

CIDERA DAN PENANGANAN KESALAHAN GERAK CABANG ATLETIK

Oleh : Cukup Pahalawidi

Abstrak

Kompetisi merupakan darah kehidupan atletik, sehingga manusia akan terus berkompetisi untuk menghasilkan prestasi terbaik, dengan berbagai cara atau usaha. Berbagai usaha untuk menghasilkan catatan prestasi terbaik bagi individu, tidak terlepas dari terjadinya kesalahan gerak baik dalam latihan, perlombaan dan aktivitas sehari-hari. Cidera karena kesalahan gerak akan mengganggu aktivitas dan menimbulkan permasalahan fisik dan psikologis pada atlet. Cidera karena kesalahan gerak adalah cidera yang terjadi karena gerak yang dilakukan tidak sesuai dengan gerak anatomi atau posisi gerakan tidak tepat saat beraktivitas sesuai tujuan yang diinginkan. Penyebab kesalahan gerak terjadi dikarenakan karena kurang pemanasan, teknik yang kurang baik, fasilitas, peralatan, lingkungan, fisik, psikologis, dan gisi.

Pada cabang atletik cidera kesalahan gerak yang sering terjadi dikarenakan kekuatan otot agonis dan antagonis tidak seimbang. Latihan yang dilakukan pada cabang atletik sebagian lebih berorientasi pada gerak yang dominan pada even, sehingga otot-otot yang berkaitan dengan aktivitas even saja yang dilatihkan. Penanganan cidera karena kesalahan gerak dapat dilakukan dengan menyeimbangkan kekuatan otot agonis dan antagonis. Setelah gerakan penanganan cidera diatas perlu dilakukan penguatan pada otot yang cidera.

Kata kunci: cidera, kesalahan gerak,, atletik

Atletik adalah cabang olahraga individu dan termasuk close skill atau keterampilan tertutup sehingga minim terjadinya cidera, walaupun tidak menutup kemungkinan akan terjadinya cidera. Atletik terdiri dari gerak dasar manusia yaitu jalan, lari, lompat dan lempar. Kompetisi merupakan darah kehidupan atletik, sehingga manusia akan terus berkompetisi untuk menghasilkan prestasi terbaik, dengan berbagai cara atau usaha.

Pandangan dalam pembinaan prestasi atletik seperti dinyatakan oleh Thomson 1993:4 menempatkan perkembangan atlet sebagai pertimbangan tunggal yang paling penting. Suatu penekanan pada perkembangan atlet diharapkan dapat menghasilkan prestasi lebih baik, lebih mantap, dan lebih puas bagi semua komponen prestasi daripada menekankan secara berlebihan pada kemenangan. Maka perlombaan akan lebih menantang dan cara yang memuaskan dalam mengukur perkembangan pribadi. Falsafah ini dinyatakan dalam banyak kali sebagai : *“Dulukan atlet, kemenangan adalah kedua”*.

Falsafah diatas mudah dikatakan tetapi susah diterapkan dalam keseharian. Pelatih, atlet, orangtua, lembaga, pemimpin, dan masyarakat sebagian besar menghendaki *kemenangan*, atlet nomor

keseharian. Sehingga berbagai cara digunakan dalam mencapai kemenangan tanpa mengindahkan masa depan atlet. Atlet banyak yang mengalami *burn out* dan cedera, bahkan sampai cedera permanen. Peranan semua komponen yang berkaitan dengan pencapaian prestasi perlu menyadari semua tentang hal ini, sehingga akan mendapatkan hasil yang optimal.

Berbagai usaha untuk menghasilkan catatan prestasi terbaik bagi individu, tidak terlepas dari terjadinya kesalahan gerak baik dalam latihan, perlombaan dan aktivitas sehari-hari. Kesalahan gerak mengakibatkan cedera antara lain terkilir, kram, otot tertarik, dan cedera dipersendian. Cedera karena kesalahan gerak akan mengganggu aktivitas dan menimbulkan permasalahan fisik dan psikologis pada atlet.

Dalam berbagai kegiatan kesalahan gerak terjadi dikarenakan berbagai penyebab diantaranya karena kurang pemanasan, teknik yang kurang baik, fasilitas, peralatan, lingkungan, fisik, psikologis, dan gisi. Perlunya usaha bersama untuk mencegah atau mengurangi terjadinya kesalahan gerak, walaupun tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya cedera. Penanganan perlu segera dilakukan apabila terjadi cedera karena kesalahan gerak, baik oleh pribadi maupun orang disekitar. Pengetahuan untuk menangani cedera perlu dimiliki oleh semua yang berkaitan dengan pencapaian prestasi cabang atletik.

