

Olahraga

MAJALAH ILMIAH

MENJAGA BERAT BADAN IDEAL DENGAN POLA HIDUP SEHAT

o o o

SIKAP SISWA SMP TERHADAP PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DI KECAMATAN WATES KABUPATEN KULONPROGO TAHUN PELAJARAN 2007/2008

o o o

PENGARUH LATIHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK TERHADAP AMBANG ANAEROBIK

o o o

KAPASITAS ANAEROBIK TIDAK PENTING UNTUK PEMAIN BOLAVOLI

o o o

ADOPSI HEWITT TENNIS ACHIEVEMENT TEST UNTUK PENGEMBANGAN TES KETERAMPILAN BERMAIN TENIS BAGI MAHASISWA FIK UNY

o o o

CEDERA PADA OLAHRAGA TAEKWONDO

o o o

TEE BALL : BERMAIN DAN BERLATIH SOFTBALL/BASEBALL USIA DINI

o o o

PENGEMBANGAN MODEL PENGAJARAN RENANG BERBASIS NILAI-NILAI MORAL RELIGIUS PADA MAHASISWA FIK

o o o

GLUKOSA DARAH SEBAGAI SUMBER ENERGI

o o o

RESENSI BUKU :

EVOLUSI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

o o o

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN - UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

• Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat <i>Oleh Sumintarsih</i>	1
• Sikap Siswa SMP Terhadap Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo Tahun Pelajaran 2007/2008 <i>Oleh Paiman</i>	20
• Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik Terhadap Ambang Anaerobik <i>Oleh Suharjana</i>	36
• Kapasitas Anaerobik Tidak Penting Untuk Pemain Bolavoli <i>Oleh Sb Pranatahadi</i>	49
• Adospdi <i>Hewitt Tennis Achievement Test</i> Untuk Pengembangan Tes Keterampilan Bermain Tenis Bagi Mahasiswa FIK UNY <i>Oleh Hari Yulianto</i>	72
• Cedera Pada Olahraga Taekwondo <i>Oleh Devi Trtawirya</i>	88
• Tee Ball: Bermain dan Berlatih Softball/Baseball Usia Dini <i>Oleh Agus Susworo Dwi Marhaendro</i>	101
• Pengembangan Model Pengajaran Renang Berbasis Nilai-nilai Moral Religius Pada Mahasiswa FIK <i>Oleh Sismadiyanto dan Ermawan Susanto</i>	115
• Glukosa Darah Sebagai Sumber Energi <i>Oleh Widiyanto</i>	139
• Resensi Buku: Evolusi Pembelajaran Pendidikan Jasmani <i>Oleh Soni Nopembri</i>	156

CEDERA PADA OLAHRAGA TAEKWONDO

Oleh:

Devi Tirtawirya

Dosen Jurusan Pendidikan Kepeleatihan FIK UNY

Abstrak

Cedera merupakan bagian yang selalu ditakuti oleh para atlet baik atlet daerah , nasional maupun internasional. Jenis cedera akan sangat tergantung dari jenis bgerak dari masing-masing cabang olahraganya. Taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri yang selalu kontak fisik, sehingga bayang-bayang cedera akan selalu ada.

Cedera dalam olahraga taekwondo *fight* terdapat beberapa tingkatan, ada yang ringan, sedang, dan parah. Cedera pada olahraga taekwondo meliputi cedera tungkai dan kaki, lengan dan tangan serta badan dan kepala. Bebrbagai macam bagian yang bisa terjadi cedera tersebut merupakan konsekwensi sebagai seorang atlet taekwondo *fight*.

Cedera yang terjadi pada olahraga taekwondo dapat diminimalisir dengan adanya latihan yang serius, antara lain penguatan pada bagian otot, peregangan yang cukup, perbaikan teknik yang salah serta berhati-hati agar tidak terjadi kecelakaan.

