

## **Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice Pada Klub Sepak Bola Batu Merah Fc**

**Randi Adriansyah**

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Kampus B Jakarta  
randiadriansyah\_1603617061@mhs.unj.ac.id

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada klub sepak bola Batu Merah FC. Jenis penelitian menggunakan penelitian diskriptif yang dilakukan dengan metode survei yang disebar melalui *google form*. Proses pengumpulan data dengan menggunakan Teknik total sampling yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel karena jumlah populasi kecil (<100) sehingga terdapat 20 anggota klub Batu Merah FC yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus dari Anas Sudijono yaitu :  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil dari penelitian ini menyimpulkan (1) pemahaman mengenai cedera olahraga pada kategori baik berjumlah 20 orang (100%), (2) pemahaman mengenai Rest atau istirahat pada kategori baik berjumlah 17 orang (85%) kategori cukup berjumlah 2 orang (10%) dan kategori kurang berjumlah 2 orang (10%), (3) pemahaman mengenai Ice atau es pada kategori baik berjumlah 15 orang (75%) kategori cukup berjumlah 4 orang (20%) kategori kurang berjumlah 1 orang (5%), (4) pemahaman mengenai Compress atau penekanan pada kategori baik berjumlah 14 orang (70%) kategori cukup berjumlah 4 orang (20%) kategori kurang berjumlah 2 orang (10%), (5) pemahaman mengenai Elevation atau meninggikan pada kategori baik berjumlah 3 orang (15%) kategori cukup berjumlah 14(70%) kategori kurang berjumlah 3 orang (15%). Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada klub Batu Merah FC masuk dalam kategori Baik.

**Kata Kunci :** Pemahaman, Cedera Olahraga, Metode RICE

### **PENDAHULUAN**

Olahraga saat ini sangat berkembang pesat di dunia khususnya Indonesia. Banyak orang yang kini menyukai olahraga karena untuk kesehatan tubuhnya selain itu orang berolahraga karena ingin mengubah bentuk tubuhnya menjadi berbentuk dan lebih bugar. Salah satu olahraga yang sangat digemari pada masyarakat di dunia yaitu Sepak Bola. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer. Dalam pertandingan ataupun latihan sepak bola sering sekali pemain mengalami cedera.

Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi (Artanayasa & Putra, 2014). 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 (Artanayasa & Putra, 2014).

Menurut Andun Sudijandoko dalam (Fauzi, 2019) mengemukakan bahwa cedera tersebut ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya keterbatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut. Penanganan pertama saat pemain mengalami cedera sangatlah penting dan harus segera dilakukan karena akan meringankan beban sakit yang diderita selain itu cedera yang terjadi supaya tidak semakin parah dan fatal.

Banyak pemain sepak bola yang sering mengalami cedera akan tetapi bagi pemain yang mengalami cedera pelayanan yang diberikan kurang maksimal.

Kurangnya fasilitas medis yang memadai, kurang pengawasan yang efisien, alat P3K yang kurang lengkap maupun es untuk penanganan pertama pada pemain yang cedera. Selain itu, tidak adanya terapis disaat latihan maupun pertandingan, Kendala yang lain adalah kurangnya pemahaman dan penanganan pemain dalam menangani cedera yang dialami dirinya sendiri atau cedera yang dialami oleh teman satu tim. Kurangnya pemahaman dan penanganan terhadap cedera serta dilakukan penanganan yang salah bisa memperparah cederanya. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. 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.

Pertolongan pertama yang dilakukan saat terkena cedera olahraga sebaiknya dengan menggunakan metode RICE. RICE merupakan salah satu metode sederhana dan dapat dilakukan dengan sendiri menurut (Oktavian, Muhammad ; Roepajadi, 2021) RICE merupakan singkatan dari *Rest*, mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera. *Ice* adalah pemberian kompres es di area yang cedera. *Compression* yaitu aplikasi gaya tekan terhadap lokasi cedera misal dengan blebet, deker maupun kinesiotaping. *Elevation*, meninggikan bagian cedera untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung. Metode ini biasanya dilakukan untuk cedera akut, khususnya cedera jaringan lunak (*sprain* maupun *strain*, dan *memar*). Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin saat setelah terjadi cedera, yaitu antara 48 jam sampai 72 jam segera setelah cedera terjadi.