Perlunya pengetahuan terhadap bagaimana tubuh dibentuk, dan memberikan respon/reaksi terhadap beban latihan atau kerja. Kita tidak memerlukan pengetahuan yang kompleks dan rinci seperti dokter, namun perlu mengetahui tentang struktur dasar tubuh sendiri dan bagaimana bagian-bagian tubuh bekerjasama. Dengan pengetahuan dasar tentang tubuh, kita akan dapat memberikan pertolongan pertama pada diri sendiri dan orang lain jika terjadi cedera. Dalam latihan dan beraktifitas sehari-hari atlet tidak terlepas dari kesalahan gerak, jika dalam kondisi ringan dan tubuh kita kuat dan siap tidak akan terjadi cedera, tetapi jika kesalahan gerak itu berat dan tubuh lagi tidak siap maka terjadilah cedera.

Cedera walaupun kecil jika dibiarkan akan mengganggu penampilan dan dapat menjadi permanen apabila tidak mendapatkan penanganan atau perawatan dengan baik. Perlunya penanganan cedera sehingga permasalahan dapat diminimalisir, sehingga prestasi dapat dicapai dan masa depan atlet menjadi lebih baik.

Cidera Karena Kesalahan Gerak

Cidera karena kesalahan gerak adalah cidera yang terjadi karena gerak yang dilakukan tidak sesuai dengan gerak anatomi atau posisi gerakan tidak tepat saat beraktivitas sesuai tujuan yang diinginkan. Bagian tubuh manusia yang dominan dalam gerak adalah otot, gerakan otot memendek dan memanjang. Otot hanya bisa menarik tetapi tidak bisa mendorong, inilah sebabnya mengapa otot-otot diatur dalam pasangan yang berlawanan. Otot-otot diikat pada tulang oleh tendo-tendo pada kedua sisi persendian.

Persendian manusia memiliki keterbatasan gerak, sehingga perlunya pengetahuan untuk melakukan gerak yang benar pada setiap persendian. Terjadinya cidera salahsatunya karena ketidaktahuan akan gerak persendian tubuh, misal sendi lutut dilakukan gerakan berputar atau rotasi. Tiap macam persendian memungkinkan macam gerakan yang berbeda-beda.

Mengapa terjadi cidera karena kesalahan gerak terjadi? selain faktor penyebab yang telah disebutkan diatas pada cabang atletik yang sering terjadi dikarenakan kekuatan otot agonis dan antagonis tidak seimbang. Latihan yang dilakukan pada cabang atletik sebagian lebih berorientasi pada gerak yang dominan pada even tertentu, sehingga otot-otot yang berkaitan dengan aktivitas even tertentu saja yang dilatihkan. Kekhususan latihan mengakibatkan otot tidak seimbang (balance), sehingga mudah terjadi cidera.

Sebelum terjadinya cidera dapat diketahui ciri-ciri atlet yang ototnya tidak seimbang antara lain dengan melihat penampilan fisik. Secara anatomi akan terlihat posisi tubuh tidak normal, akan terlihat penampilan otot lebih besar pada bagian tertentu dan otot yang berlawanan tidak seimbang besarnya, dikarenakan otot agonis kuat dan antagonis lemah. Sebagai contoh atlet tolak peluru, bahu kanan akan lebih tinggi dari bahu kiri, dikarenakan bahu kanan dilatih terus menerus dan bahu kiri jarang dilatih. Seperti kasus ini dilihat sepintas tidak nyaman dan akan memudahkan terjadi cidera jika terjadi kesalahan gerak. Secara teknik tolak peluru memerlukan keseimbangan antara bahu kanan dan kiri, bahu kanan sebagai pendorong dan bahu kiri berfungsi sebagai blok/penahan sehingga tolakan maksimal.

Mencegah Terjadinya Cidera

Ungkapan yang berbunyi “Pencegahan adalah lebih baik dari pada pengobatan”, merupakan pedoman dalam latihan prestasi. Perlunya usaha-usaha riil yang perlu dilakukan bersamaan dengan proses latihan dan kompetisi dalam usaha pencapaian prestasi. Pencegahan bisa dilakukan oleh semua komponen sesuai posisinya, dari atlet dapat mempersiapkan diri dari perlengkapan pribadi, fisik dan mental sebelum melakukan aktivitas, dan dari pelatih dapat mempersiapkan program latihan, peralatan latihan, fasilitas, lingkungan yang aman, dan yang penting mengamati semua aktivitas atlet sehingga akan dapat memberikan arahan dan koreksi pada atlet tentang semua aktivitas atlet.

