

# **KLASIFIKASI CEDERA, PEMAHAMAN PENANGANAN DAN LOKASI CEDERA PADA SAAT LATIHAN PENARI SANGGAR OMAH WAYANG KLATEN**

## **THE CLASSIFICATION OF INJURY, UNDERSTANDING OF HANDLING INJURIES, AND THE LOCATION OF THE INJURIES OF THE DANCERS DURING PRACTICE IN SANGGAR OMAH WAYANG KLATEN**

Oleh: Ikhwan Bakhri Fauzi, Ilmu Keolahragaan  
Ikhwanbf@gmail.com

### **ABSTRAK**

Teknik-teknik dalam menari dalam pelaksanaannya sering kali menimbulkan cedera baik traumatik maupun *overuse*. Penelitian ini bertujuan untuk mengklasifikasi cedera, pemahaman penanganan, dan lokasi cedera saat latihan pada penari sanggar Omah Wayang Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah penari sanggar Omah Wayang Klaten Provinsi Jawa Tengah. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif persentase

Hasil penelitian diperoleh kesimpulan klasifikasi cedera yang sangat sering terjadi pada penari sanggar Omah Wayang Klaten adalah *Strain*. Pemahaman penanganan cedera yang dipahami oleh penari sanggar Omah Wayang Klaten adalah *RICE*. Lokasi cedera pada penari sanggar Omah Wayang Klaten sangat sering terjadi pada ekstremitas atas adalah siku dan ekstremitas bawah adalah engkel.

**Kata kunci:** Cedera, Pemahaman penanganan, Lokasi cedera, Penari

### **Abstract**

*Techniques in dancing are often causing injuries whether it is traumatic or overuse. The objectives of the research are to identify the classification of injury, to describe the understanding on how to handling injuries, and to identified the location of the injuries to the dancer of sanggar Omah Wayang Klaten.*

*This research used descriptive quantitative approach. The population for this research were the dancers of sanggar Omah Wayang Klaten, province of Central Java. Data analysis technique used purposive sampling technique with the total sample was 20 people. The data analysis that used in this research were statistic descriptive percentage analysis.*

*The results concluded that the highest frequency of the classification of injury to the dancers of sanggar Omah Wayang Klaten is strain. The understanding of handling injuries that is understood by the dancers of sanggar Omah Wayang Klaten is RICE. Highest frequency of the location of the injuries of the dancers of sanggar Omah Wayang Klaten are top extremity, which is elbow, and low extremity, which is ankle.*

**Key word:** *Injury, understanding of handling injures, location of the injuries, dancers*

## PENDAHULUAN

Kesenian pada masa ini telah banyak berkembang dan banyak diminati oleh banyak orang. Berbagai macam kesenian yang telah banyak menaruh minat pada masyarakat diantaranya, karena didalam seni terdapat penafsiran yang bermacam-macam, Sejauh yang diketahui, seni ditafsirkan dengan cara bermacam-macam, di antara pengertian pokok yang sering ditafsirkan adalah main, ilusi, ungkapan, perasaan, imajinasi, intuisi, hasrat, senang, teknik, arti, bentuk, fungsi, empati, abstraksi dan jarak estetik (Maharani, 2012:1). Keragaman tersebut adalah yang membentuk unsur-unsur dalam perkembangan kesenian yang ada saat ini.

Kesenian telah dikembangkan baik oleh kalangan dewasa maupun anak-anak dengan tujuan tetap menghidupkan dan melestarikan kesenian tersebut disetiap daerahnya, bahkan kesenian telah di aplikasikan di sekolah, sebagaimana yang diutarakan oleh Udi Utomo (2013: 1) Pendidikan seni sebagai pelajaran di sekolah karena pendidikan seni memiliki sifat multilingual dan multikultural. Multilingual berarti seni bertujuan mengembangkan kemampuan mengekspresikan diri dengan berbagai cara seperti melalui bunyi, gerak, dan paduannya. menurut Carrit (2011:2) mengutip pendapat sekitar empat puluh ahli estetika yang representatif baik dari jaman dulu hingga dari jaman modern untuk menjelaskan pengakuan bahwa seni, sebagai proses kreatif, dari suasana hati, perasaan dan jiwa. kesenian sering menyelenggarakan beberapa event di daerahnya. Seperti halnya yang ada di Indonesia menurut

Sudarasono (2011: 263) sendratari ramayana yang ditampilkan dipanggung terbuka prambanan memang digarap secara kolosal.

Seni tari sanggar omah wayang kenyataanya setiap aktivitas baik pada saat latihan maupun pementasan sering kali di temukan kasus cedera otot dan sendi yang dapat menimbulkan dampak negatif bagi penari. Penari sering kali mengalami kelelahan, kekakuan, kram, bahkan dapat menimbulkan cedera. Hal ini tentu akan berpengaruh buruk dan dapat mengganggu aktifitas latihan maupun *performance* ketika menari.

