Benefits of this research as a source of information and knowledge about injuries in football.

How To Cite:

Wijaya, R. A., & Supriyono. (2023). Identifikasi Cedera pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 710-720.

PENDAHULUAN

Definisi teoritis cedera masih menjadi problematika karena tidak ada perbedaan dasar secara ilmiah yang membedakan dengan penyakit (Peden, M., & Sminkey, 2004). Namun Cedera dapat didefinisikan memar/luka yang memiliki faktor penyebab terjadinya cedera berbeda-beda. Cedera atau luka merupakan kejadian yang bisa terjadi saat kita berolahraga maupun beraktivitas sehari-hari. Semakin tinggi intensitas atau beban pada saat olahraga dapat menimbulkan cedera. Menurut Bahr et al. 2003 (Puspitasari, 2019) Cedera dapat disebabkan oleh kesalahan metode latihan, kelainan struktural, kelemahan otot dan penopang sendi. faktor penyebab cedera Menurut (Wibowo, 1995:12) dalam (Simatupang, 2016) Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera yaitu external violence (sebab dari luar), internal violence (sebab dari dalam) dan over use. Bempa (200:100)(Arovah, 2010) mengatakan bahwa penyebab terjadinya cedera pada anak saat olahraga adalah minimnya pengetahuan mengenai latihan secara benar, salahnya sikap tubuh pada saat mengangkat, serta otot perut yang lemah. Selain itu Suharto (2001:127) berpendapat jika penyebab cedera pada anak meliputi kepekaan yang kurang untuk memperhatikan keselamatan sehingga kurang berhati-hati, antisipasi yang minim pada keselamatan diri siswa, serta disiplin diri yang kurang. Tidak hanya itu, (Dimiyati, 2018) menambahkan jika atlet pemula maupun profesional yang keterampilannya belum berkembang tetap memiliki potensi cedera. Sekolah Sepak Bola Mempunyai Fungsi untuk Mengembangkan potensi sepak bola siswa. Sekolah Sepak Bola memiliki tujuan menampung dan memberikan kesempatan siswa untuk mengembangkan potensi bakat yang dimiliki. Selain itu juga sekolah sepak bola memberikan dasar tentang sepak bola yang termasuk didalamnya seperti membentuk Sikap, Kepribadian dan Perilaku yang baik. Menurut (Irianto, 2011) Pembinaan sepak bola usia muda dapat menjadi kunci keberhasilan dalam

menciptakan generasi atlet sepak bola yang berprestasi.

Banyaknya sekolah sepak bola di Indonesia menjadi saksi bahwa pembinaan atlet dari usia muda sudah dilakukan dan diterapkan. Didalam sekolah sepak bola siswa akan dilatih teknik dasar bermain sepak bola serta pengembangan model latihan fisik yang sesuai dengan usia siswa. Teknik dasar sepak bola harus dikuasai oleh siswaPelatih yang mengadep usia muda akan membuat repetesi latihan tentang teknik dasar sepak bola untuk mencetak pemain sepak bola yang mempunyai keterampilan dasar. Menurut Udam (2017) dalam (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021) mengatakan jika teknik sepak bola terdiri dari 2 macam meliputi teknik dengan bola serta teknik tanpa bola. Teknik dasar yang wajib dikuasai menurut (Nasution, 2018) meliputi menendang bola, mengontrol bola, menghentikan bola, tackling, gerak tipu, lemparan kedalam serta menjaga gawang. Menurut Syukur, A., & Soniawan, V. (2015) dalam (Ridwan, 2020) sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Menurut Simon & Martens, (2016) dalam (Atiq & Selamet Budiyanto, 2020) ada tiga tahap dalam melakukan latihan teknik Mental Stage, Practice Stage dan Automatic Stage. Peran dan tanggung jawab SSB mempunyai andil yang sangat besar bagi perkembangan prestasi sepak bola Indonesia di masa yang akan datang. Sekolah sepakbola inilah bibit-bibit pemain sepakbola yang handal banyak ditemukan. Pembinaan sejak awal menentukan masa depan prestasi pesepakbola. Peran pelatih profesional diperlukan untuk keberhasilan proses pembinaan. Pada hakikatnya keberhasilan atau kegagalan pembinaan usia dini tergantung dari kemampuan pelatih. Agar proses pembinaan berjalan lancar selain program latihan, sarana dan prasarana memadai, metode melatih yang tepat, juga dibutuhkan pelatih berkualitas yang dapat mengenal karakteristik anak latih dari aspek fisik maupun psikologis. Sepakbola

Didalam sekolah sepak bola cedera dapat terjadi dan dialami oleh siswa.