Keseimbangan gerak antara otot agonis dan antagonis perlu diberikan dalam setiap latihan. Misal dalam lempar cakram, atlet melempar dengan tangan kanan saat mengambil dan mengembalikan cakram lebih baik dilempar dengan tangan kiri, sehingga kekuatan tangan kiri akan lebih seimbang dari pada hanya melempar dengan tangan kanan terus.

Keseimbangan kekuatan mudah kita berikan saat melakukan latihan beban terutama dengan beban bebas (*free weight*). Ketidak keseimbangan otot akan terlihat salahsatu bagian otot terlatih kuat dan yang lain lemah, perlunya menyeimbangkan kemampuan antar tubuh sebagai modal untuk mencapai prestasi.

Pemanasan merupakan langkah pertama sebelum aktivitas inti, dalam pemanasan perlu dipersiapkan semua bagian tubuh terutama pada bagian khusus yang akan digunakan untuk melakukan aktivitas inti. Dalam pemanasan perlu dilakukan bukan hanya pada otot-otot agonis tetapi juga otot antagonis untuk menyeimbangkan kemampuan otot secara seimbang. Persiapan latihan harus menyeluruh sehingga tubuh benar-benar siap dalam menghadapi latihan inti, sehingga hasil akan optimal dan sesuai tujuan.

Ketangkasan atau skill adalah sangat penting untuk keselamatan. Latihan keterampilan tidakhanya sebagai suatu sarana untuk meningkatkan prestasi, tetapi sekaligus sebagai sarana pencegahan cidera. Skill tidak hanya melibatkan kontrol fisik untuk membuat tubuh melakukan apa yang diinstruksikan oleh otak, tetapi juga kemampuan mental untuk membaca suatu situasi, untuk mengetahui resiko yang terlibat dan mengurangnya.

Teknik menjadi penting untuk mencapai prestasi tinggi karena teknik merupakan cara yang paling efisien dan sederhana dalam memecahkan kewajiban fisik atau masalah yang dihadapi dan masih dibenarkan dalam lingkup peraluran perlombaan. Teknik yang baik akan membuat atlet melakukan gerakan dengan aman, tahu kapan dan bagaimana menggunakan teknik ini guna menghasilkan prestasi yang terbaik.

Dalam perlombaan dan latihan perlunya dikembangkan kemampuan untuk relax, sehingga tubuh dapat dipersiapkan untuk melakukan aktivitas yang ditentukan pada tingkat otomatis. Ketegangan dan kegelisahan dapat mematahkan relax alami dari prestasi teknik dan meningkatkan resiko cedera.

Teknik tidak sepenuhnya melindungi atlet dikarenakan atlet ada dalam resiko bila melakukan aktivitas diluar batas kemampuan kesegaran umum. Perlunya mengembangkan kesegaran untuk mengurangi resiko cedera. Unsur-unsur kesegaran yang perlu dikembangkan antara lain:

- Latihan kekuatan harus memenuhi kebutuhan individu, latihan yang cocok untuk otot adalah drill dari macam kerja yang diperlukan bagi skill individu sehingga otot akan lebih tahan terhadap cedera.
- Latihan daya tahan *muscular* (otot) dan *kardio respiratori* (jantung-alat pernafasan) akan mencegah kelelahan, karena kelelahan menjadi faktor yang sering menjadi penyebab cedera.
- Kelenturan/*fleksibilitas* adalah bagian penting dari kesegaran otot dan memiliki peranan penting dalam mencegah cedera. Otot yang tegang adalah jelas dalam resiko cedera, kelenturan dicapai dengan jalan latihan peregangan (*stretching*) dengan berbagai cara.

Nutrisi memberikan pengaruh terhadap pencegahan cedera dan membantu atlet untuk cepat pulih saat terjadi cedera diantara session latihan. Terutama atlet harus mengkonsumsi cukup energi dalam bentuk karbohidrat guna memelihara penyimpanan energi dalam otot dan mencegah kelelahan.

Cidera Karena Kesalahan Gerak Pada Cabang Atletik

Cidera kesalahan gerak pada cabang atletik bisa terjadi pada atlet semua even. Masing-masing even dalam atletik biasanya memiliki spesifikasi terhadap cedera yang sering terjadi. Beberapa cedera yang sering terjadi pada even-even atletik diantaranya sebagai berikut:

1. Lari 100 meter (sprint)

Lari 100 meter memiliki karakter cepat, sehingga akan mudah cidera jika persiapan/pemanasan tidak baik, terjadi kesalahan gerak dan kondisi lingkungan yang tidak mendukung. Cidera yang sering terjadi adalah cidera pada otot *hamstring* yang berfungsi untuk membengkokkan lutut dan meluruskan sendi panggul. Cidera lainnya adalah kram pada otot betis/*gastroknemius* yang berfungsi untuk membengkokkan lutut dan meluruskan telapak kaki ke bawah.

