

IDENTIFIKASI MACAM, JENIS, DAN LOKASI CEDERA OLAHRAGA ATLET PANAHAN KONTINGEN KLATEN

IDENTIFY KIND, TYPE AND LOCATION OF SPORTS INJURIES ATHLETES IN ARCHERY CONTINGENT KLATEN

Oleh: Julian Dewantara, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
juliandewantara@yahoo.com

Abstrak

Setiap cabang olahraga mempunyai risiko cedera termasuk olahraga panahan. Teknik-teknik dalam olahraga panahan dalam pelaksanaannya sering kali menimbulkan cedera baik traumatik maupun *overuse*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi macam, jenis dan lokasi cedera olahraga atlet panahan kontingen Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet panahan di Kabupaten Klaten Provinsi Jawa Tengah. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentase. Hasil penelitian diperoleh kesimpulan macam cedera yang banyak terjadi pada atlet olahraga panahan adalah cedera kronik dalam kategori sedang. Jenis cedera yang banyak terjadi pada atlet olahraga panahan adalah cedera ringan dalam kategori sedang. Lokasi cedera pada atlet olahraga panahan banyak terjadi pada ekstremitas atas dalam kategori sedang.

Kata kunci : Macam, jenis, lokasi cedera, olahraga panahan

Abstract

Each sports have risks of injury, including archery. The techniques in the sport of archery in practice often leads to either traumatic injury or overuse. This study aims to identify the kind, type and location of sports injuries athletes in archery contingent Klaten. This research is a descriptive research. The population in this study is the athletes in archery in Klaten district of Central Java province. Sampling by purposive sampling with a sample size of 25 people. Analysis of the data used in this study using descriptive statistical analysis the percentage. In conclusion, many kinds of injuries that occur in archery sport athlete is a chronic injury in the medium category. The types of injuries that occur in athletes archery is a minor injury in the medium category. Location injuries in athletes archery occur in the upper limb in the medium category.

Keywords: Kinds, type, location of injury, archery

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia, dengan berolahraga orang dapat menyalurkan ekspresinya melalui hobi dan mencukupi kepuasan fisik maupun psikis, sehingga kebugaran jasmani dan produktivitas kerja semakin meningkat. Olahraga atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang harus dilakukan oleh setiap orang untuk mendapatkan kebugaran dan kesehatan (Suharjana 2013: 1). Olahraga di Indonesia semakin banyak peminatnya sehingga pada masa sekarang ini olahraga dijadikan ajang kompetisi seperti dengan diselenggarakannya Pekan Olahraga Nasional (PON), Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi olahraga di Indonesia baik secara kelompok maupun individu.

Olahraga yang bersifat kelompok tergabung dari banyak individu membentuk suatu tim dan diharapkan saling bekerja sama dalam membangun sebuah strategi sedangkan olahraga yang bersifat individu tidak melibatkan kerja sama antar satu tim. Hubungan antara kerja sama tim dan olahraga merupakan “olahraga tim” dimana pemain yang berbeda harus berkerja bersama-sama menuju tujuan bersama sebagai lawan dari olahraga individu (Peter Baofu, 2013: 201). Dalam olahraga yang bersifat individu tetap memerlukan motivasi, baik dari pelatih, *official* maupun orang yang terlibat dalam olahraga, karena dalam olahraga tetap semua saling membutuhkan, saling berhubungan, saling berinteraksi dan serta saling mempengaruhi baik dalam latihan maupun kompetisi. Banyak cabang olahraga prestasi yang melibatkan kemampuan individu, misalnya pencak silat, golf dan panahan.

Panah adalah semacam senjata yang berupa barang panjang, tajam pada ujungnya diberi bulu pada pangkalnya yang dilepaskan dengan busur, sedangkan memanah adalah melepaskan anak panah terhadap target (Yudik Prasetyo, 2011: 1). Olahraga panahan sering diselenggarakan dalam setiap event kejuaraan seperti pada Pekan Olahraga Nasional (PON), Surabaya *Open Archery Tournament* dan POMNAS. Tetapi banyak atlet panahan yang sering mengalami cedera.