Berdasarkan penelitian Allen (2012:782) dari semua penari sanggar mencatat setidaknya 1 kali cedera cedera selama penelitian. Oleh karena itu, data yang dilaporkan selama 50 dari 52 penari. Selama periode 1 tahun, tercatat penari mengalami sekitar 6,8 cedera per penari (perempuan, 6,3; laki-laki, 7,3;  $P > 0,05$ ) dicatat. Keperahan rata cedera terjadi secara signifikan, Dengan demikian diketahui bahwa dalam setiap gerakan tari dapat mengalami resiko.

Cedera dalam tari dapat terjadi secara akut (trauma) maupun kronik (*overuse*) dan seringkali dialami oleh penari baik pada ektremitas atas maupun pada ektremitas bawah, sehingga dapat menimbulkan rasa sakit pada saat melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Allen (2012:787) kebanyakan dari gerakan berulang dalam menari pada saat latihan dan pementasan, performa merupakan alasan untuk terjadinya *overuse* bahkan sampai cedera traumatik. Hal ini berbeda dengan luka traumatis, di mana kerusakan struktur anatomi

mungkin memerlukan waktu yang lebih besar untuk menyembuhkan meskipun dari usia dini, untuk mengetahui penurunan performa penari perlu di berikan pemahaman tentang cedera olahraga dan pengetahuan tentang cedera bagi penari.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 1 November 2016 sampai 3 Desember 2016 di sanggar Omah Wayang Klaten, peneliti menemukan beberapa permasalahan terkait kurangnya pemahaman penanganan pertama para penari saat terkena cedera ketika

#### **METODE PENELITIAN**

##### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif, yang menggambarkan cedera bidang tari di sanggar Omah Wayang Klaten kemudian hasil data cedera yang telah diperoleh dipersentasekan. Disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis data menggunakan statistik (Sugiyono, 2011: 7).

Penelitian ini menggunakan metode survey yang dilakukan di sanggar omah wayang Kabupaten Klaten dengan perlakuan menggunakan angket dan lembar kuisisioner yang dibagikan kepada penari sanggar omah klaten untuk memperoleh data mengenai cedera.

##### **Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah untuk diketahui oleh penari sanggar Omah Wayang tentang klasifikasi cedera, Pemahaman penanganan serta lokasi cedera pada saat latihan sanggar Omah Wayang

latihan. Cedera yang muncul meliputi kram, *hamstring*, *ankle*, lutut, dll. 1). Cedera bisa terjadi karena kelelahan akibat latihan berlebihan. 2). Banyak penari melakukan latihan dengan gerakan yang berulang-ulang dan kurangnya pemanasan sehingga mengakibatkan cedera. 3). penanganan cedera yang dilakukan tanpa prosedur yang benar juga dapat memperparah cedera penari. Peneliti ingin mengidentifikasi cedera dan ingin mengetahui pemahaman penanganan cedera serta lokasi cedera yang dialami penari di sanggar Omah Wayang Klaten.

Metode survey digunakan untuk mendapatkan data dari tempat tertentu yang alamiah (bukan buatan), tetapi peneliti melakukan perlakuan dalam pengumpulan data dengan mengedarkan kuisisioner (Sugiyono, 2011: 6).

##### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2011: 215). Jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penari yang ikut latihan pada sanggar omah wayang yang berjumlah 30 penari.

Klaten yang diukur menggunakan kuisisioner.

Secara operasional variabel dapat didefinisikan sebagai berikut: 1) klasifikasi cedera merupakan upaya mengkatagorikan cedera yang mengenai pada organ tubuh, dalam penelitian ini di bagi berdasarkan: Sprain (tingkat I,II III), Strain (tingkat

I,II,III), Lecet, Pingsan, Memar, Patah Tulang (patah tulang terbuka & tertutup), Geser Sendi, Dislokasi Sendi, Kram Otot. 2) Pemahaman penanganan untuk mengerti benar atau mengetahui benar tentang cedera penanganan cedera di lapangan yang berupa *RICE* (*rest, ice, compression, elevatio*), penggunaan tentang tensocrap, penggunaan tentang obat, dan obat lainnya. 3) lokasi cedera adalah tempat dimana cedera pernah muncul pada organ tubuh, pada penelitian ini di bagi ekstremitas atas dan bawah.