2. Lari 800 meter

Lari 800 meter memiliki karakter dayatahan kecepatan, karena energi yang digunakan kedayatahan anaerobik laktat. Perlu toleransi terhadap laktat yang baik, sehingga tidak membuat atlet cidera karena sudah tidak dapat mengontrol teknik. Cidera kesalahan gerak juga terjadi karena strategi pengaturan pace lari yang tidak tepat. Cidera yang sering terjadi adalah kram otot betis/*gastroknemius*.

3. Lari gawang

Lari gawang termasuk keterampilan kompleks, sehingga pelaksanaannya perlu dalam kondisi bugar dan dalam konsentrasi tinggi. Cidera yang sering terjadi pada atlet lari gawang antara lain: cidera pada otot *adductor*/pangkal paha yang berfungsi menarik paha ke dalam, cidera pada otot *extensor* dan *fleksor* yaitu pada kerja kaki atau disebut engkel (cidera pada pergelangan kaki) yang dikarenakan pendaratan yang tidak sempurna.

4. Lompat jauh

Lompat jauh merupakan perpaduan antara kecepatan horisontal dan sedikit vertikal dan memiliki ciri eksplosif. Cidera yang sering terjadi pada otot *tibialis* (tulang kering) dan *tendo arciles* yang mendorong kaki saat bertumpu.

5. Lompat tinggi

Lompat tinggi dengan gaya flop merupakan memanfaatkan gaya fisika untuk pelaksanaannya, sehingga digunakan awalan menikung ditiga langkah terakhir. Cidera yang sering terjadi antara lain: pada cidera engkel (pergelangan kaki) karena tumpuan yang tidak tepat, otot *adductor* (pangkal paha) dikarenakan blok tungkai tidak tepat dan cidera pada otot *latissimusdorsi* (punggung).

6. Lempar lembing

Lempar lembing termasuk even dengan gerak eksplosif dan yang utama adalah lecutan dari persendian tubuh. Cidera yang sering terjadi antarlain: cidera pada engkel (pergelangan kaki) karena pendaratan yang tidak sempurna, lutut kaki depan karena harus memblok/menahan kecepatan gerak dari belakang, otot *latissimisdorsi* (punggung) karena harus sebagian melakukan blok dan sebagian melecut, *elbo* (siku) karena merupakan persendian yang terbesar yang melecut dan pada pergelangan tangan.

7. Tolak peluru

Tolak peluru merupakan nomor dengan gerak eksplosif, cidera sering terjadi karena posisi gerak tidak tepat. Termasuk lempar berat sehingga resiko cidera mudah terjadi karena kesalahan gerak. Cidera yang sering terjadi pada engkel (pergelangan kaki) karena telapak kaki digunakan memblok, *deltoid* (bahu) karena jika terjadi kesalahan karena tolakan tidak pada alurnya atau menjauhi tubuh dan otot *extensor* (pergelangan tangan) karena gerakan mendorong peluru tidak tepat.

Penanganan Cidera

Penanganan cidera perlu diketahui dahulu penyebab terjadinya cidera, sehingga langkah-langkah yang dilakukan tepat sesuai jenis cidera. Penanganan cidera yang cepat dan tepat akan memperkecil resiko dan mempercepat penyembuhan. Menurut Wara 2008:48 tentang klasifikasi cidera olahraga dan penanganannya secara umum :

Cidera	Penanganan
Ringan <ul style="list-style-type: none">- Nyeri setelah latihan- Tanda-tanda radang kurang jelas	<ul style="list-style-type: none">- Kurangi beban latihan- Lindungi/proteksi daerah nyeri- RICE- Bertahap kembali kebeban semula
Moderat <ul style="list-style-type: none">- Mempengaruhi penampilan	<ul style="list-style-type: none">- RICE- Konsul dokter

<ul style="list-style-type: none"> - Nyeri saat dan sesudah latihan - Derah cidera nteri saat ditekan - Agak bengkak - Tanda-tanda radang terlihat 	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan dengan tidak membebani daerah cidera - Memakai proteksi - Bertahap kembali kebeban semula
<p>Berat</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nyeri sebelu, saat dan sesudah latihan - Penampilan terpengaruh - Aktivitas sehari-hari terpengaruh - Tanda-tanda radang jelas 	<ul style="list-style-type: none"> - RICE - Konsul dokter - Physiotherapy - Memakai proteksi - Latihan dengan tidak membbani daerah cidera - Bertahap kembali kebeban semula