Cedera dalam olahraga panahan dapat terjadi secara akut (trauma) maupun kronik (*overuse*) dan seringkali dialami oleh atlet panahan baik pada lokasi ekstremitas atas maupun pada ekstremitas bawah, sehingga dapat menimbulkan rasa sakit pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan penelitian D.J. Caine, PA. Harmer dan M.A Schiff (2010: 18) yang menggunakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada 88 atlet panahan pemula dalam kejuaraan olahraga panahan yang diselenggarakan di turki (*Turkish Archery Championship*) hasil laporan prevalensi cedera pada atlet panahan tinggi. Olahraga panahan di Jawa Tengah di Kota Klaten banyak menghasilkan atlet-atlet berprestasi yang sering meraih juara dalam pertandingan tingkat Nasional, akan tetapi terkadang terdapat kendala yang menghambat perkembangan atlet panahan klaten ini yaitu seperti salah satu faktor cedera baik saat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet panahan sering mengalami cedera.
2. Cedera yang sering terjadi pada atlet panahan yaitu bagian ekstremitas atas dan ekstremitas bawah.
3. Pelatih tidak selalu mengetahui cedera pada atlet panahan.
4. Atlet panahan selalu mengabaikan kondisi cedera, sampai terjadi cedera kronis.
5. Belum diketahui secara lebih dalam tentang macam, jenis, dan lokasi cedera dalam olahraga panahan.

Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga yang dapat terjadi pada atlet panahan kontingen klaten baik pada saat latihan maupun kejuaraan.

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian dan sebagai masukan bagi perkembangan pembelajaran matakuliah yang berhubungan dengan macam-macam

cedera dalam olahraga panahan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Jurusan Ilmu Keolahragaan

Bagi jurusan ilmu keolahragaan, dapat bermanfaat untuk memberikan masukan dalam rangka pengembangan keilmuan dan peningkatan proses belajar mengajar.

3. Bagi Atlet Panahan

- a. Memberikan pengetahuan tentang pengertian cedera olahraga
- b. Memberikan pengetahuan tentang macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga yang dapat terjadi pada atlet panahan pada saat latihan maupun kejuaraan khususnya atlet panahan kontingen klaten.

Penelitian relevan dalam penelitian ini adalah:

1. Renfro dan Fleck (1991) yang bersumber dari D.J. Caine, PA. Harmer dan M.A Schiff (2010: 19) dari buku yang berjudul "*Epidemiology of Injury in Olympic Sport*". Tujuan dari penelitian Renfro dan Fleck adalah untuk Memperoleh data empiris tentang prevalensi cedera olahraga pada atlet panahan di *Olympic Training Center* di *Colorado Springs, Colorado*.

Hasil dari penelitian ini dilakukan selama beberapa periode 16 dari 33 pemanah dilaporkan cedera (48,5%) berlokasi di bahu, sementara 14 (42,4%) berlokasi di otot punggung (*upper back muscles*).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif, yang menggambarkan persentase macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga atlet panahan Kontingen Klaten usia 15-25 dan survey yang dilakukan pada penelitian ini di jl. Sunan Gunung Jati Lapangan Panahan Jonggrangan, Kabupaten Klaten dengan perlakuan menggunakan angket tertutup atau lembar kuisisioner yang dibagikan kepada atlet panahan Kontingen Klaten usia 15-25 tahun kemudian hasil data cedera olahraga yang telah diperoleh dipersentasekan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di jl. Sunan Gunung Jati Lapangan Panahan Jonggrangan, Kabupaten Klaten. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 2 April 2016.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah atlet panahan Kontingen Klaten usia 15-25 tahun yang pernah mengalami cedera olahraga baik pada saat latihan maupun kejuaraan tingkat nasional

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah 25 atlet panahan Kontingen Klaten yang telah mengikuti kejuaraan dari tingkat daerah sampai nasional usia 15-25 tahun.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) petunjuk-petunjuk dalam menyusun butir angket adalah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan konstruk

Mendefinisikan konstruk yaitu suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu, untuk mengidentifikasi macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga atlet panahan kontingen klaten usia 15-25 tahun dan mengetahui persentase cedera olahraga berdasarkan macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga bagi para atlet dan sebagai pengetahuan untuk pelatih untuk mengenai cedera olahraga yang dapat terjadi dalam olahraga panahan

