



PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA PELATIH
CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI DI KABUPATEN GARUT

Gigit Hadi Pekso Wibowo¹, Z. Arifin², Alam Hadi Kosasih³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia

Kata kunci: Pemahaman Pelatih, Penanganan Cedera, Bola Voli	ABSTRAK Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut mengenai penanganan cedera olahraga. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan instrumen berupa angket yang terdiri dari 35 item pernyataan. Sebelum digunakan, angket diuji validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan aplikasi SPSS 26. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan valid dengan tingkat validitas sebesar 100%. Sementara itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,968, yang berarti angket tersebut sangat reliabel. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan Microsoft Excel untuk menghitung persentase tiap item pernyataan dan persentase skor tiap pelatih. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tertinggi dari item pernyataan mencapai 94% dan terendah 68%, sedangkan persentase pemahaman pelatih tertinggi adalah 94,86% dan terendah 56%. Rata-rata keseluruhan pemahaman pelatih terhadap penanganan cedera olahraga adalah sebesar 83,31%, yang dikategorikan sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatih cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut memiliki pemahaman yang sangat baik dalam menangani cedera olahraga.		
Keywords: coach understanding, injury management, volleyball	ABSTRACT <i>This study aims to determine the level of understanding of volleyball sports coaches in Garut Regency regarding handling sports injuries. The approach used is quantitative descriptive with an instrument in the form of a questionnaire consisting of 35 statement items. Before being used, the questionnaire was tested for validity and reliability with the help of the SPSS 26 application. The results of the validity test showed that all statement items were valid with a validity level of 100%. Meanwhile, the results of the reliability test showed a Cronbach's Alpha value of 0.968, which means that the questionnaire is very reliable. The data obtained were then analyzed using Microsoft Excel to calculate the percentage of each statement item and the percentage score of each coach. The results showed that the highest percentage of statement items reached 94% and the lowest was 68%, while the highest percentage of coach understanding was 94.86% and the lowest was 56%. The overall average of coach understanding of handling sports injuries was 83.31%, which is categorized as very good. Based on these results, it can be concluded that volleyball sports coaches in Garut Regency have a very good understanding of handling sports injuries.</i>		
Info Artikel	Diterima: 5 Mei 2023	Disetujui: 20 Juni 2025	Dipublikasikan: 20 Juni 2025
Korespondensi Penulis: Gigit Hadi Pekso Wibowo Email : githadi19@gmail.com			

PENDAHULUAN

Hampir semua orang di dunia pernah melakukan aktivitas seperti olahraga, akan tetapi dari sekian banyak orang yang melakukan aktivitas ini hanya sedikit yang memahami tentang olahraga. Umumnya masyarakat mengartikan olahraga sebagai pergerakan atau aktivitas sehari-hari untuk menjaga kesehatan tubuh dan fisik mereka. Gerakan yang dimaksud seperti jongkok, melompat, berlari, berdiri, melempar, menggenggam dan sebagainya merupakan aktivitas sehari-hari yang disebut oleh masyarakat awam sebagai olahraga. Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani atau rekreasi saja, namun harus berfikir kearah peningkatan prestasi untuk dapat mengharumkan nama bangsa dan negara digelanggang nasional ataupun internasional” (Yayuk Sri Andayani, 2020). Olahraga yang cukup digemari oleh masyarakat Indonesia dari kalangan bawah, menengah sampai atas adalah olahraga bola voli. sudah menjadi bagian dari masyarakat, dapat dibuktikan dengan sering dijumpai event-event yang diselenggarakan mulai dari tingkat daerah sampai ketingkat internasional. karena permainan ini dapat dilakukan oleh berbagai kalangan dan usia. Permainan bola voli adalah salah satu permainan berkelompok yang bisa dimainkan hingga enam orang dalam satu tim. Permainan ini bisa dikatakan permainan masyarakat yang bisa digunakan sebagai sarana rekreasi dan prestasi. Dalam permainan bola voli mempunyai teknik dasar yang harus dikuasai adalah service, blocking, passing dan smash (spike) (Anas & Rochmania, 2019). Dalam hal ini permainan olahraga bola voli sudah banyak di gemari oleh seluruh masyarakat Indonesia sehingga bisa mencetak prestasi di dalam permainan olahraga bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang di ciptakan oleh william G. Morgan.