Penanganan cidera karena kesalahan gerak dapat dilakukan dengan menyeimbangkan kekuatan otot agonis dan antagonis. Cidera karena kesalahan gerak pada cabang atletik perlu diidentifikasi, sehingga perlu dites untuk mengetahui otot mana yang mengalami cidera. Tes untuk mengetahui otot yang cidera disesuaikan dengan arah gerakan persendian, gerak persendian ada yang memiliki 2 arah gerakan, 3 arah gerakan dan 4 arah gerakan. Dalam tes tentukan arah gerakan yang paling sakit, ini menunjukkan otot yang cidera. Perlunya komunikasi jika tes dilakukan oleh orang lain, sehingga penanganan cidera dapat dilakukan secara tepat pada otot yang cidera.

Penanganan cidera dilakukan dengan menekan atau menarik sesuai arah otot yang pada tes yang dirasa paling sakit. Tarikan harus dilakukan dengan perlahan-lahan, pertama tarikan sekitar 60% dari luas daerah gerakan dan ditahan pada posisi 60% tersebut selama 20-30 detik. Setelah penahanan gerakan dilakukan pelepasan gerakan dengan perlahan-lahan, sampai keposisi semula. Jika dilepas dengan cepat setelah penahanan akan menimbulkan cidera lebih parah dikarenakan otot terhentak sehingga dapat memperparah cidera.

Tarikan dilakukan sebanyak lima kali dengan jeda istirahat 30 detik - 1 menit, saat jeda perlu dilakukan gerakan-gerakan ringan pada otot yang cidera. Tarikan ditingkatkan per 10%, sehingga

sampai pada tarikan kelima otot ditarik 100% dari luas daerah gerak persendian, setiap akhir tarikan gerakan ditahan selama 20-30 detik (cara yang mudah untuk mengetahui lama waktu dalam menahan gerakan dengan berhitung cepat sampai dengan 20-30 hitungan).

Setelah gerakan penanganan cedera diatas perlu dilakukan penguatan pada otot yang cedera. Penguatan dilakukan dengan cara otot ditarik 100% atau maksimal seperti gerakan penanganan kelima diatas, setelah itu dilakukan gerakan berlawanan dengan satu kali tenaga sampai posisi semula dan tarikan/penekanan dilepas pelan-pelan. Penolong melakukan penekanan/penarikan, pasien melakukan gerakan melawan dilakukan sebanyak 3 kali dengan jeda 30 detik-1 menit. Saat jeda dilakukan gerakan relax kearah yang sakit (cedera). Berikut contoh penanganan cedera:

1. Penanganan cedera yang sering terjadi pada pelari gawang dan latihan pliometrik



Gerakannya: Tungkai ditekuk kesamping sudut tumpul



Gerakannya: Tungkai ditekuk kesamping sudut 90°



Gerakannya: Tungkai ditekuk kesamping sudut lancip

2. Penanganan cedera yang sering terjadi pada lempar lembing



Gerakannya: Siku tempelkan perut 90° putar tekan keluar

KESIMPULAN

Berbagai usaha untuk menghasilkan catatan prestasi terbaik bagi individu, tidak terlepas dari terjadinya kesalahan gerak baik dalam latihan, perlombaan dan aktivitas sehari-hari. Perlunya usaha bersama untuk mencegah atau mengurangi terjadinya kesalahan gerak, walaupun tidak menutup kemungkinan untuk terjadinya cedera. Penanganan perlu segera dilakukan apabila terjadi cedera karena kesalahan gerak, baik oleh pribadi maupun orang disekitar. Penanganan cedera karena kesalahan gerak dapat dilakukan dengan menyeimbangkan kekuatan otot agonis dan antagonis. Setelah gerakan penanganan cedera diatas perlu dilakukan penguatan pada otot yang cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Siswoyo. (2006). *Pertolongan Cidera Kesalahan Gerak*. Salatiga
- B.M. Wara Kushartanti. (2008). *Kesehatan olahraga (modul penataran pelatih madya PB.PASI)*. Jakarta. Menpora.
- IAAF. (1995). *IAAF Medical Manual*. IAAF. Monaco. Multiprint-Monaco.
- Thompson Peter J.L, (1991). *Introduction to Coaching Theory*. IAAF.
- Heynen Michael. (2002). *Hamstring Injuries in Sprinting*. Jakarta. RDC-Bulletin.