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor yang menyusun konstruk, adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor cedera yang akan diteliti yaitu 1) Macam cedera olahraga terjadi dalam berbagai bentuk dan terbagi

menjadi dua kategori yaitu cedera kronik /*overuse* yang terdiri dari *myositis* dan *tendinitis*. Sedangkan cedera akut / traumatik terdiri dari memar, lecet, patah tulang. 2) Jenis cedera olahraga diklasifikasikan berdasarkan tingkatannya dari cedera tingkat ringan hingga cedera tingkat berat. Cedera tingkat ringan yang terdiri atas pingsan, kram, *strain* tingkat I dan *sprain* tingkat I. Cedera tingkat sedang terdiri atas perdarahan, geser sendi (subluksasi), retak tulang, *strain* tingkat II dan *sprain* tingkat II dan Cedera tingkat berat terdiri atas, *strain* tingkat III, *Sprain* tingkat III dan dislokasi sendi. 3) Lokasi Cedera olahraga terbagi menjadi dua bagian, meliputi ekstremitas atas yang terdiri atas leher, bahu, siku, pergelangan tangan, tangan dan jari-jari. Sedangkan cedera ekstremitas bawah terdiri atas pinggul, lutut, *ankle*, kaki dan jari-jari.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah ketiga menyusun butir pertanyaan yang dilakukan dari penjabaran isi faktor. Berdasarkan Faktor-faktor tersebut kemudian disusun butir-butir soal yang menggambarkan tentang faktor-faktor tersebut. Butir-butir pertanyaan dalam angket penelitian dilengkapi dengan alternatif jawaban berdasarkan skala likert. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2011: 93). Variabel dalam penelitian ini akan dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan. Jawaban setiap item instrumen Skala Likert pada penelitian ini mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif, yang berupa kata-kata antara lain “Selalu”, “Sering”, “Kadang-kadang” dan “Tidak Pernah”. Pengisian angket dilakukan dengan memberikan tanda (v) pada jawaban yang telah disediakan. Penskoran jawaban dari setiap responden pada tiap-tiap butir. Seperti pada tabel 1. dibawah ini

Tabel 1. Penskoran jawaban responden

Jawaban	Skor Pertanyaan Positif	Skor Pertanyaan Negatif
Selalu	4	1
Sering	3	2
Kadang-kadang	2	3
Tidak pernah	1	4

Sebelum angket penelitian dibagikan, supaya diperoleh data penelitian yang valid dan reliabel tentang variabel yang akan diukur, maka instrumen perlu diuji validitas dan reliabilitasnya untuk membuktikan dan mengetahui apakah instrumen benar-benar instrumen yang baik. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data itu valid dan dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono 2011: 121). Angket yang diuji cobakan berjumlah 88 butir pertanyaan, dengan subjek atlet panahan di UKM panahan UNY usia 15-25 tahun berjumlah 15 orang. Hasil data setelah uji coba validitas, kemudian dilakukan dengan perhitungan keandalan (reabilitas) butir tes. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2011: 121). Tes yang berbentuk uraian atau angket dan skala bertingkat diuji dengan rumus *Alpha Cronbach* (Suharsimi Arikunto, 2006: 198).

Penelitian ini menggunakan teknik diskriptif dengan persentase yang bertujuan untuk mengidentifikasi macam, jenis, lokasi cedera olahraga atlet panahan Klaten untuk menganalisis data yang telah terkumpul,. Langkah-langkah yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- Memberi skor tiap responden pada tiap-tiap butir.
- Menjumlahkan skor setiap responden pada tiap-tiap butir
- Menentukan kriteria sebagai patokan penelitian, dari setiap jawaban responden dikonfersikan berdasarkan kategori model distribusi normal. Model ini didasari oleh suatu asumsi bahwa skor subyek dalam kelompoknya merupakan estimasi terhadap skor subjek dalam populasinya

terdistribusi secara normal. Data akan dikategorikan menjadi lima kategori dengan distribusi normal yang terbagi menjadi enam standar deviasi. Pengkategorian data menggunakan kriteria sebagai berikut (Syarifuddin Azwar, 2010: 108) :

Tabel 2. Pengkategorian data penelitian

Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 SD$

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data penelitian diperoleh dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden. Data sub variabel macam, jenis dan lokasi cedera akan dijabarkan dalam indikator. Masing-masing data akan dideskripsikan dengan tujuan untuk mempermudah penyajian data penelitian. Hasil analisis deskriptif masing-masing data penelitian meliputi data sub variabel adalah sebagai berikut:

1. Macam Cedera

a. Cedera Kronik

Tabel 3. Hasil analisis deskriptif cedera kronik

Data	<i>Mi</i> <i>n</i>	<i>Ma</i> <i>x</i>	<i>Me</i> <i>an</i>	<i>Med</i> <i>ian</i>	<i>Mo</i> <i>dus</i>	<i>Std.</i> <i>Dev</i>
Cedera kronik	8,0 0	10,0 0	8,6 4	8,00	8,0 0	0,75

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera kronik, diperoleh nilai maksimum sebesar 10,00 dan nilai minimum sebesar 8,00. Skor data Cedera kronik diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 8,64, nilai median sebesar 8,00, nilai modus sebesar 8,00, dan nilai standar deviasi sebesar 0,75.

Tabel 4. Kategorisasi cedera kronik

Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$x \geq 10$	4	16,0	Sangat tinggi
$9 \leq s.d < 10$	8	32,0	Tinggi
$8 \leq s.d < 9$	13	52,0	Sedang
$7 \leq s.d < 8$	0	0,0	Rendah
$x < 7$	0	0,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

Tabel di atas diketahui atlet yang mengalami cedera kronik kategori sedang sebanyak 13 orang (52%), sebanyak 4 orang (16%) dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 8 orang (32%) dan dalam kategori rendah dan sangat rendah tidak ada.

b. Cedera Akut

Tabel 5. Hasil analisis deskriptif cedera akut

Data	<i>Mi</i> <i>n</i>	<i>Ma</i> <i>x</i>	<i>Me</i> <i>an</i>	<i>Med</i> <i>ian</i>	<i>Mo</i> <i>dus</i>	<i>Std.</i> <i>Dev</i>
Cedera akut	13,00	18,00	15,4	16,00	14,00	1,52

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera akut, diperoleh nilai maksimum sebesar 18,00, dan nilai minimum sebesar 13,00. Skor data Cedera akut diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 15,4, nilai median sebesar 16,00, nilai modus sebesar 14,00, dan nilai standar deviasi sebesar 1,52.

Tabel 6. Kategorisasi cedera akut

Interval Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$x \geq 18$	2	8,0	Sangat tinggi
$16 \leq s.d < 18$	5	20,0	Tinggi
$15 \leq s.d < 16$	7	28,0	Sedang
$13 \leq s.d < 15$	9	36,0	Rendah
$x < 13$	2	8,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

Tabel di atas diketahui atlet yang mengalami cedera akut rendah sebanyak 9 orang (36%), sebanyak 5 orang (20%) mengalami cedera akut kategori tinggi, sebanyak 6 orang (24%) mengalami cedera akut kategori sangat sedang, sebanyak 2 orang (8,0%) dalam kategori sangat tinggi, dan sebanyak 2 orang (8,0%) dalam kategori sangat rendah.

2. Jenis Cedera

a. Cedera Ringan

Tabel 7. Hasil analisis deskriptif cedera ringan

Data	Mi n	Ma x	Mea n	Med ian	Mo dus	Std. Dev
Cedera Ringan	14,00	21,00	16,84	16,00	16,00	1,77

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera ringan, diperoleh nilai maksimum sebesar 21,00, dan nilai minimum sebesar 14,00. Skor data Cedera ringan diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 16,84, nilai median sebesar 16,00, nilai modus sebesar 16,00, dan nilai standar deviasi sebesar 1,77.

Tabel 8. Kategorisasi cedera ringan

Tabel di atas diketahui atlet yang

Interval Skor	Frekuensi	Perse ntase (%)	Kategori
$x \geq 19$	4	16,0	Sangat tinggi
$18 \leq s.d < 19$	3	12,0	Tinggi
$16 \leq s.d < 18$	14	56,0	Sedang
$14 \leq s.d < 16$	2	8,0	Rendah
$x < 14$	2	8,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

mengalami cedera ringan kategori sedang sebanyak 14 orang (56%), sebanyak 2 orang (8,0%) dalam kategori sangat rendah, sebanyak 2 orang (8%) mengalami cedera ringan kategori rendah, sebanyak 4 orang (16%) dalam kategori sangat tinggi dan sebanyak 3 orang (12%) dalam kategori tinggi.

b. Cedera Sedang

Tabel 9. Hasil analisis deskriptif cedera sedang

Data	Mi n	Ma x	Mea n	Med ian	Mo dus	Std. Dev
Cedera sedang	14,00	18,00	15,60	15,00	15,00	0,86

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera sedang, diperoleh nilai maksimum sebesar 18,00, dan nilai minimum sebesar 14,00. Skor data Cedera sedang diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 15,60, nilai median sebesar 15,00, nilai modus sebesar 15,00, dan nilai standar deviasi sebesar 0,86.