Banyak permasalahan yang terjadi dalam cabang olahraga voli salah satunya yaitu mengalami cedera pada saat melakukan smash baik saat lompatan maupun mendarat. Ketika atlet terjadi cedera pada saat latihan kebanyakan tidak mendapatkan penanganan khusus, pemain lebih cenderung memilih pengobatan alternatif karena berfikir pengobatan alternatif lebih efektif dan lebih cepat sembuh sehingga mereka cepat mengikuti latihan kembali meskipun kondisi belum sembuh maksimal. Pada saat itu kemungkinan atlet akan memiliki resiko cedera kembali karena belum sembuh total (Anas & Rochmania, 2019). Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2018) memaparkan letak dan jenis cedera yang dialami di provinsi DIY yaitu terdapat 56,1% luka memar/lecet, 19,7% robek, 36,1% terkilir, 64,5% anggota tubuh bagian bawah, dan 33,69% tubuh bagian atas serta sebesar 6,4% di lingkungan dan sekolah (Hardyanto & Nirmalasari, 2020)

Biasanya untuk melakukan pertolongan pertama pada cedera yaitu melakukan kompres es pada bagian cedera atau bisa disebut dengan RICE. Rest yaitu menghentikan aktivitas sesegera mungkin agar tidak parah. Ice yaitu mendinginkan atau mengompres bagian yang cedera agar mengurangi rasa sakit dan agar tidak bengkak. Compression yaitu membebat bagian yang terkena cedera agar tidak banyak bergerak. Elevation yaitu meninggikan bagian yang cedera dari jantung agar sirkulasi darah ke jantung lebih cepat serta mengurangi pembengkakan (Buku panduan cabang olahraga voli special olympics, 2009 : 83). Cedera olahraga ini timbul pada waktu latihan ataupun pada saat pertandingan, penyebab terjadinya cedera ini yaitu oleh faktor eksternal dan faktor internal. Bentuk cedera ini biasanya berupa sprain (keseleo), strain (tegang), dislokasi, memar, lecet dan fraktur (patah tulang) (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Ada beberapa penelitian yang berhubungan dengan topik yang dijelaskan. Diantaranya berfokus pada “Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim” (Anas & Rochmania, 2019), kemudian “Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta” (Hardyanto & Nirmalasari, 2020), lalu “Survei Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri

2 Sedati Sidoarjo” (Yuniawan & Wahjuni, 2018), yang terakhir “Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet Bola Voli Putra Ikip PGRI Bali” (KA. Tri Widhiyanti, NW. Ariawati, 2019). Berdasarkan uraian tersebut perlu adanya pemahaman penanganan cedera olahraga pada pelatih cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut. Penanganan cedera olahraga ini bertujuan agar pemain mengetahui dan mampu menangani saat cedera terjadi supaya tidak salah dalam penanganan pertama.

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa, kejadian yang terjadi saat sekarang. Penelitian deskriptif memusatkan perhatian kepada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian berlangsung. Dengan penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap peristiwa tersebut. Variabel yang diteliti bisa tunggal (satu variabel) bisa juga lebih dan satu variabel.

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif. Penelitian deskriptif ini menjelaskan tentang suatu fenomena atau karakteristik yang akan diteliti. Dalam penelitian ini menjelaskan tentang pemahaman penanganan cedera olahraga pada pelatih cabang olahraga bola voli. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu tentang pemahaman penanganan pelatih. Sedangkan variabel terikatnya yaitu cedera olahraga dalam cabang olahraga bola voli.

HASIL PENELITIAN

Alat ukur untuk menunjukkan tingkat kevalidan instrument biasa disebut dengan validitas. Valid atau tidaknya suatu instrument ini dapat dicari atau dihitung dengan menguji statistik. Untuk mencari validitas digunakan uji statistik dengan menggunakan aplikasi SPSS 26. Adapun hasil yang diperoleh dari uji tersebut yaitu.

Tabel 1. Uji Validitas
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	10	100.0

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan sampel sebanyak 10 orang dengan jumlah pernyataan yang valid sebanyak 100%.

Reliabilitas instrumen penelitian yaitu suatu alat yang memberikan hasil yang tetap sama. Dalam pengujian reliabilitas ini menggunakan aplikasi SPSS 26 untuk mengetahui reliabelnya suatu angket. Hasil yang diperoleh dari pengujian ini yaitu:

Tabel 2. Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.968	35

Dari tabel reliabilitas diatas menunjukkan hasil reliabilitas angket yang diuji yaitu mendapat nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,968. Jika nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,05 maka angket tersebut reliabel, terbukti nilai nya lebih dari 0,05 maka angket tersebut dinyatakan reliable. Setelah

melakukan pengujian validitas dan reliabilitas ini, data yang diperoleh selanjutnya dicari persentase setiap item pernyataan dan persentase perolehan setiap pelatih. Pengujian ini menggunakan aplikasi excel untuk semua tingkatan cedera. Berikut merupakan rumus untuk mencari persentase dari setiap sampel.

