

SURVEI PEMAHAMAN PELATIH PERGURUAN PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE KOMISARIAT UNIVERSITAS JAMBI MENGENAI PENANGANAN CEDERA PADA PESILAT

Dwi Andra Winata¹, Ugi Nugraha², Yusradinafi³

dwiandrawinata553@gmail.com¹, ugi.nugraha@unja.ac.id², yusradinafi@unja.ac.id³
Universitas Jambi

ABSTRAK

Penelitian dilatarbelakangi oleh pentingnya pemahaman pelatih dalam menangani cedera yang dialami oleh pesilat. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman Pelatih Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Komisariat Universitas Jambi terhadap penanganan cedera yang terjadi pada pesilat, khususnya saat latihan dan pertandingan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Instrument penelitian menggunakan angket tertutup dengan skala Likert yang disebarakan kepada 52 responden pelatih PSHT dengan menggunakan teknik purposive sampling dan dianalisis menggunakan SPSS tipe 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih PSHT komisariat Universitas Jambi sebagian besar berada pada kategori sedang (44,2%), diikuti oleh kategori tinggi (32,7%), dan selanjutnya pada kategori rendah (23,1%). Kesimpulan dari penelitian ini menggarisbawahi perlunya peningkatan edukasi dan pelatihan lanjutan bagi pelatih PSHT mengenai penanganan cedera olahraga, sehingga pelatih dapat memberikan pertolongan pertama yang efektif dan profesional.

Kata Kunci: Pencak Silat, Penanganan Cedera, Olahraga.

ABSTRACT

The research is motivated by the importance of understanding of trainers in handling injuries experienced by athletes. The study aims to determine the level of understanding of Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Trainers of the Jambi University Commissariat regarding the handling of injuries that occur in athletes, especially during training and matches. The method used in this study is a survey method with a quantitative descriptive approach. The research instrument used a closed questionnaire with a Likert scale which was distributed to 52 PSHT trainer respondents using a purposive sampling technique and analyzed using SPSS type 25. The results of the study showed that the level of understanding of PSHT trainers of the Jambi University Commissariat was mostly in the moderate category (44.2%), followed by the high category (32.7%), and then in the low category (23.1%). The conclusion of this study underlines the need for increased education and further training for PSHT trainers regarding the handling of sports injuries, so that trainers can provide effective and professional first aid.

Keywords: Pencak Silat, Injury Management, Sports.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Pencak silat merupakan satu satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri (Gustama et al., 2021)

Kegiatan olahraga dan seni beladiri seringkali melibatkan aktivitas fisik yang intens, yang meningkatkan resiko cedera pada peserta. Salah satu organisasi yang terlibat dalam aktivitas beladiri di Indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), yang

memiliki banyak anggota, termasuk di lingkungan kampus Universitas Jambi. Cedera pada siswa dalam kegiatan fisik dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari cedera ringan hingga yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi warga PSHT di Universitas Jambi untuk memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara penanganan cedera yang tepat agar dapat memberikan pertolongan pertama dan mengurangi risiko cedera lebih lanjut.

Di dalam sistem pembinaan PSHT Komisaroot Universitas Jambi, para siswa tidak hanya dilatih dalam keterampilan bertarung dan kerohanian, tetapi juga diberikan edukasi mengenai penanganan cedera. Hal ini bertujuan agar setiap siswa PSHT, setelah menjadi anggota sepemuhnya, memiliki bekal dalam menghadapi situasi darurat yang mungkin terjadi saat latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pemahaman yang dimiliki setiap warga bisa saja bervariasi, tergantung pada pengalaman, intensitas edukasi yang diterima, serta faktor individu lainnya.

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. Dapat dipertegas bahwa hasil suatu tenaga atau kekuatan yang berlebihan dilimpahkan pada tubuh atau sebagian tubuh sehingga tubuh atau bagian tubuh tersebut tidak dapat menahan dan tidak dapat menyesuaikan diri. Harus diingat bahwa setiap orang dapat terkena celaka yang bukan karena kegiatan olahraga, biarpun kita telah berhati-hati tetapi masih juga celaka, tetapi bila kita berhati-hati kita akan bisa mengurangi risiko celaka tersebut. (Apfel & Saidoff, 2004; Mustafa 2022).