Tabel 10. Kategorisasi cedera sedang

Interval Skor	Frekuensi	Perse ntase (%)	Kategori
$x \geq 17$	3	12,0	Sangat tinggi
$16 \leq s.d < 17$	0	0,0	Tinggi
$15 \leq s.d < 16$	9	36,0	Sedang
$14 \leq s.d < 15$	12	48,0	Rendah
$x < 14$	1	4,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

Tabel di atas diketahui atlet yang mengalami cedera sedang kategori rendah Sebanyak 12 orang (48%), sebanyak 1 orang (4,0%) mengalami cedera sedang dalam kategori tinggi, sebanyak 9 orang (36%) dalam kategori sedang, sebanyak 3 orang (12%) dalam kategori rendah, dan dalam kategori sangat rendah tidak ada.

c. Cedera Berat

Tabel 11. Hasil analisis deskriptif cedera berat

Data	Mi n	Ma x	Mea n	Med ian	Mo dus	Std. Dev
Cedera berat	14,00	16,00	14,68	15,00	14,00	0,74

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera berat, diperoleh nilai maksimum sebesar 16,00, dan nilai minimum sebesar 14,00. Skor data Cedera berat diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 14,68, nilai median sebesar 15,00, nilai

modus sebesar 14,00, dan nilai standar deviasi sebesar 0,74.

Tabel 12. Kategorisasi cedera berat

Interval Skor	Frekuensi	Perseentase (%)	Kategori
$x \geq 16$	4	16,0	Sangat tinggi
$15 \leq s.d < 16$	0	0,0	Tinggi
$14 \leq s.d < 15$	9	36,0	Sedang
$14 \leq s.d < 14$	12	48,0	Rendah
$x < 14$	0	0,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

Tabel di atas diketahui atlet yang mengalami cedera berat kategori rendah sebanyak 12 orang (48%) sebanyak 4 orang (16%) dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 9 orang (36%) dalam kategori sedang, dan dalam kategori tinggi dan sangat rendah tidak ada.

3. Lokasi Cedera

a. Ekstremitas Atas

Tabel 13. Hasil analisis deskriptif ekstremitas atas

Data	Mi_n	Ma_x	Me_{an}	Med_{ian}	Mo_{dus}	Std_{Dev}
Cedera ekstremitas atas	24,00	36,00	30,80	32,00	32,00	3,01

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera ekstremitas atas, diperoleh nilai maksimum sebesar 36,00, dan nilai minimum sebesar 24,00. Skor data Cedera ekstremitas atas diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 30,80, nilai median sebesar 32,00, nilai modus sebesar 32,00, dan nilai standar deviasi sebesar 3,01.

Tabel 14. Kategorisasi ekstremitas atas

Interval Skor	Frekuensi	Perseentase (%)	Kategori
$x \geq 35$	1	4,0	Sangat tinggi
$32 \leq s.d < 35$	6	24,0	Tinggi
$29 \leq s.d < 32$	10	40,0	Sedang
$26 \leq s.d < 29$	6	24,0	Rendah
$x < 26$	2	8,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

Tabel di atas diketahui atlet yang mengalami cedera ekstremitas atas kategori sedang sebanyak 10 orang (40%), sebanyak 6 orang (24,0%) dalam kategori tinggi, sebanyak 6 orang (24,0%) kategori rendah, sebanyak 2 orang (8,0%) dalam kategori sangat rendah, dan sebanyak 1 orang (4,0%) sangat tinggi

b. Ekstremitas Bawah

Tabel 15. Hasil analisis deskriptif ekstremitas bawah

Data	Mi_n	Ma_x	Me_{an}	Med_{ian}	Mo_{dus}	Std_{Dev}
Cedera ekstremitas bawah	16,00	28,00	19,40	19,00	17,00	3,22

Hasil analisis deskriptif pada data Cedera ekstremitas bawah, diperoleh nilai maksimum sebesar 28,00, dan nilai minimum sebesar 16,00. Skor data Cedera ekstremitas bawah diperoleh nilai *mean* (rerata) sebesar 19,4, nilai median sebesar 19,00, nilai modus sebesar 17,00, dan nilai standar deviasi sebesar 3,22.