Menurut (Wibowo, 1995:12) dalam (Simatupang, 2016) Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera disebabkan oleh faktor External Violence (sebab dari luar), Internal Violence (Sebab dari dalam) dan Over Use. Didalam sekolah Sepak Bola anak belum mengetahui batas kemampuannya dalam melakukan aktivitas maupun latihan. Cedera bisa terjadi pada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Wibowo (1995:11) dalam (Simatupang, 2016) menyatakan bahwa cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan.

Cedera adalah kerusakan yang terjadi pada struktur tubuh seperti otot maupun tulang yang memar/luka dan dislokasi yang disebabkan oleh kontak fisik atau benturan. Cedera atau luka merupakan kejadian yang terjadi saat kita berolahraga. Semakin tinggi intensitas atau beban dapat menimbulkan cedera. Menurut Bahr et al. 2003 (Puspitasari, 2019) Cedera dapat disebabkan oleh kesalahan metode latihan, kelainan struktural, kelemahan otot dan penompang sendi. Penyebab terjadinya cedera yang dialami siswa sekolah sepak bola yaitu kurangnya pemanasan, tidak seriusnya latihan dan benturan yang membuat siswa menjadi cedera. Potensi cedera akan semakin besar apabila Porsi Latihan berlebihan(Saputra, M. R. E., & Yunus, 2019).

Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo merupakan salah satu Sekolah Sepak Bola yang Aktif di Kabupaten Purworejo. Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Berdiri pada 28 Oktober 1990 yang di Dirikan Oleh Bapak Muchon. Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo yang memiliki home base ketika latihan di alun alun purworejo dengan alamat sekertariat di Kecamatan Sucen Jurungah. Di seolah sepak bola ini memiliki program dan tujuan untuk mengembangkan potensi siswa dalam mengembangkan keterampilannya atau prestasinya dalam sepak bola. Sekolah sepak bola indonesia muda memiliki jadwal latihan setiap

hari Selasa, Kamis, Minggu. Hari Selasa dilakukan Pukul 15.00-17.30 dan Hari Minggu dilaksanakan Pukul 07.00-09.30. Latihan dilakukan di Lapangan Alun-alun Purworejo. Didalam sekolah sepak bola memiliki program latihan khusus yang diberikan kepada siswa sesuai dengan kategori kelompok usia, selain itu dengan adanya program khusus maka pemahaman terhadap cedera dan faktor penyebab cedera harus diberikan kepada siswa, didalam sekolah sepak bola banyak penyebab cedera pada siswa terutama kontak fisik pada saat latihan maupun pertandingan uji coba. kurangnya pemanasan, tidak seriusnya latihan yang membuat siswa menjadi cedera. Potensi cedera akan semakin besar apabila Porsi Latihan berlebihan. Model Latihan dan materi yang diberikan pelatih kepada siswa juga dapat berpotensi terjadinya cedera.

Berdasarkan Hasil Observasi awal peneliti yang dilakukan pada Tanggal 23 November 2021 dengan beberapa pihak yang peneliti temui diantaranya siswa, pelatih dan pengurus. Ditemui pada saat latihan beberapa siswa yang mengalami cedera dan belum diketahuinya faktor penyebab cedera pada siswa.