## METODE

Penelitian ini dilakukan pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC dari bulan Oktober s/d November 2021. Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Diskriptif yang dilakukan dengan Metode Survei dan dilaksanakan dengan teknik pengumpulan data berupa angket atau kuesioner yang disebar melalui Google Form kepada 20 pemain sepak bola Batu Merah FC untuk memperoleh data mengenai Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC. Untuk menghitung sebaran presentase dari frekuensi digunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : presentase

F : frekuensi yang sedang di cari presentasinya

N : jumlah banyaknya responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengambilan data, kemudian peneliti menghitung dengan petunjuk teknik pengolahan data. Untuk mengetahui hasil data penelitian yang telah dilaksanakan, maka langkah selanjutnya peneliti melakukan analisis data dan pengolahan data terhadap hasil penelitian berupa angket yang diisi oleh responden. Berikut data lengkap Pemahaman pemain klub sepak bola Batu Merah FC tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE

Masing-masing data akan dideskripsikan dengan tujuan untuk

mempermudah penyajian data penelitian. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

### 1. Pemahaman Tentang Cedera Olahraga

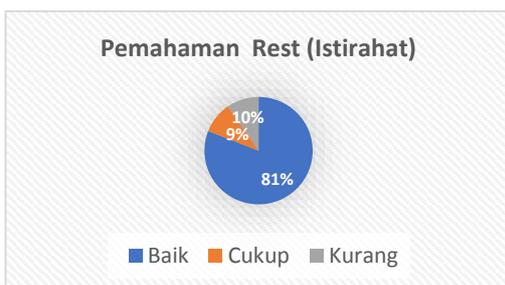
Dari total 20 responden pada pemain klub sepak bola Batu Merah FC yang memahami tentang cedera olahraga dengan kategori baik berjumlah 20 pemain (100%), kategori cukup berjumlah 0 pemain (0%), kategori kurang 0 pemain (0%). Presentase ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini :



Gambar 1. Grafik Diagram Pemahaman Cedera Olahraga  
 Sumber : Hasil Pengolahan Data

### 2. Pemahaman Tentang Rest (Istirahat)

Dari total 20 responden pada pemain klub sepak bola Batu Merah FC yang memahami tentang rest atau istirahat dengan kategori baik berjumlah 17 pemain (85%), kategori cukup berjumlah 2 pemain (10%), kategori kurang 2 pemain (10%). Presentase ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini :

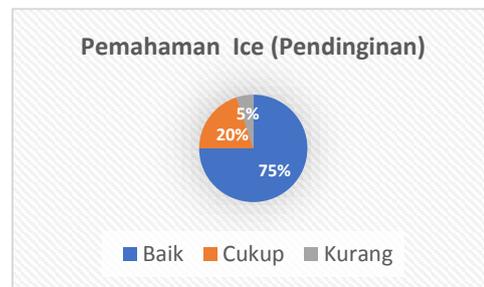


Gambar 2. Grafik Diagram Pemahaman Rest (Istirahat)

Sumber : Hasil Pengolahan Data

### 3. Pemahaman Tentang Ice (Pendinginan)

Dari total 20 responden pada pemain klub sepak bola Batu Merah FC yang memahami tentang ice atau pendinginan dengan kategori baik berjumlah 15 pemain (75%), kategori cukup berjumlah 4 pemain (20%), kategori kurang 1 pemain (5%). Presentase ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini :

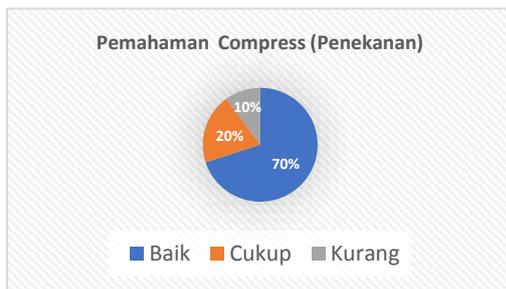


Gambar 3. Grafik Diagram Pemahaman Ice (Pendinginan)