Kata Kunci: *Cedera Taekwondo*

Salah satu hal yang paling ditakuti oleh seorang atlet adalah cedera. Cedera mengakibatkan seorang atlet merasa sakit, selain itu kegiatan rutin seperti latihan dan melakukan pekerjaan serta hobi jadi terganggu, sehingga akan timbul stres. Cedera merupakan hal yang sangat erat dengan kehidupan olahragawan. Cabang olahraga apapun yang menggunakan fisik sebagai komponen utamanya akan mengalami cedera. Banyak sekali kasus yang terjadi, apalagi atlet taekwondo, yang dalam melakukan aktivitas olahraganya akan banyak

terjadi kontak langsung. Walaupun dalam olahraga taekwondo sudah menggunakan pelindung, baik dari ujung kaki sampai ke ujung kepala.

Menurut Tylor, (5; 1997), ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut. Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen atau patah tulang karena terjatuh atau juga karena benturan. Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam waktu tertentu.

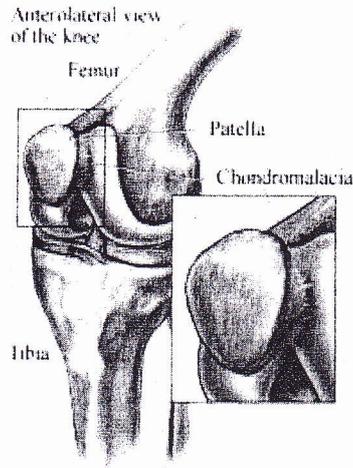
Taekwondo merupakan olahraga yang sangat rentan dengan cedera. Hal itu dapat dipahami, karena olahraga taekwondo, terutama kategori kyorugi (tanding), selalu terjadi kontak anggota badan yang cukup keras. Selain itu olahraga taekwondo mempunyai karakteristik gerakan yang cepat mendadak. Karakteristik gerak yang demikian akan mudah menimbulkan cedera jika pemanasannya kurang dan pemberian landasan fisik juga kurang. Oleh karena itu seorang pelatih harus tahu bagaimana menjaga atlet agar tidak mudah kena cedera.

PENGERTIAN CEDERA

Cedera adalah dimana kondisi tubuh dalam keadaan tidak normal karena diakibatkan oleh beberapa hal, seperti metode latihan yang salah, kelainan struktural yang menekan bagian tubuh tertentu lebih banyak daripada bagian tubuh lainnya, kelemahan pada otot, tendon dan ligamen. Dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut (*overuse syndrome*). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen dan patah tulang karena benturan atau terjatuh (Taylor; 1997).

MACAM-MACAM CEDERA DALAM TAEKWONDO

1. Nyeri Lutut, Kondromalasia.



Kondromalasia dikenal juga dengan istilah patela kondromalasia (*Chondromalacia pataellae*) adalah nyeri lutut kronis yang merupakan melembutnya atau degenerasi tulang rawan tempurung lutut (<http://www.halohalo.co.id>).

Pelembutan ini dapat terjadi hanya pada luasan kecil tempurung lutut, tetapi nyerinya akan terasa seluruh lutut. Sehingga lutut akan serasa sakit bila digerakkan karena gesekan antara tempurung lutut dengan

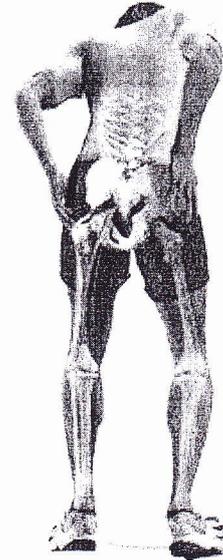
beban tulang paha. Cedera seperti ini sangat sering terjadi pada pertandingan *fight* di taekwondo. Karena sifat pertandingan taekwondo yang kontak badan, serta dominasi gerakan adalah tendangan, maka benturan baik punggung kaki dengan lutut, atau lutut dengan lutut sangat sering terjadi. Nyeri pada kondromalasia terjadi di bagian depan atau dalam tempurung lutut dan akan menjadi semakin buruk dengan tambahan aktivitas seperti jogging, loncat, naik-turun tangga atau berdiri pada lutut atau duduk dengan lutut yang ditekuk. Pengobatan kondromalasia biasanya dengan latihan olahraga ringan untuk memperkuat otot sekitar lutut dan memperbaiki struktur dan bentuk tempurung lutut. Latihan ini dilakukan dengan sangat hati-hati dan dibimbing oleh terapis khusus untuk dapat secara selektif memperkuat otot paha.