Tabel 1 Hasil Observasi awal

N O	Indikator	Perna h	Tidak perna h	Faktor penyeba b cedera
1.	Memar	√		Belum diketah ui
2.	kram	√		Belum diketah ui
3.	Dislokasi	√		Belum diketah ui
4.	Strain	√		Belum diketah ui
5.	Sprain	√		Belum diketah ui

N O	Indikator	Pernah	Tidak pernah	Faktor penyebab cedera
6.	Luka	√		Belum diketahui
7.	Pingsan		√	Belum diketahui
8.	Pendarahan	√		Belum diketahui
9.	Fraktur		√	Belum diketahui

Setelah melakukan pengamatan dan observasi terhadap Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Identifikasi Cedera Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021"

METODE

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah kualitatif deskriptif. Lokasi Penelitian yang digunakan sebagai tempat penelitian di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo. Menurut ,Sumber data yang digali pada penelitian ini meliputi personil didalamnya, tempat, dan catatan-catatan yang dimiliki, terdapat tiga sumber data yaitu : 1) Subjek Penelitian meliputi Siswa U-20, Pelatih dan Pengurus. 2) Sumber data tempat yaitu kesekretariatan dan lapangan.. 3) Sumber data yang menyajikan tanda-tanda berupa huruf, angka atau simbol-simbol lain yaitu Dokumen Pengurus, Daftar Nama siswa, dan foto-foto Kegiatan. Dalam penelitian ini, data yang digunakan adalah data kualitatif yang dinyatakan dengan deskripsi yang menunjukkan hasil penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder (Sugiyono, 2015). Untuk data primer, Peneliti melakukan wawancara kepada Siswa untuk mendapat data atau informasi yang dibutuhkan.peneliti juga melakukan wawancara

dengan Pelatih dan Pengurus. Untuk data sekunder, peneliti meminjam bukti data laporan historis yang digunakan untuk mencatat jika ada murid yang cedera. Dalam penelitian kualitatif, peneliti merupakan instrumen utama dalam pengumpulan data dan penginterpretasikan data dengan dibimbing oleh pedoman wawancara dan pedoman observasi.

Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen

	Indikator	Sub Indikator	Sumber Data		
			Siswa	Pelatih	Pengurus
Memar	Memar pada kepala		√	√	√
	Memar pada bahu		√	√	√
	Memar pada siku		√	√	√
	Memar pada tangan		√	√	√
	Memar pada dada		√	√	√
	Memar pada Kaki		√	√	√
Kram Otot	Kram pada perut		√	√	√
	Kram pada betis		√	√	√
	Kram pada paha		√	√	√
Dislokasi	Dislokasi Bahu		√	√	√
	Dislokasi Engkel		√	√	√
	Dislokasi Lutut		√	√	√
	Dislokasi Pinggul		√	√	√
Strain	Strain		√	√	√
Sprain	Sprain		√	√	√
Luka	Luka lecet		√	√	√
	Luka robek		√	√	√
Pingsan	Pingsan biasa		√	√	√
	Pingsan kepanasan		√	√	√

Identifikasi Cedera

Indikator	Sub Indikator	Sumber Data		
		Siswa	Pelatih	Pengurus
Pendarahan	Pendarahan pada hidung	√	√	√
	Pendarahan pada mulut	√	√	√
Fraktur	Fraktur terbuka	√	√	√
	Fraktur tertutup	√	√	√
	Fraktur parsial	√	√	√
	Fraktur Total	√	√	√
External Violence (sebab dari luar)	Karena body contact	√	√	√
	Karena alat-alat olahraga	√	√	√
	Kondisi Lapangan	√	√	√
Internal Violence (sebab dari dalam)	Kurang pemanasan	√	√	√
	Kurang konsentrasi	√	√	√
	Kondisi fisik lemah	√	√	√
Overuse	Beban Latihan	√	√	√
	Melakukan rutinitas berulang (Repitisi)	√	√	√

Sumber: Penulis (2022)

Analisa data dimulai dengan menetapkan satu informan menjadi kunci dalam wawancara, informan ini benar-benar memahami dan mengetahui situasi pada obyek penelitian. Setelah melakukan wawancara, peneliti mulai menganalisis data dengan membuat transkrip hasil wawancara, selanjutnya peneliti harus membaca dengan cermat, kemudian dilakukan reduksi data, membuat reduksi data dengan

mengabstraksi, yaitu mengambil dan mencatat informasi yang masuk dalam konteks penelitian atau mengabaikan kalimat yang tidak dibutuhkan dan mengambil inti kalimat. Abstraksi yang telah dibuat selanjutnya dikelompokkan dengan berdasarkan taksonomi dari domain penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Kegiatan Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi cedera pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo Tahun 2021. SSB IM Purworejo di dirikan pada tanggal 28 Oktober 1990. Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo di Dirikan Oleh Bapak Mucshon. Beliau adalah seorang pelatih dan tokoh dalam pembinaan usia muda di SSB IM Purworejo. Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo adalah salah satu wadah untuk menyalurkan hobi bakat dalam bermain sepak bola untuk pemain usia dini. Untuk mencetak pemain sepak bola yang baik tidaklah mudah atau dengan cara instan, tapi lebih kepada pembinaan usia dini yang merupakan pembinaan secara berjenjang dan hasilnya akan mendapatkan pemain yang profesional.

Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo bukan sekedar Sekolah Sepak Bola biasa, tetapi Sekolah Sepak Bola Profesional, sehingga diharapkan bisa mengikuti berbagai ajang pertandingan kelompok umur yang diselenggarakan oleh PSSI baik dalam skala regional maupun Nasional. SSB IM Purworejo mendidik anak-anak mulai dari usia 8 tahun s.d. usia 20 tahun yang kemudian dibagi dalam 3 kelompok umur (8-12, 13-15, dan 16-20), dengan mendidik dari usia muda akan mengajarkan siswa-siswa bagaimana bermain sepakbola yang baik dari tingkat dasar sampai dengan mempunyai kemampuan bermain sepak bola secara Profesional. Di Sekolah sepak bola juga akan mengajarkan siswa-siswa tentang perilaku baik didalam lapangan maupun diluar lapangan. Para siswa akan mendapatkan hasil selama pembelajaran secara periodik, dengan cara ini kami bisa memantau perkembangan siswa. Para siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) IM Purworejo

dididik oleh pelatih-pelatih berpengalaman yang telah di latih bagaimana melatih sepak bola untuk anak-anak. SSB Indonesia Muda Purworejo memiliki jadwal latihan setiap hari Selasa, Kamis, Minggu. Hari Selasa Pukul 15.00-17.15 dan Hari Minggu Pukul 07.00-10.00. Latihan dilakukan di Lapangan Alun-alun Purworejo.

Informan Dalam Penelitian ini Adalah 20 Siswa, 5 Pelatih dan 5 Pengurus Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo. Informan tersebut diambil demi mencapai tujuan penelitian yaitu Mengidentifikasi cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo tahun 2021 dan Mengetahui Faktor Penyebab terjadi cedera pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo, SSB IM Purworejo di Pilih Karena belum diketahui cedera dan faktor penyebab cedera pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Tahun 2021. Selain itu, alasan pemilihan Sekolah Sepak Bola untuk memberikan informasi terkait dengan cedera pada siswa, pelatih dan pengurus.

Identifikasi Cedera

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui Siswa, Pelatih dan Pengurus dideskripsikan mengenai identifikasi Cedera pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. Adapun deskripsi hasil penelitian tiap cedera adalah sebagai berikut:

1. Cedera Memar

Cedera Memar adalah cedera yang ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Cedera memar yang ditemui pada siswa sekolah Sepak Bola Indonesia Muda yaitu Memar pada Kepala, Memar Pada bahu, Memar pada siku, Memar pada tangan, Memar pada dada, dan Memar pada kaki. Cedera memar terjadi terutama saat pertandingan Uji coba dan saat Latihan.

2. Cedera Kram

Cedera Kram adalah cedera yang ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Cedera Kram yang ditemui pada siswa sekolah Sepak Bola Indonesia Muda yaitu Cedera Kram Perut, Kram pada Betis dan Kram pada Paha.

Cedera Kram terjadi terutama saat pertandingan Uji coba dan saat Latihan.

3. Cedera Dislokasi

Cedera Dislokasi adalah cedera yang ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Cedera Dislokasi yang ditemui pada siswa sekolah Sepak Bola Indonesia Muda yaitu Cedera Dislokasi pada Bahu, Dislokasi pada Engkel, Dislokasi Pada Lutut dan Dislokasi pada Pinggul. Cedera Dislokasi terjadi ketika sendi dipaksa keluar dari posisi Normal.

4. Cedera Strain

Cedera Strain adalah cedera yang ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Cedera Strain adalah cedera yang terjadi pada otot atau tendon.