#### **Teknik Analisis Data**

Peneliti 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:

- a. Memberi skor tiap responden pada tiap-tiap butir.
- b. Menjumlahkan skor setiap responden pada tiap-tiap butir
- c. Menentukan kriteria sebagai patokan penelitian, dari setiap jawaban responden dikonfersikan berdasarkan kategori model distribusi normal. Model ini di dasari oleh suatu asumsi bahwa skor subyek dalam kelompoknya merupakan skor subyek 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 (Azwar, 2010: 108):

Klasifikasi cedera, Pemahaman penanganan cedera dan Lokasi cedera  
Sangat sering:  $X \geq M + 1,5 SD$

Sering:  $M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$

Cukup sering:  $M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$

Kurang sering:  $M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$

Tidak pernah:  $X < M - 1,5 SD$

#### **Hasil Analisis Data Penelitian**

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya menggunakan persentase. Data dibuat dalam bentuk kategori yang terdiri dari lima kategori. Data Klasifikasi cedera, Pemahaman penanganan, dan lokasi cedera dianalisis berdasarkan prosentase pada masing-masing variabel.

#### **Klasifikasi Cedera**

Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif data klasifikasi cedera yang sangat sering dialami penari sanggar Omah Wayang adalah *strain* (35%). Nilai *mean* dan *standar deviasi* digunakan sebagai dasar pengkategorian data, selanjutnya total skor data cedera dalam bentuk kategorisasi.

#### **Pemahaman Penanganan**

Hasil perhitungan deskriptif data pemahaman penanganan yang sering digunakan saat mengalami cedera dengan katagori sangat sering *RICE* (5%) dan katagori sering (25%). Nilai *mean* dan *standar deviasi* digunakan sebagai dasar pengkategorian data selanjutnya total skor data pemahaman penanganan cedera dalam bentuk kategorisasi.

#### **Lokasi Cedera**

Hasil perhitungan deskriptif data lokasi cedera pada anggota tubuh yang sangat sering terkena cidera pada ekstremitas atas adalah siku (25%) dan ekstremitas bawah adalah engkel (25%). Nilai *mean* dan

*standar deviasi* tersebut digunakan sebagai dasar pengkategorian data, selanjutnya total skor data cedera kronik diinterpretasi dalam bentuk kategorisasi.

### **Pembahasan**

#### **Klasifikasi cedera yang terjadi dalam penari**

Hasil analisis data pada tinjauan cedera pada penari Sanggar Omah Wayang Klaten. Pada hasil penelitian Klasifikasi Cedera yang sangat sering terjadi pada saat latihan menari Sanggar Omah Wayang Klaten yaitu *Strain*.

Hasil ini dapat diartikan bahwa klasifikasi cedera pada saat latihan sangat sering dialami oleh penari Sanggar Omah Wayang Klaten.

Cedera yang sering menggunakan bagian tubuh / otot yang berulang dapat menyebabkan terjadinya cedera *overuse* ataupun trauma. Cedera berlebihan (*overuse*) terjadi ketika otot, tendon, atau tulang tidak bisa mempertahankan kondisi stres yang terus menerus (berulang) digunakan pada bagian tersebut, sehingga pada bagian tersebut memecah dan menyebabkan rasa sakit. (Stark & Shimer, 2010:2).

#### **Pemahaman penanganan yang terjadi pada penari**

Hasil analisis pada data pemahaman penanganan di atas yaitu Pengetahuan penari Sanggar Omah Wayang Klaten sebagian penari masih sering menggunakan *RICE* pada saat penanganan cedera pada saat latihan, dan sebagian penari sanggar Omah Wayang Klaten juga menggunakan *tensocrap* menangani suatu cedera di karenakan belum memahami atau mengerti penanganan cedera pada saat terkena cedera. Hal ini sangat diperlukan oleh penari agar

mengetahui yang benar saat menangani suatu cedera, karena cedera akan terkena entah kapan terkenanya atau suatu hari nanti. Pengetahuan ini nantinya akan diterapkan jika terjadi kasus kecelakaan yang menyebabkan cedera pada penari guna pencegahan cedera yang lebih serius.

Pemahaman penanganan memang penting untuk dipahami cara-cara penanganan cedera yang benar, dengan kegiatan olahraga maupun kesenian salah satunya penari sanggar Omah Wayang Klaten dalam menangani cedera yang terjadi pada penari baik Pemahaman penanganan diri sendiri maupun untuk penari lainnya.

#### **Lokasi cedera**

Hasil analisis pada lokasi cedera diketahui pada penari Sanggar Omah Wayang Klaten sering mengalami cedera pada ekstremitas atas dengan katagori sangat sering adalah Siku dan ektremitas bawah yang sangat sering terjadi cedera saat latihan menari yaitu engkel.