Beberapa cedera yang berhubungan dengan lutut yang sering terjadi di taekwondo:

- Pergeseran Patella
- Cedera Meniskal (penekukan lutut tiba-tiba)
- Kesleo Lutut

2. Cedera Hamstring

Otot Hamstring merupakan otot yang terletak di bagian belakang paha. Seringkali mengalami cedera pada otot ini, terutama bagi mereka yang sering berolahraga. Gangguan tersebut dapat berupa robekan atau regangan otot. Cedera hamstring paling sering terjadi dalam olah raga seperti lari, sepakbola, basket, dll. Cedera dapat ringan sampai berat. Pada cedera yang ringan, biasanya mengalami perasaan seperti tertekan pada paha bagian belakang.



Pada cedera yang berat, akan mengalami nyeri yang hebat hingga tidak dapat berjalan

(<http://www.klikdokter.com/article/detail/322>)

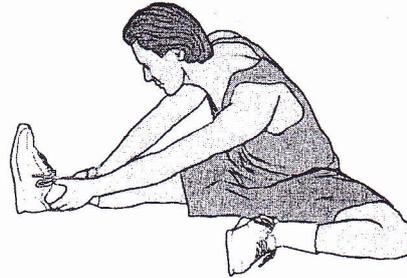
Cedera hamstring ini juga merupakan suatu hal yang sering menimpa atlet-atlet taekwondo. Teknik tendangan naeryo chagi adalah jenis teknik tendangan yang sering mengakibatkan cedera hamstring.

Jika seseorang mengalami cedera otot hamstring, maka yang dapat dilakukan adalah :

- Yang paling utama adalah mengistirahatkan otot yang terlibat
- Mendinginkan dengan es daerah yang sakit, terutama pada awal-awal cedera

- Menekan daerah yang sakit dengan perban elastis
- Memakai tongkat jika timbul rasa nyeri saat berjalan
- Meregangkan dengan perlahan paha dan pinggul
- Terapi fisik
- Operasi, dilakukan jika terbukti otot mengalami robekan

Untuk mencegah terjadinya cedera hamstring, maka otot harus kuat dan lentur. Untuk itu, perlu latihan peregangan dan penguatan otot yang baik. Selain itu, sebelum melakukan olah raga, hendaknya selalu melakukan pemanasan dan melakukan pendinginan sesudahnya. Seperti kata pepatah, lebih baik mencegah daripada mengobati.

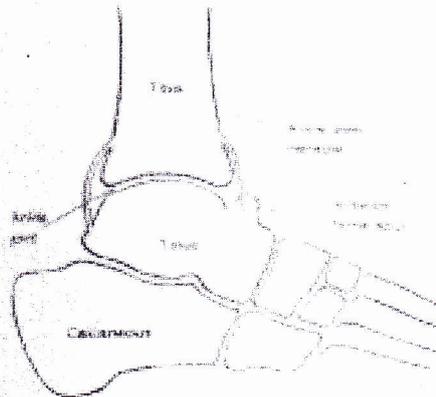


3. *Cedera Pada Pergelangan kaki.*

Berbagai permasalahan pergelangan kaki yang mempengaruhi penampilan atlet adalah suatu kondisi pertumbuhan tulang pada tulang pergelangan (tulang spur). Tulang spur membatasi seluruh jangkauan gerakan yang dapat dicapai oleh persendian pergelang kaki, akan banyak mengurangi kemampuan pergelangan kaki untuk melakukan dorsifleks atau menekuk pergelangan kaki kearah atas.

Tulang spur ini meliputi keseluruhan leher talus (tulang pergelangan kaki) kemudian dapat berkembang pada ukuran yang cukup besar untuk dapat bergesekan dengan tibia. (Mark;1997). Beberapa gejala dapat berkembang melalui iritasi langsung pada kapsul pergelangan kaki maupun struktur persendian, atau dari adanya rasa sakit yang muncul pada kaki atau struktur kaki bawah yang dihubungkan dengan posisi kaki secara seimbang. Kapsul

tersebut sering terjebak diantara tulang spur dan tibia, dan menimbulkan pembengkakan pada tulang kapsul yang kronis, peradangan dan rasa sakit yang menusuk setiap kali melakukan gerakan. Cedera seperti inilah yang sering terjadi pada taekwondoin, dan biasanya disebabkan karena tendangan yang mengenai tulang pinggang atau siku lawan.