Cedera dalam pencak silat seringkali disebabkan oleh faktor-faktor terkait teknik, intensitas latihan, serta kondisi fisik siswa. Teknik yang salah atau tidak sempurna saat melakukan gerakan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, serta jatuhnya juga dapat menambah resiko cedera pada sendi, otot, atau tulang. Pemanasan dan pendinginan yang kurang memadai juga menjadi faktor penting, karena tanpa persiapan tubuh yang optimal, otot dan ligament lebih rentan cedera. Selain itu, kelelahan fisik juga turut memperburuk kondisi, karena tubuh yang sudah lelah dapat mengurangi kemampuan koordinasi dan reaksi, meningkatkan kemungkinan terjadi kesalahan dalam teknik. Faktor lain yang tidak kalah penting yaitu kondisi lapangan yang licin atau keras juga berpotensi membuat siswa terjatuh atau tergelincir, yang dapat mengakibatkan cedera. Menurut (Artha, 2012) Banyak faktor yang menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat diantaranya: fisik, faktor pribadi, teknik yang salah, pemanasan (warming up), peralatan, fasilitas, dan lain-lain. Cedera yang sering terjadi disebabkan berbagai macam faktor eksternal dan internal.

Pengetahuan yang baik tentang penanganan cedera dapat membantu mengurangi dampak buruk dari cedera dan mempercepat proses pemulihan. Penanganan cedera yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi cedera, bahkan dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, survei ini bertujuan untuk menilai pemahaman warga PSHT Universitas Jambi mengenai penanganan cedera pada siswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, jenis kuesioner yang digunakan merupakan soal pertanyaan tertutup dengan skala likert untuk mengukur tingkat pengetahuan teoritis.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional yang mana permasalahan yang akan diteliti ialah kejadian yang sudah berlalu atau yang sedang berlangsung. Penarikan sampel

dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling sebanyak 52 warga persaudaraan setia hati terate komisariat universitas jambi. Tahap analisis dilakukan menggunakan Microsoft Excel dan SPSS tipe 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data hasil angket dianalisis secara defkriptif kuantitatif dengan menggunakan rumus rata-rata (mean), standar deviasi, serta pengelompokan berdasarkan kategori tingkat pemahaman. Berikut data uji statistik yang diperoleh:

Tabel 1. Distribusi kategori responden

Mean	Median	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
53,96	53,50	7,178	40,0	69,0

Nilai rata-rata skor pemahaman responden berada pada 53,96, yang secara umum tergolong dalam kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan pengelompokan skor responden, didapatkan distribusi kategori sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi kategori responden

Kategori	% Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat tinggi	$X > 64,71$	3	5,8%
Tinggi	$57,54 < X \leq 64,71$	14	26,9%
Sedang	$50,37 < X \leq 57,54$	23	44,2%
Rendah	$43,20 < X \leq 50,37$	4	7,7%
Sangat Rendah	$X \leq 43,20$	8	15,4%

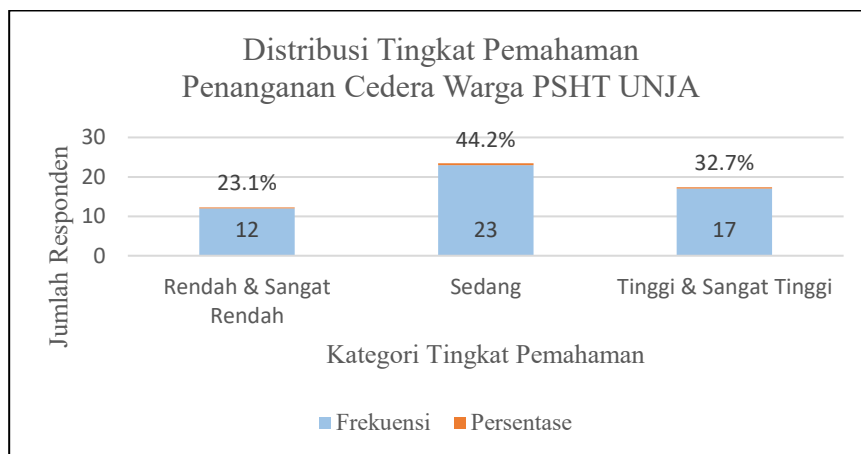
Hasil analisis menggambarkan mayoritas pelatih berada pada kategori sedang sebanyak 23 responden (44,2 %), diikuti dengan kategori tinggi sebanyak 14 responden (26.9%) yang menunjukkan bahwa pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera sudah cukup baik, namun masih perlu ditingkatkan. Hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman mendalam mengenai penanganan cedera masih belum merata dikalangan pelatih. Selain itu, terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah (7,7%) dan sangat rendah (15,4%), hal ini menandakan masih banyak pelatih yang perlu mendalami penanganan cedera meskipun telah memiliki pemahaman dasar terhadap topik ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data, dapat diketahui bahwa mayoritas pelatih Perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate Komisariat Universitas Jambi memiliki tingkat pemahaman cukup baik mengenai penanganan cedera olahraga, meskipun masih terdapat sebagian yang pemahamannya rendah atau sangat rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan atau edukasi mengenai penanganan cedera sudah mulai diterima dan diaplikasikan oleh sebagian besar pelatih, terutama terkait prinsip-prinsip dasar. Namun demikian keberadaan responden dalam kategori rendah dan sangat rendah (23,1%)

menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun edukasi telah diberikan sejak tingkat siswa (pesilat), belum semua pelatih mampu mempertahankan atau memahami informasi tersebut secara utuh hingga mereka berada pada posisi pelatih atau warga tetap. Keterbatasan pemahaman terutama terletak pada: (1) pemilihan jenis cedera ringan, sedang, dan berat. (2) penggunaan teknik lanjutan seperti fisioterapi, rehabilitasi, dan sport massage. (3) Tindakan lanjutan pasca-cedera serta waktu rujukan ke tenaga medis.

Pembahasan tiap kategori



Gambar 1. Diagram tingkat pemahaman responden

Kategori rendah dan sangat rendah (23,1%) cukup mengkhawatirkan, karena hampir sepertiga dari pelatih memiliki pemahaman yang tergolong kurang. Jika pelatih berada pada kategori ini, maka risiko penanganan cedera yang tidak tepat akan meningkat, dan hal ini dapat membahayakan keselamatan pesilat saat latihan. Ada beberapa faktor utama yang menyebabkan kondisi ini: (1) Pertama, pelatih dalam kategori ini belum pernah mengikuti pelatihan khusus mengenai penanganan cedera. (2) Kedua, terdapat beberapa indikator penting yang memerlukan tingkat kognisi menengah hingga tinggi, seperti klasifikasi cedera. (3) Ketiga, aspek usia dan latar belakang pendidikan, dan (4) motivasi pribadi dan sikap terhadap edukasi.

Kategori sedang (44,2%) merupakan yang paling dominan. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar pelatih PSHT Komisariat Unja memiliki pengetahuan dasar yang cukup mengenai penanganan cedera, namun belum sepenuhnya memahami penerapan tindakan tersebut dalam situasi nyata. Ini sesuai dengan pendapat (Daryanto dalam Dhawiana, 2017) yang menyatakan bahwa pemahaman yang sedang mengindikasikan individu sudah dapat menafsirkan dan menghubungkan informasi yang diperoleh dengan konsep yang sudah diketahui, tetapi belum mencapai tingkat kemampuan *extrapolation* (pengembangan ide). Salah satu penyebab utama responden berada di kategori sedang adalah karena pemahaman mereka terbatas pada konsep dasar dan teori umum, namun masih lemah dalam praktik teknis. Sebagai contoh, banyak dari mereka memahami pentingnya metode RICE, tetapi masih belum memahami secara detail terkait suhu kompres yang tepat, durasi penggunaannya, atau kapan metode tersebut tidak disarankan. Selain itu, dari sisi instrumen penelitian, pertanyaan yang berkaitan dengan klasifikasi cedera dan prosedur lanjutan seperti rehabilitasi, re-integrasi pasca cedera, serta penggunaan sport massage masih menjadi kendala. Ini menunjukkan bahwa para pelatih

sudah memahami cedera dari segi pengenalan dan pencegahan awal, namun masih kesulitan pada tahap lanjut penanganannya. Hal ini sejalan dengan teori Daryanto dalam Dhawiana (2017) bahwa pemahaman sedang mencerminkan individu yang bisa menghubungkan informasi dasar, namun belum mampu mengembangkan atau mengimplementasikan ide secara aplikatif. Pelatih dalam kategori ini berpotensi besar untuk meningkat ke kategori tinggi jika diberikan pelatihan lanjutan secara intensif.