Tabel 16. Kategorisasi ekstremitas bawah

Interval Skor	Frekuensi	Perseentase (%)	Kategori
$x \geq 24$	3	12,0	Sangat tinggi
$21 \leq s.d < 24$	4	16,0	Tinggi
$18 \leq s.d < 21$	8	32,0	Sedang
$15 \leq s.d < 18$	10	40,0	Rendah
$x < 15$	0	0,0	Sangat rendah
Total	25	100,0	

Tabel di atas diketahui atlet yang mengalami cedera ekstremitas bawah kategori rendah sebanyak 10 orang (40%), sebanyak 3 orang (12,0%) sangat tinggi, sebanyak 8 orang (32,0%) dalam kategori sedang, sebanyak 4 orang (16,0%) kategori tinggi, dan dalam dalam kategori sangat rendah tidak ada.

Hasil dari analisis data pada macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga panahan diketahui cedera kronik dalam kategori sedang 52%. Dilihat dari cedera akut diperoleh hasil dalam kategori rendah 36%. Hasil ini dapat diartikan bahwa cedera kronik lebih sering dialami oleh atlet olahraga panahan, pada jenis cedera olahraga diketahui pada hasil analisis data cedera ringan sebagian besar kategori sedang sebesar 56%. Hasil analisis pada cedera sedang diketahui sebagian besar kategori rendah sebesar 48%, dan pada cedera berat menunjukkan sebagian besar dalam kategori rendah sebesar 48%. Hasil menunjukkan jenis cedera yang banyak terjadi dalam olahraga panahan adalah cedera ringan, sedangkan pada lokasi cedera diketahui atlet olahraga panahan sering mengalami cedera pada ekstremitas atas dalam kategori sedang sebanyak 40% dan pada ekstremitas bawah dalam kategori rendah sebesar 40%. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet panahan banyak yang mengalami cedera bagian ekstremitas atas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan peneltiian sebagai berikut:

1. Macam cedera olahraga yang banyak terjadi pada atlet panahan Kontingen Klaten adalah cedera kronik dalam kategori sedang. Atlet panahan klaten sering melakukan gerakan berulang pada saat menarik tali busur atau pada saat teknik panahan lainnya sehingga lebih cenderung mengalami cedera kronik.
2. Jenis cedera olahraga yang banyak terjadi pada atlet panahan Kontingen Klaten adalah cedera ringan dalam kategori sedang. Pada olahraga

panahan tidak melibatkan kontak fisik sehingga resiko tingkat cederanya ringan.

3. Lokasi cedera olahraga pada atlet panahan Kontingen Klaten banyak terjadi pada ekstremitas atas dalam kategori sedang. Olahraga panahan lebih dominan menggunakan otot-otot pada ektremitas atas, sehingga pada saat latihan maupun kejuaraan sering mengalami cedera olahraga pada lokasi ektremitas atas

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa FIK, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan referensi untuk mengembangkan penelitian ilmiah tentang cedera olahraga.
2. Bagi atlet olahraga panahan, meminimalkan cedera olahraga dengan mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis dengan baik sebelum latihan ataupun bertanding.
3. Bagi pelatih, mempersiapkan manajemen cedera yaitu tindakan preventif pencegahan cedera serta tindakan penyembuhan cedera menggunakan metode atau terapi yang tepat agar cedera dapat dipulihkan secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- D.J. Caine, PA. Harmer M.A Schiff (2010). *Epidemiology of Injury in Olympic Sport*. Malaysia: Blackwell Publishing Ltd.
- Peter Baofu. (2013). *The Future of Post-Human Sports: Towards A New Theory of Training and Winning*. New Castle: Cambridge Scholars Publishing.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Joga Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka Cipta

Sutrisnohadi dan S.Parmadiyanto. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Basica*. Yogyakarta: Andi Offset

Syaifuddin Azwar. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar

Yudik Prasetyo (2011). *Olahraga Panahan*. Yogyakarta: Grafina Mediacipta, cv.