5. Cedera Sprain

Cedera Sprain adalah cedera yang ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Cedera Sprain adalah cedera pada sendi yang melibatkan robeknya ligamen dan kapsul sendi.

6. Cedera Luka

Cedera Luka adalah cedera yang paling banyak ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Cedera Luka yang ditemui pada siswa sekolah Sepak Bola Indonesia Muda yaitu Luka Lecet dan Luka Robek. Cedera Luka terjadi terutama saat pertandingan Uji coba dan saat Latihan.

7. Pingsan

Pingsan adalah cedera yang tidak ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda pada saat latihan maupun pada saat pertandingan Uji coba. Pingsan disebabkan oleh kurangnya oksigen ke otak. Penyebabnya meliputi masalah paru, aliran darah, atau keracunan karbon monoksida. Otak secara otomatis akan "mendisfungsikan" bagian-bagian tubuh yang tidak vital ketika kadar darah dan oksigen di dalam otak menurun.

8. Pendarahan

Pendarahan adalah cedera yang ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda. Pendarahan yang ditemui pada siswa sekolah Sepak Bola Indonesia Muda yaitu pendarahan pada Mulut dan pada hidung.

9. Cedera Fraktur

Cedera Fraktur adalah cedera yang tidak ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda pada saat latihan maupun pada saat pertandingan Uji coba. Cedera Fraktur disebabkan terjatuh. Fraktur adalah gangguan dari kontinuitas yang normal dari suatu tulang. Jika terjadi fraktur, maka jaringan lunak di sekitarnya juga sering kali terganggu.

Faktor Penyebab Cedera

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui Siswa, Pelatih dan Pengurus dideskripsikan mengenai Faktor Penyebab Cedera adalah Faktor Internal Violence(Faktor dari dalam), Faktor Eksternal Violence(Faktor dari Luar) dan Faktor Over Use pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. Adapun deskripsi hasil penelitian penyebab cedera adalah sebagai berikut:

1. Body contact

Faktor Penyebab terjadi cedera pada pemain sepak bola dikarenakan lawan atau kawan yang ada di dalam lapangan, hal tersebut menjadikan faktor resiko terjadinya cedera semakin besar. Hal yang sering terjadi dalam body contact biasanya terkena tendangan lawan atau kawan, tabrakan, sliding tackle dll. Hasil ini menunjukkan bahwa cedera body contact memberi pengaruh yang tinggi terhadap terjadinya cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo.

2. Alat-alat olahraga

Faktor Penyebab terjadinya cedera pada siswa Sekolah Sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo yaitu kurang lengkapnya alat dalam pelaksanaan latihan yang dapat menyebabkan terjadinya cedera dan juga alat yang digunakan untuk latihan memiliki standar yang kurang baik.

3. Kondisi Lapangan

Faktor kondisi lapangan ini sangat berpengaruh dalam kegiatan latihan maupun pertandingan uji coba SSB IM Purworejo, Berdasarkan hasil Wawancara dengan sumber kondisi Lapangan menjadi faktor yang paling banyak terjadi dari kondisi lapangan. Karena

kurang standarnya lapangannya dan permukaan yang tidak rata mengakibatkan peluang terjadinya cedera sangat besar pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo.

4. Kurang pemanasan

Kurang pemanasan ini dalam siswa sangat berpengaruh dalam kegiatan latihan maupun pertandingan uji coba SSB IM Purworejo, Berdasarkan hasil Wawancara dengan sumber kurang pemanasan menjadi salah satu penyebab cedera. Karena kurang maksimalnya pemanasan siswa dapat mengalami cedera seperti yang dijelaskan pada tiap cedera.

5. Kurang konsentrasi

Kurang konsentrasi dalam melakukan kegiatan latihan maupun pertandingan uji coba sangatlah berpengaruh besar dalam terjadinya cedera dalam olahraga khususnya sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang sangat membutuhkan konsentrasi yang tinggi selain untuk menjalankan irama sepak bola yang baik juga dapat mengantisipasi terjadi cedera. Dari hasil wawancara dengan sumber kurang konsentrasi menjadi faktor penyebab utama terjadinya cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo.