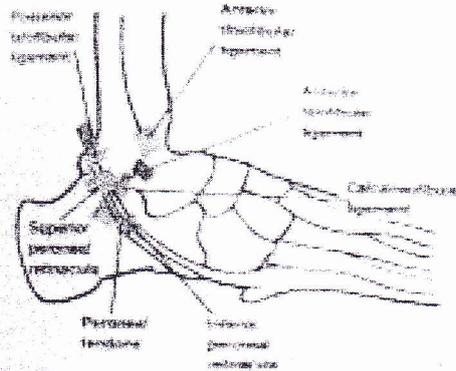
Gambar 3.3. Terjadinya bengkak dan peradangan pada pergelangan kaki akibat pembenturan oleh tulang menapak dalam keadaan lutut yang lurus pada bagian seperti dari pergelangan pergelangan

Untuk mengurangi terjadinya cedera pada bagian ini perlu adanya latihan penguatan otot-otot di sekitar pergelangan kaki, sehingga jika terjadi benturan bisa lebih diminimalisis atau bahkan tidak terjadi cedera lagi. Beberapa tindakan yang bisa dilakukan jika terjadi cedera pada bagian ini adalah dengan mengistirahatkan kaki, mengompres es dan mengelevasi (mengangkat kaki).

4. Keseleo Pergelangan Kaki (Ankel Sprains)

Keseleo merupakan cedera yang paling umum terjadi, baik atlet maupun tidan. Keseleo bisa terjadi pada siapa saja, cedera ini

terjadi karena adanya gerakan membelok yang tiba-tiba. Keseleo pergelangan kaki ini dapat mempengaruhi tidak hanya pada bagian sisi pergelangan kaki, tetapi biasanya dapat juga merusak bagian luar (lateral) ligamen. Hal ini terjadi pada saat kaki melakukan belokan (memutar) pada tungkaki kakimeregangkan pergelangan pada titik dimana akan dapat merobek atau retak tulang ligamen persendian pergelangan kaki bagian depan, seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 3.4. Ligamen pergelangan kaki bagian lateral yang paling sering mengalami keseleo

Menurut Taylor; (1997) Tingkatan keseleo dapat dibagi menjadi keseleo ringan, sedang atau parah. Keseleo ringan biasanya hanya terjadi pada *talofibula anterior* yang dapat mengakibatkan retak pada sebagian tulang tertentu. Keseleo tingkat sedang meliputi *talofibula anterior* dan *calcaneo fibula ligament* dapat memperparah kerusakan pada struktur ligamen. Keseleo tingkat parah meliputi kedua ligamen ini seperti pada *posterior talo fibula*

ligament dan dapat menimbulkan putus urat otot yang kompleks atau kadang-kadang retak atau patah tulang.

Cedera keseleo pada atlet taekwondo bisa dibilang sangat sering, terutama pada atlet pemula. Artinya bahwa mereka secara fisik belum siap secara maksimal. Sehingga keseleo ini terjadi justru pada saat seorang taekwondoin sedang melakukan tendangan atau menghindar, karena tumpuan tidak setabil dan terjadi pembelokan secara tiba-tiba pada pergelangan kaki.

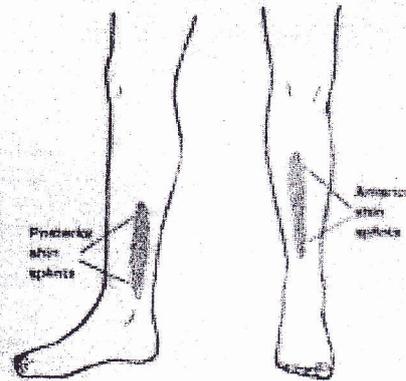
Ringan beratnya cedera keseleo juga menentukan perawatan yang dilakukan. *Keseleo ringan*, cukup dengan berhenti beraktivitas fisik, mengompres dengan es antara 20 sampai 30 menit dengan menggunakan kantong plastik dan kaki yang keseleo dielevasi. Jika terjadi pembengkakan harus dikompres terus menerus selama 2 sampai 3 hari.