Hasil ini menunjukkan bahwa penari Sanggar Omah Wayang Klaten pernah mengalami cedera pada bagian ektremitas atas maupun ektremitas bawah dalam katagori sangat sering.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Klasifikasi cedera pada penari sanggar Omah Wayang Klaten yang terjadi pada penari sanggar Omah Wayang Klaten yaitu *strain*.

Tingkat pengetahuan pemahaman penanganan yang diketahui oleh

penari sanggar Omah Wayang Klaten, sebagian masih menggunakan *RICE* pada saat mengalami cedera saat latihan, dan sebagian kecil juga ada yang menggunakan tensocrap saat mengalami cedera.

Lokasi cedera penari Sanggar Omah Wayang Klaten yang sangat sering terjadi pada ekstremitas atas saat latihan menari yaitu siku sedangkan ekstremitas yaitu engkel.

### **Implikasi**

Implikasi hasil penelitian ini adalah sangat penting melakukan tindakan preventif terhadap cedera pada penari dengan melakukan upaya persiapan dengan sebaik-baiknya untuk meminimalkan terjadinya cedera penari. Saat telah terjadi cedera maka penari perlu mendapatkan penanganan menggunakan metode, pertolongan penanganan cedera atau terapi yang tepat sesuai dengan cedera yang terjadi sehingga terapi yang dialami penari dapat dipulihkan secara optimal.

### **Saran**

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

Bagi mahasiswa FIK, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan referensi untuk mengembangkan penelitian ilmiah tentang cedera.

Bagi penari, meminimalkan cedera dengan mempersiapkan diri secara fisik maupun psikis dengan baik sebelum latihan ataupun bertanding. Bagi pelatih, mempersiapkan manajemen cedera yaitu tindakan preventif pencegahan cedera serta tindakan penyembuhan cedera menggunakan metode, pemahaman

penanganan cedera atau terapi yang tepat agar cedera dapat dipulihkan secara optimal.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bina Aksara
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Allen, N. (2012). *Care and Prevention of Common Dance Injuries: journal of orthopaedic & sports physical therapy*.
- Arinda, E.A. (2014). *analisis cedera olahraga dan pertolongan pertama pemain sepak bola*. FIK. UNY.
- Arovah. N.I. (2009). *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*. FIK UNY.
- Aji, B.P. (2013). *Identifikasi Cedera Dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Mrebet Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. FIK UNY.
- Bekeron, M.D. (2012). *What Is the Evidence for Rest, Ice, Compression, and Elevation Therapy in the Treatment of Ankle Sprains in Adults: Journal of Athletic Training*
- Caine, D.J., Harmer P.A., Schiff, M.A., (2010). *Epidemiology of Injury in Olympic Sport*. Malaysia:Blackwell Publishing Ltd.
- Graha, A.S. & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Graha, A.S. (2009). *Pedoman dan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masase*

- dan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Hadi, H. (1991). Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai Dengan BASICA. Yogyakarta : ANDI OFFSET.
- Iuliu Hațieganu” University of Medicine and Pharmacy. (2014). Evaluation of PubMed publications concerning dance, injury, pain and stress subjects: Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport
- Kemenpora. 2010. Masase Olahraga Pendukung Prestasi dan Terapi Cedera Olahraga. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga ASDEP Tenaga Keolahragaan.
- Kushartanti,W. (2007). *Patofisiologi Cedera Olahraga*. Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik FIK UNY.
- Leira, S. diakses di <https://id.scribd.com/doc/251656427/Myositis-ppt.pada.tanggal.08-01-2017.pukul.23.00>
- Michel P.J., van den Bekerom, MD., (2014). Rest, Ice, Compression, and Elevation Therapy in the Treatment of Ankle Sprains: Journal of Athletic Training
- Purwanto, E.A. & Sulistyastuti D.R. (2011). Metode penelitian kuantitatif untuk administrasi publik dan masalah-masalah sosial. IKAPI DIY: Gava Media Yogyakarta
- Riduan, (2019). Skala pengukuran variabel-variabel penelitian. Bandung: Alfabeta 2009
- Sudijandoko, A. (2000). Perawatan dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000
- Clivord S.D., & Elizabeth, S., (2010). *Living with Sports Injuries*. NewYork: Pa. Maple-Vail Book Manufacturing Group.
- Soedarsono, R.M. (2011). Dramatari di Indonesia, kontinuitas dan perubahan. Yogyakarta: *Gadjah Mada University Press*.
- Taylor, P.M., (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. (Jamal Khabib, Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tim Anatomi. (2011). *Diktat Anatomi Manusia*. Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY.
- Thygerson, A. (2011). *Pertolongan Pertama* (Huriawati, Terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Wijanarko, dkk. 2010. Masase Terapi Cedera Olahraga. Surakarta: Yuma Pustaka