6. Kondisi Fisik lemah

Kondisi Fisik Lemah menjadi faktor penyebab cedera pada siswa sekolah sepak bola, Berdasarkan hasil Wawancara dengan sumber kondisi fisik lemah disebabkan karena faktor latihan yang berlebihan atau kelelahan. Kondisi fisik yang lemah mengakibatkan peluang terjadinya cedera sangat besar pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo.

7. Beban Latihan

Beban latihan pada siswa menjadi faktor penyebab cedera pada siswa sekolah sepak bola, Berdasarkan hasil Wawancara dengan sumber beban yang diberikan pelatih kepada siswa belum memiliki batas standar kemampuan fisik siswa karena belum pernah dilakukan tes pengukuran kekuatan fisik pada siswa SSB IM Purworejo maka dari itu beban latihan termasuk faktor penyebab cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo.

8. Melakukan rutinitas berulang (Repitisi)

Melakukan rutinitas berulang atau repitisi dapat mengakibatkan cedera Overuse pada otot. Dari hasil wawancara pada sumber Faktor penyebab melakukan rutinitas berulang ini mengakibatkan cedera kram pada bagian tubuh yang melakukan rutinitas berulang.

Pembahasan

Identifikasi Cedera

Menurut Ali dan Bambang, (2009:45) dalam (Rahmaniar et al., 2019) Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan. Cedera bisa terjadi pada siapapun, kapanpun dan dimanapun. Wibowo (1995:11) dalam (Simatupang, 2016) menyatakan bahwa cedera olahraga (sport injury) yaitu segala macam cedera yang timbul baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti untuk keseluruhan, mengenai Identifikasi Cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021 secara umum cedera yang ditemui ada 7 Cedera yang meliputi :

1. Cedera Memar

Menurut (Tilaar, N. A. F., Mallo, J. F., & Tomuka, 2019) Memar adalah pecahnya pembuluh darah kecil yang diakibatkan oleh trauma yang menyebabkan pendarahan menuju kedalam jaringan lunak dibawah kulit yang mengakibatkan perubahan warna kulit. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui bahwa cedera Memar ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Cedera memar yang terjadi pada siswa memiliki Faktor Penyebab terjadi yaitu benturan dengan lawan maupun dengan teman ketika terjadinya perebutan bola dilapangan, seperti benturan kaki, benturan kepala atau bagian tubuh yang lainnya (Body contact). Didalam cedera memar menurut

(Cailbhe, 2014)Penanganan cedera dengan cara Kompres dengan es 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler, Perbanyak istirahat untuk mencegah cedera berlanjut dan mempercepat penyembuhan dan Hindari benturan didaerah cedera pada saat latihan maupun pertandingan berikutnya (Islamia, 2018)

2. Cedera Kram

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui bahwa cedera kram ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Faktor Penyebab kram otot adalah kelelahan pada otot, kurang pemanasan atau peregangan adanya gangguan pada sirkulasi darah ke otot dan otot bisa kejang (Damara & Rochmania, 2021). Penanganan Kram Otot dengan cara mengistirahatkan, lakukan gerkan ringan,lakukan peregangan dan pijitan, Diberikan es pada daerah yang mengalami kram atau menggunakan chlorethy spray untuk meredakan rasa nyeri.

3. Cedera Dislokasi

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui bahwa cedera Dislokasi ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Faktor Penyebab terjadinya cedera Dislokasi yaitu Terjatuh dan kontak fisik menjadi faktor penyebab cedera dislokasi pada siswa. Menurut (Stevenson et al. 2000) dalam (Arovah, 2010) Faktor yang meningkatkan resiko dislokasi adalah ligamen-ligamennya yang kendor akibat pernah mengalami cedera, kekuatan otot yang menurun ataupun karena faktor eksternal yang berupa tekanan energi dari luar yang melebihi ketahanan alamiah jaringan dalam tubuh. Prinsip dasar dari penanganan cedera dislokasi adalah reposisi. Reposisi pada keadaan sebelum akut (beberapa saat setelah terjadinya cedera sebelum peradangan) dapat dilakukan lebih mudah. Jika keadaan sudah akut maka reposisi cenderung lebih sukar untuk dilakukan. Pada keadaan ini menunnggu peradangan agak reda dulu, reposisi juga dapat dilakukan dengan jalan melembakan kembali persendian supaya dapat dilakukan penarikan dan pergeseran tulang dengan lebih

mudah. Pelemasan jaringan persendian dapat dilakukan dengan terapi panas (Kusuma et al., 2017).