Kategori tinggi dan sangat tinggi (total 32,7%) Ini merupakan hasil positif yang menunjukkan bahwa sepertiga pelatih PSHT Komisariat Universitas Jambi telah memiliki pemahaman yang baik hingga sangat baik terhadap penanganan cedera pada pesilat. Mereka berpotensi dalam meningkatkan kapasitas pelatih lainnya. Pelatih dalam kategori ini umumnya memiliki pengalaman yang lebih lama dan telah mengikuti berbagai pelatihan terkait kesehatan olahraga, termasuk penanganan cedera. Selain itu, pelatih dalam kategori ini memiliki akses lebih baik terhadap sumber informasi dan jejaring profesional di bidang olahraga atau Kesehatan.

Penanganan cedera menjadi bagian krusial dalam dunia olahraga, khususnya pencak silat. Penanganan cedera yang paling dasar menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) seperti yang dijelaskan oleh (Candra et al., 2021). Metode ini seharusnya dipahami oleh semua pelatih karena merupakan penanganan pertama yang paling mudah diterapkan, bahkan tanpa alat medis canggih. Namun dari hasil angket, ditemukan bahwa banyak pelatih belum menguasai penggunaan suhu kompres, waktu aplikasi es, serta indikasi kapan pasien harus segera dibawa ke tenaga medis. Di sisi lain pelatih PSHT Komisariat Universitas Jambi telah memberikan edukasi penanganan cedera sejak tingkat siswa (latihan). Hal ini cukup kontradiktif dengan hasil survei yang menunjukkan masih tingginya proporsi warga dengan pemahaman rendah. Menandakan bahwa proses edukasi mungkin belum efektif, atau kurang adanya penguatan materi selama proses pelatihan menjadi pelatih.

Dari kisi-kisi instrument penelitian, diketahui bahwa indikator yang diukur meliputi; (1) Pemahaman konsep cedera olahraga, (2) Pemahaman macam-macam cedera, (3) Klasifikasi cedera berdasarkan tingkat keparahan, (4) Pemahaman metode penanganan cedera, (5) Jenis-jenis penanganan dan tindakan pasca cedera. Responden cenderung lebih memahami definisi cedera (Indikator 1-6) dan jenis cedera secara umum (Indikator 7-18), namun kesulitan dalam indikator yang menyangkut tindakan (Indikator 23-33). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan teoritis dengan keterampilan praktis. Pemahaman praktis seperti kapan memberikan kompres es atau hangat, kapan mengangkat kaki cedera, atau waktu optimal rehabilitasi, masih kurang dipahami. Bloom dalam Pratiwi (2024) menyebutkan bahwa pemahaman terdiri dari 7 (Tujuh) aspek: interpreting, exemplifying, classifying, summarizing, inferring, comparing, dan explaining. Banyak pelatih PSHT Komisariat Unja hanya sampai tahap interpreting, exemplifying, belum sampai pada explaining dan inferring secara tepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pelatih perguruan persaudaraan setia hati terate (PSHT) komisariat Univesitas Jambi mengenai pemahaman terhadap penanganan cedera pada pesilat menunjukkan bahwa sebagian besar pelatih memiliki tingkat pemahaman yang cukup baik dalam aspek dasar penanganan cedera. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman responden terhadap konsep dasar cedera olahraga, termasuk definisi cedera, penyebab umum, dan gejala awal cedera tergolong

cukup baik. Pelatih psht memahami bahwa cedera dalam olahraga dapat terjadi akibat faktor internal seperti teknik yang salah, kondisi fisik yang kurang baik, maupun kondisi eksternal seperti kondisi medan latihan, perlengkapan yang tidak memadai, dan intensitas latihan yang terlalu tinggi.

Namun demikian, hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa belum semua warga memahami secara menyeluruh klasifikasi cedera berdasarkan tingkat keparahan dan kapan harus dilakukan rujukan medis profesional. Hasil survei juga menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara teori dan praktik. Meskipun sebagian besar responden memahami teori dasar tentang cedera. Hal ini menunjukkan bahwa dasar-dasar penanganan cedera telah dikuasai, namun pemahaman terhadap aspek lanjutan dan detail teknis masih perlu ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Apfel & Saidoff, 2004 dalam Pinton Setya Mustafa, M. P. (2022). Buku Ajar Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga.
- Artha, J. T. (2012). Cedera Pada Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta.
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51.
- Dhwiana, N. (2017). Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Di Sd N Se Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo Skripsi. Skripsi.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Kiki. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Pratiwi, F. N. (2024). Keefektifan Model Project Based Learning (Pjbl) Terhadap Pemahaman Konsep Peserta Didik. Skripsi.