Keseleo sedang dirawat sama dengan keseleo ringan, tetapi sebagai tambahan pada bagian yang sakit dibalut dengan kain yang lembut untuk menyembuhkan ligamen. Keseleo tingkat sedang ini perlu perawatan secara profesional dengan cara penyinaran rontgen untuk memastikan kerusakan apa saja yang terjadi pada tulang tersebut. Sebaiknya istirahat beraktivitas fisik antara 3 sampai 3 minggu.

Keseleo parah jenis cedera yang serius. Ditandai dengan suara robekan atau pecah pada daerah yang mengalami keseleo. Perawatan pertama sama seperti keseleo yang lebih ringan. Penggunaan *crutch* (tongkat ketiak) sangat membantu untuk mengistirahatkan secara total bagian pergelangan yang keseleo. Jika ligamen benar-benar putus mutlak harus diadakan pembedahan. Apabila semua ligamen telah rusak namun pergelangan kaki tetap stabil (ini dapat ditentukan dengan menekan pergelangan kaki sambil menyinarinya dengan sinar X), perlu digunakan gips selama 4 sampai 6 minggu.

5. Shin Splints

Cedera bagian ini sangat sering terjadi pada atlet taekwondo yang selesai bertanding fight. Walaupun sudah menggunakan shin guard tetapi benturan antar kaki ini bisa menembus pelindungnya. Sehingga jika habis bertanding bagian gares ini akan terlihat merah, lebam dan bengkak. Shin splints disebabkan adanya robekan kecil pada otot-otot kaki yang berhubungan erat dengan tulang gares.



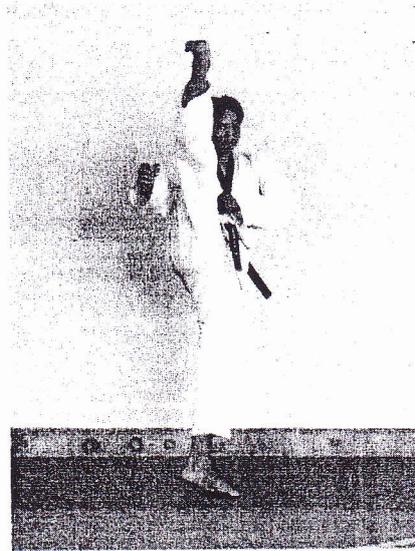
Gambar 6.1. Daerah yang dilindungi shin guard pada taekwondo. Cedera yang sering terjadi adalah shin splints yang sering kali terjadi

Anterior shin splints selain karena benturan juga disebabkan oleh ketidak seimbangan otot kaki, penyerapan guncangan oleh kaki yang tidak cukup, lari dengan pisisi kaki jinjit atau terjadi pronasi yang berlebihan pada kaki. Dengan sedikit pengetahuan medis serta memperhatikan pendapat umum, para atlet sudah bisa melakukan perawatan sendiri. Aspirin merupakan obat anti radang yang efektif dan dapat digunakan untuk mengurangi rasa sakit pada *shin splints*. Pijat es juga bnermanfaat dalam perawatan

cedera ini, selain itu atlet juga harus mengurangi porsi latihan serta dapat menggunakan alat-alat tertentu yang dianjurkan dokter.

6. *Otot Ketarik Dan Otot Robek*

Otot ketari dan otot robek ini sudah menjadi kebiasaan bagi para taekwondoin. Melihat gerakan-gerakan dari para taekwondoin jika sedang melakukan tendangan memang sangat rentan terhadap cedera otot tertarik dan otot robek ini. Misalnya tendangan cangkul. Tendangan ini memaksa tungkai untuk diangkat setinggi-tingginya dalam keadaan lurus ke atas dan diturunkan dengan kecepatan tinggi mengarah pada sasaran.