4. Cedera Strain

Strain merupakan tarikan otot akibat penggunaan dan peregangan yang berlebihan atau stres lokal yang berlebihan (Arif Muttaqin, 2008: 69) dalam (Kusuma et al., 2017). Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui bahwa cedera Strain ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Faktor Penyebab terjadinya cedera Strain yaitu otot/tendon terpelintir atau mengalami tarikan, overstressing, dan intensitas latihan yang terlalu berat. Penanganan cedera strain yaitu menghentikan aktivitas, mengistirahatkan anggota tubuh yang cedera, kompres es pada bagian cedera selama 15 menit setiap dua jam menggunakan handuk di antara kulit dengan es dan kemudian di perban secara ketat.

5. Cedera Sprain

Sprain didefinisikan sebagai robekan atau peregangan ligamen serta pita fibrosa pada jaringan ikat penghubung ujung satu tulang dengan ujung tulang lainnya (Black and Hawks, 2014). Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui bahwa cedera Sprain ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Faktor Penyebab terjadinya cedera Strain yaitu aktivitas berat dan repetisi, antara lain Berjalan atau berolahraga pada permukaan atau medan yang tidak rata, Melakukan gerakan berputar saat olahraga, Melakukan pendaratan atau jatuh pada posisi yang salah. Penanganan cedera sprain yaitu menghentikan aktivitas, mengistirahatkan anggota tubuh yang cedera, kompres es pada bagian cedera selama 15 menit setiap dua jam menggunakan handuk di antara kulit dengan es dan kemudian di perban secara ketat.

6. Cedera Luka

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui

bahwa cedera luka ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Faktor Penyebab terjadinya cedera Luka yaitu Terjatuh pada permukaan yang kasar dan benturan dengan lawan maupun dengan teman ketika terjadinya perebutan bola dilapangan. Penanganan Luka Bersihkan area luka dengan air yang mengalir Setelah luka dikerngkan lalu diberikan obat-obatan yang mengandung antiseptik dan bersifat mengeringkan luka, misalnya obat merah, yodium tinctur, larutan betadine pekat. Jika luka robek lebih dari 1cm lebih baik dijahit, Tutup luka dengan perban, lakukan pergantianperban setiap hari dan segera ketika motor ataupun basah, untuk menjaga luka tetap bersih dan kering

7. Pendarahan

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, Pelatih dan Pengurus dapat diketahui bahwa pendarahan ditemui pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Purworejo. Pendarahan yang terjadi pada siswa pendarahan pada mulut dan pada hidung. Faktor Penyebab terjadinya pendarahan pada mulut dan pada hidung yaitu Kontak fisik atau benturan dengan lawan dan mengenai bagian mulut dan hidung. Penanganan cedera pendarahan yaitu bersihkan luka, mengoleskan antibiotik, tutup dengan perban.

Faktor Penyebab Cedera

Menurut keterangan dari narasumber, potensi terjadinya cedera di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo ini dikarenakan body contact, karena alat alat Olahraga, kondisi lapangan, kurang pemanasan, kurang konsentrasi, kondisi fisik lemah, beban latihan, dan melakukan rutinitas berulang(repitisi). kemungkinan cedera terjadi pada saat Latihan atau Pertandingan Uji Coba. Menurut Sumadi (2018) dalam (Egy Herdiandanu, 2020) faktor terjadinya cedera berdasarkan warming up diakibatkan kurangnya gerakan pemanasan sebelum memulai permainan dan melakukan pendinginan.

1. External Violence (sebab-sebab yang berasal dari luar)

Dari hasil data yang diperoleh bahwa penyebab terjadinya cedera dari faktor External Violence. Faktor External Violence adalah sebab yang berasal dari luar misalnya seperti Body contact, Alat Olahraga dan Kondisi Lapangan. Dari hasil wawancara dengan sumber faktor External Violence menjadi Faktor utama penyebab cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021.