Skor Maksimal = Nilai Tertinggi Pernyataan X Banyaknya Pernyataan.

Jadi skor maksimal penelitian ini yaitu $5 \times 35 = 175$.

Untuk mencari persentase skor yang didapat setiap pelatih ini yaitu dengan cara :

Skor Yang Diperoleh X 100

Skor Maksimal

Untuk mencari persentase skor yang didapat setiap pelatih ini yaitu dengan cara :

Skor Maksimal = Nilai Tertinggi Pernyataan X Banyaknya Pelatih

Jadi skor maksimal setiap item pernyataan ini yaitu $5 \times 10 = 50$. Sedangkan untuk mencari persentase yang diperoleh semua sampel dari tiap pernyataan yaitu sebagai berikut :

Skor yang diperoleh X 100

Skor Maksimal

Kemudian data yang diperoleh ini dihitung menggunakan excel dengan rumus yang sudah ditulis diatas dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Persentase setiap pernyataan

Persentase Tiap Pernyataan	
1	80%
2	80%
3	94%
4	82%
5	86%
6	94%
7	82%
8	86%
9	80%
10	84%
11	94%
12	80%
13	84%
14	90%
15	86%
16	80%
17	80%
18	84%
19	86%

20	86%
21	80%
22	80%
23	94%
24	80%
25	80%
26	84%
27	74%
28	80%
29	68%
30	84%
31	82%
32	82%
33	80%
34	84%
35	80%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa item pernyataan 1 sampai item pernyataan 35 mendapat hasil tertinggi yaitu 94% dan terendah 68%. Jadi rata-rata pelatih menjawab setiap item pernyataan mendapat nilai yang tinggi karena dilihat dari hasil persentase tersebut tidak ada yang mendapat hasil dibawah 50%.

Tabel 4. Persentase setiap sampel

Persentase Tiap Sampel	
P1	77,71%
P2	86,86%
P3	94,29%
P4	94,86%
P5	69,71%
P6	90,29%
P7	82,86%
P8	56%
P9	94,86%
P10	85,71%

Tabel diatas menunjukan hasil persentase yang diperoleh semua pelatih atau sampel. Hasil yang didapat yaitu persentase tertinggi sebesar 94,86% dan terendah sebesar 56%. Dilihat dari hasil tersebut rata-rata pelatih mendapat persentase yang besar, jadi pemahaman mereka terhadap penanganan cedera sangat baik.

Data yang diperoleh kemudian di uji hipotesisnya. Pengujian ini bertujuan untuk mencari hasil akhir dari penelitian yang dilakukan. Uji hipotesis ini menggunakan aplikasi excel. Data persentase tiap pelatih dan tiap item pernyataan dihitung rata-rata yang diperolehnya. Adapun hasil yang didapat yaitu sebagai berikut :

Tabel 5. Persentase setiap sampel

persentase tiap sampel		%rata-rata
P1	77,71%	83,31%
P2	86,86%	
P3	94,29%	
P4	94,86%	
P5	69,71%	
P6	90,29%	
P7	82,86%	
P8	56%	
P9	94,86%	
P10	85,71%	

Tabel 6. Persentase setiap pernyataan

persentase tiap pernyataan		%rata-rata
1	80%	83,31%
2	80%	
3	94%	
4	82%	
5	86%	
6	94%	
7	82%	
8	86%	
9	80%	
10	84%	
11	94%	
12	80%	
13	84%	
14	90%	
15	86%	
16	80%	
17	80%	
18	84%	
19	86%	

20	86%
21	80%
22	80%
23	94%
24	80%
25	80%
26	84%
27	74%
28	80%
29	68%
30	84%
31	82%
32	82%
33	80%
34	84%
35	80%

Dari kedua tabel diatas, menunjukan perolehan persentase sebesar 83,31%. Jadi sesuai dengan kategori yang sudah ditentukan, 83,31% ini termasuk kedalam kategori sangat baik.

Jadi hasil pemahaman penanganan cedera olahraga pada pelatih cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut berdasarkan angket variabel cedera ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diambil yaitu :

H1 : pelatih memahami cara penanganan cedera olahraga pada cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, proses pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan keabsahan alat ukur yang digunakan. Uji validitas dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS 26, yang menghasilkan bahwa seluruh pernyataan dalam angket dinyatakan valid, dengan sampel sebanyak 10 orang dan persentase validitas mencapai 100%. Hal ini menandakan bahwa setiap butir pernyataan dalam angket mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Selanjutnya, pengujian reliabilitas juga menggunakan SPSS 26 dan menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,968. Nilai ini jauh di atas batas minimal reliabilitas 0,05, yang berarti angket yang digunakan sangat reliabel atau konsisten.