Bisa kita lihat jika kondisi fisik atlet tidak siap untuk melakukan tendangan seperti pada gambar ini maka cedera yang akan didapatkan.

Cedera otot ketarik dan robek otot biasanya terjadi ketika otot-otot berkontraksi melawan/ menolak daya resistensinya secara cepat. Pada atlet taekwondo selain sering cedera pada betis bagian belakang juga pada pada bagian dalam. Terdapat beberapa kondisi

tertentu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera otot ketarik dan robek otot. Termasuk di dalamnya adalah terdapat ketidak seimbangan otot, yang merupakan hasil pembangunan kelompok otot tertentu secara berlebihan dibanding sekelompok otot lainnya, juga karena pemanasan yang kurang, peningkatan intensitas yang terlalu mendadak, atau mengalami kecelakaan baik saat bertanding maupun saat latihan, yang mengakibatkan otot kita tertarik atau juga karena kurang lenturnya otot kita.

Perawatan otot ketarik dan otot robek tergantung dari tingkat keparahan cederanya. Mula-mula dengan mengurangi intensitas latihan, menggunakan kompres hangat sebelum memulai aktivitas, dan menggunakan kompres dingin setelah selesai beraktivitas. Jika aktivitas olahraga yang dilakukan menyebabkan tambah rasa sakit, sebaiknya dihentikan total.

7. Cedera Pada Tangan Dan Lengan

Cedera ini diakibatkan karena banyaknya benturan yang terjadi karena seorang taekwondoin menggunakan tangannya untuk menahan serangan lawan. Tetapi cedera ini biasanya memar-memar, tetapi juga tidak jarang terjadi retak tulang. Pertandingan taekwondo sebenarnya sudah menggunakan pelindung lengan dan tangan, tetapi cedera pada bagian ini tetap terjadi.

Jika cedera hanya sekedar memar, maka menggunakan metode RICE sudah cukup, tetapi jika terjadi retak sebaiknya dibawa ke ahlinya. Oleh karena itu latihan penguatan pada lengan dan tangan sangat diperlukan untuk mengantisipasi benturan yang sangat keras.

8. Cedera Muka

Cedera ini memang terlihat menyeramkan, dan memang sangat menakutkan. Pertandingan taekwondo selalu ada yang mengalami cedera pada bagian muka, baik pada bibir, hidung, pelips atau juga pada bagian gigi. Kejadian seperti ini memang tidak

atau juga pada bagian gigi. Kejadian seperti ini memang tidak sesering cedera pada bagian lain. Tetapi peristiwa cedera muka ini hanya akan terjadi jika lawan kurang seimbang, sehingga dengan mudahnya diserang bagian muka atau kepala. Hanya saja jika cedera di bagian ini sebaiknya konsultasikan pada aghlinya saja, kecuali jika hanya tergores.

KESIMPULAN

Cedera merupakan sesuatu yang akrab dengan para atlet. Cedera tidak memandang siapapun, semua yang melakukan gerakan salah dan otot yang digunakan tidak siap maka cedera akan terjadi. Labih lagi cabang olahraga taekwondo yang gerakanya selalu kontak dengan lawan. Bahkan dalam pertandingannya selalu beradu fisik, sehingga cedera sangat sering terjdi jika sudah selesai pertandingan, walaupun tidak selamanya cidera itu berat. Oleh karena itu beberapa macam cedera yang sering terjadi pada cabang olahraga taekwondo tersebut perlu mendapatkan penanganan secara serius bagi para pelatih taekwondo. Untuk itu para pelatih taekwondo harus mempersiapkan secara serius latihan-latihan yang dapat mengurangi bahkan mencegah terjadinya cedera yang lebih fatal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

CD Pertandingan Pra Olypic Taekwondo 2007 di China

http://caninews.com/sports_hobbies/article.php?article_id=977

<http://ilmuolahraga.blogspot.com/2008/07/cedera-olahraga.html>

<http://www.halohalo.co.id>

<http://www.klikdokter.com/article/detail/322>

<http://www.pjnhk.go.id/content/view/514/31/>

Taylor. Paul M & Taylor. Diane K; (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta. PT grafindo Persada