2. Internal Violence (Sebab-sebab yang berasal dari dalam)

Faktor Penyebab cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo yaitu faktor Internal Violence. Faktor Internal Violence adalah Faktor yang berasal dari dalam seperti Kurang Pemanasan, Kurang Konsentrasi dan Kondisi Fisik Lemah. Dari faktor internal ini peluang terjadi cedera sangatlah besar karena faktor internal ini adalah faktor yang sangat penting dalam berolahraga khususnya sepak bola.

3. Over use

Faktor Penyebab Cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo juga berasal dari Over use atau Beban latihan yang berlebihan dan melakukan rutinitas secara berulang dapat mengakibatkan cedera over use pada otot tertentu. Selain itu kelelahan menjadi faktor penyebab terjadinya cedera. Penyebab Terjadinya Cedera olahraga dapat berasal dari faktor luar seperti misalnya kontak fisik keras dengan lawan karena benturan dengan lawan dapat menimbulkan cedera. Keadaan lapangan yang tidak rata juga meningkatkan potensi terjadinya cedera. Faktor penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis (Kullun,1998) dalam (Setiawan, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: Dari hasil Penelitian menunjukkan Identifikasi cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda Tahun 2021 Bahwa Cedera yang paling sering ditemui pada siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Purworejo adalah Cedera Memar, Kram, Dislokasi, Strain, Sprain, Luka dan Pendarahan. Tiap cedera yang terjadi pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda memiliki faktor Penyebab yang Berbeda-beda

Faktor Penyebab Terjadinya cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo yaitu Faktor External Violence(sebab yang berasal dari Luar), Internal Violence (sebab yang berasal dari Dalam) dan juga Over Use. Faktor Faktor Penyebab Cedera ini Terjadi pada saat Latihan dan Pertandingan Uji Coba. Faktor External Violence (sebab yang berasal dari Luar) terjadinya cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo karena Body Contact dengan teman maupun dengan lawan pada saat latihan ataupun pertandingan uji coba. Faktor Internal (sebab yang berasal dari dalam) terjadinya cedera pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo karena kurang pemanasan, Kurang Konsentrasi dan Kondisi Fisik Lemah dapat memicu timbulnya cedera terutama pada siswa SSB IM Purworejo. Over Use terjadi pada siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda karena Beban Latihan yang berlebihan dan juga Melakukan Rutinitas berulang(Repetisi) yang diberikan pelatih terhadap siswa sekolah sepak bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo.

REFERENSI

- Arovah, N. I. (2010). Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga dr. Novita Intan Arovah, MPH Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*, 1–11.
- Atiq, A., & Selamat Budiyanto, K. (2020). Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 15–22.

- <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>
- Cailbhe, D. (2014). *The incidence and prevalence of ankle sprain injury: a systematic review and meta-analysis of prospective epidemiological studies*.
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(7), 46–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>
- Dimiyati, A. (2018). Identifikasi Cedera Dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se - Kecamatan Telagasari. *Jurnal Speed*, 1(1).
- Egy Herdiandanu, B. D. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler OLAHRAGA FUTSAL DI SMA Egy*, 08, 97–108.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 44–50. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v7i7.10286>
- Islamia, N. A. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Latihan Siap (Drill) Terhadap Perilaku Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri UKM Universitas Airlangga*.
- Kusuma, M. R., Junaedi, J., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Pemahaman Penanganan dan Pemberian Pertolongan Pertama dala Cedera Olahraga pada Anggota PMR SMP Negeri 20 Jakarta. *Jurnal Segar*, 5(1), 8–17. <https://doi.org/10.21009/segar.0501.02>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola Pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*, 1–10.
- Peden, M., & Sminkey, L. (2004). World Health Organization dedicates World Health Day to road safety. *Injury Prevention*, 67.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1). <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rahmaniar, A., Saharullah, & Sarifin. (2019). Identifikasi Cedera Olahraga pada Atlet Sepak Bola Freedom FC Makassar. *Ilmu Keolahrgaan. Fakultas Ilmu Keolahrgaan*, 1(1), 1–6.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 8–15.
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahrgaan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan*, 02(01), 31–42.
- Tilaar, N. A. F., Mallo, J. F., & Tomuka, D. (2019). *Gambaran Perubahan Luka Memar pada Suku Minahasa*. 177–180.