Sumber : Hasil Pengolahan Data

### 4. Pemahaman Tentang Compress (Penekanan)

Dari total 20 responden pada pemain klub sepak bola Batu Merah FC yang memahami tentang compress atau penekanan dengan kategori baik berjumlah 14 pemain (70%), kategori cukup berjumlah 4 pemain (20%), kategori kurang 2 pemain (10%). Presentase ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini :

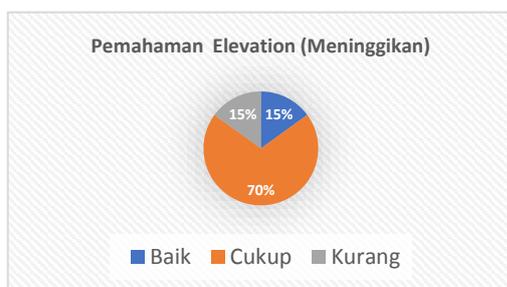


Gambar 4. Grafik Diagram Pemahaman Compress (Penekanan)

Sumber : Hasil Pengolahan Data

### 5. Pemahamn Tentang Elevation (Meninggikan)

Dari total 20 responden pada pemain klub sepak bola Batu Merah FC yang memahami tentang compress atau penekanan dengan kategori baik berjumlah 3 pemain (15%), kategori cukup berjumlah 14 pemain (70%), kategori kurang 3 pemain (15%). Presentase ini dapat dilihat pada diagram dibawah ini :



Gambar 5. Grafik Diagram Pemahaman Elevation (Meninggikan)

Sumber : Hasil Pengolahan Data

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Batu Merah FC menunjukkan bahwa pemain Batu

Merah FC masuk dalam kategori “baik”. Tingkat pengetahuan yang baik ini dapat mengantisipasi terjadinya cedera dan dapat mengetahui cara penanganan cedera dengan metode RICE atau Rest (istirahat), Ice (pendinginan), Compress (Penekanan), Elevation (Meninggikan). Ketika seseorang sudah memahami apa yang dilakukan tentang cedera olahraga maka orang tersebut juga akan terbentuk dalam melakukan tindakan yang mengurangi terjadinya cedera olahraga.

### DAFTAR PUSTAKA

- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 345–353.
- Abidin, Zainal & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang. *Edu Elekrika Journal*, 4(1), 38–49.
- Arfamaini, R. (2016). Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar SeKecamatan Minnggir Tentang Penanganan Dini Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode RICE. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 345–353.
- Fauzi, T. M. (2019). *TINGKAT PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA AKUT DENGAN METODE R.I.C.E (REST, ICE,*

- COMPRESSION, ELEVATION)  
PADA PEMAIN BOLA VOLI  
GUNDENGAN VOLI CLUB (GVC).*
- Indah Purwanti. (2012). pemahaman orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus di SDN Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik. *Thesis Studi Kasus Tentang Pemahaman Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus Di SDN Kembangan Kecamatan Kebomas Kabupaten Gresik, 1*, 6–47. [http://etheses.uin-malang.ac.id/2258/6/08410049\\_Bab\\_2.pdf](http://etheses.uin-malang.ac.id/2258/6/08410049_Bab_2.pdf)
- Junaidi. (2018). *Cedera Olahraga Dalam Perspektif Ilmu Kedokteran*. CV. Sarnu Untung.
- Junaidi, J. (2017). Cedera Olahraga Pada Atlet Provinsi Dki Jakarta (Pengaruh Pemahaman Pelatih, Sarana – Prasarana Olahraga Dan Metode Latihan Terhadap Terjadinya Cedera Olahraga). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.02>
- Keifer, F. G. (1967). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 29–40.
- 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>
- Moh, J. (2013). *Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejurmas tahun 2013*. Oktavian, Muhammad ; Roepajadi, J. (2021). *Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun*. 1(1), 55–65.