Setelah memastikan validitas dan reliabilitas instrumen, data yang diperoleh dari angket kemudian diolah untuk mengetahui persentase tiap item pernyataan dan persentase jawaban dari setiap pelatih. Berdasarkan hasil pengolahan menggunakan Microsoft Excel, ditemukan bahwa dari 35 item pernyataan, nilai persentase tertinggi sebesar 94% dan nilai terendah sebesar 68%. Secara umum, mayoritas pernyataan memperoleh persentase yang tinggi dan tidak ada satu pun pernyataan yang mendapat nilai di bawah 50%, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatih memberikan respon yang positif dan memiliki tingkat pemahaman yang baik terhadap item-item dalam angket tersebut.

Selanjutnya, analisis persentase berdasarkan setiap pelatih menunjukkan bahwa persentase tertinggi adalah 94,86% dan yang terendah sebesar 56%. Rata-rata persentase keseluruhan dari sepuluh pelatih adalah 83,31%. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman pelatih terhadap penanganan cedera olahraga tergolong sangat baik. Dalam pengujian hipotesis, nilai rata-rata persentase keseluruhan baik berdasarkan item pernyataan maupun sampel pelatih sama-sama menghasilkan angka 83,31%, yang berada pada kategori sangat baik sesuai dengan kriteria yang ditentukan sebelumnya. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Harsono, 2015). Latihan yang terstruktur serta pemberian program latihan yang tepat dan porsi latihan yang pas membuat tujuan dari program latihan tersebut mendapatkan hasil yang baik. (Rifan, Permadi, & Arifin, 2023).

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung hipotesis alternatif (H1) bahwa pelatih cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut memahami cara penanganan cedera olahraga. Hal ini tercermin dari tingginya persentase pemahaman yang ditunjukkan dalam angket yang telah divalidasi dan diuji reliabilitasnya. Temuan ini menjadi indikator positif dalam pengembangan kualitas pelatih dalam hal penanganan cedera, yang sangat penting dalam proses pembinaan dan pelatihan atlet secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa instrumen angket yang digunakan valid dan reliabel, serta hasil analisis menunjukkan bahwa pelatih cabang olahraga bola voli di Kabupaten Garut memiliki pemahaman yang sangat baik terhadap penanganan cedera olahraga, dengan rata-rata persentase sebesar 83,31%. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis H1 diterima, yaitu pelatih memahami cara penanganan cedera olahraga dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Jurnal

- Anas, A., & Rochmania, A. (2019). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1, No.1, 1–10. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26562/24329>
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*, 20(1). <https://doi.org/10.24114/jptk.v20i1.11040>
- Fitriana, N. F., Munawaroh, N., Juwita, D. R., Suparti, S., & Ramdani, M. L. (2022). *Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Penanganan Cedera Olahraga Badminton The Knowledge Level of First Aid Handling Badminton Sports Injury*. 6(2), 355–361.
- Gide, A. (1967). Kemampuan Pemahaman Konsep. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Jawa Barat, Remaja Rosdakarya PT, 2015.
- Ilahi, B. R., Raibowo, S., Yarmani, Y., & Hiasa, F. (2022). Pelatihan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Menggunakan KinesioTape Pada Tenaga Pengajar Sekolah Keberbakatan Olahraga (SKO) Provinsi Bengkulu. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 223–233. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.21150>

-
- KA. Tri Widhiyanti, NW. Ariawati, I. B. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(1), 39–43.
- Priyonoadi, A. F. E. S. dan B. (2015). *Identifikasi Pemahaman Guru Penjas Dalam Pengetahuan, Penyebab, Klasifikasi Dan Jenis Cedera Olahraga*. Xiv(1).
- Rifan, A., Permadi, A. A., & Arifin, Z. (2023). LATIHAN FIRST TOUCH TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA, 5(2), 99–109.
- Sugiyono. (2018). *metode penelitian*. ALFABETA.
- Sujadi, A., & Kholidah, I. R. (2018). Analisis Pemahaman Konsep Matematika Siswa Kelas V dalam Menyelesaikan Soal di SD Negeri Gunturan Pandak Bantul Tahun Ajaran 2016/2017. *Trihayu*, 4(3), 428–431.
- Yuniawan, A. R., & Wahjuni, E. S. (2018). Survei Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 389–391. <https://jurnal.poltekkes soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/152/82>.
- Yayuk Sri Andayani. (2020). Penerapan Pendekatan Taktis Guna Meningkatkan Kemampuan Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Siak Hulu, 4, 10.