Survei Penggunaan Protective Equipment In Sport (PES) dalam Upaya Preventif dan Kuratif Cedera pada Atlet Bola Besar KONI Kota Malang

Muhammad Wildan Bahtiar*, Ahmad Abdullah, Rias Gesang Kinanti

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: wildanbahtiar58@gmail.com

Paper received: 1-10-2021; revised: 19-10-2021; accepted: 25-10-2021

Abstract

In addition to being identical to the ball diameter sport as the means used, big ball sports are also identical to the character of body contact. Direct body contact activity among athletes does not escape sports injuries. The increase in sports injuries occurs because body contact means the importance of both preventive and curative actions. The use of protective equipment in sports is an easy way to anticipate minimizing or worsening sports injuries. The purpose of this study was to determine the use of protective equipment in sport as a preventive and curative effort for big soccer athletes of KONI Malang City. This study used a quantitative descriptive research design with a survey approach. The population of this research is big soccer athletes such as soccer, basketball, volleyball and futsal, KONI Malang City. Sampling using probability sampling technique, the type of stratified random sampling with a sample of 21. The study used a questionnaire instrument with a Likert scale. The collected data were analyzed by IBM SPSS 21.0 application with a mean of 101.0952 and a standard deviation of 17.97750. The results of data analysis show that the level of use of protective equipment in sport is categorized as very low 1 or 4.8 percent, low 5 or 23.8 percent, moderate 9 or 42.8 percent, good 6 or 28.6 percent, and very good 0. The results of the study concluded that athletes in the use of protective equipment in sports, sports injuries were in low category.

Keywords: body contact; injury; means

Abstrak

Olahraga bola besar selain identik dengan media diameter bola sebagai sarana yang digunakan, olahraga ini juga identik dengan karakter *body contact*. Aktivitas *body contact* secara langsung diantara olahragawan tak luput terjadinya peristiwa cedera olahraga. Maraknya peristiwa cedera olahraga terjadi karena *body contact* mengartikan pentingnya tindak preventif maupun kuratif. Penggunaan sarana pelindung atau *protective equipment in sport* merupakan salah satu hal mudahantisipasi meminimalisir maupun memperparah cedera olahraga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penggunaan *protective equipment in sport* sebagai upaya preventif dan kuratif atlet bola besar KONI Kota Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian adalah atlet bola besar seperti sepakbola, bolabasket, bolavoli dan futsal KONI Kota Malang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling probability sampling*, jenis *stratified random sampling* dengan sampel 21. Penelitian menggunakan instrumen kuesioner dengan skala *likert*. Data terkumpul dianalisis aplikasi IBM SPSS 21.0 dengan mean 101,0952 dan standar deviasi 17,97750. Hasil analisis data menunjukkan tingkat penggunaan *protective equipment in sport* yaitu dikategorikan sangat rendah 1 atau 4,8 persen, rendah 5 atau 23,8 persen, sedang 9 atau 42,8 persen, baik 6 atau 28,6 persen, dan sangat baik 0. Hasil penelitian disimpulkan atlet dalam penggunaan *protective equipment in sport* cedera olahraga kategori kurang.

Kata kunci: *body contact*; cedera; sarana

1. Pendahuluan

Badan Pusat Statistik (BPS, 2016) mengatakan angka partisipasi olahraga di Indonesia menunjukkan jumlah 27,61 % penduduk Indonesia berumur 10 tahun ke atas. Hal ini bila

dilakukan kalkulasi bahwa hampir 10 juta penduduk Indonesia melakukan kegiatan olahraga. Survei Skala Indonesia (SSI, 2020) membuktikan bahwa 47,6% menyukai sepak bola selanjutnya 18% menyukai bulu tangkis, 12,4% menyukai bola voli, 16,3% basket dan futsal. Dominasi olahraga yang mempunyai karakter *body contact* atau aktivitas sentuhan fisik secara langsung di antara olahragawan tak luput dengan kerap terjadinya peristiwa cedera.

Data Kementerian Pemuda dan Olahraga (KEMENPORA, 2010) kajian tentang penatalaksanaan cedera pada olahragawan tahun 2010 temuan dari 133 responden bahwa sebagian besar 92% kejadian cedera olahraga pada atlet terjadi saat latihan. Beberapa faktor penyebab cedera yaitu *eksternal violence* atau penyebab dari luar seperti sarana prasarana dan pada *internal violence* atau yang terjadi akibat diri atlet itu sendiri diungkapkan oleh (Arif Setyawan, 2011). Cedera olahraga juga dapat terjadi karena benturan pada saat latihan atau pertandingan, overuse, sarana dan prasarana yang kurang baik, atau kelemahan otot.

Risiko cedera lebih tinggi tingkat kejadiannya pada olahraga prestasi dibanding olahraga yang hanya untuk kebugaran. Olahraga prestasi dituntut untuk memenuhi target tertentu sehingga setiap pelaku olahraga atau atlet yang masuk dalam olahraga prestasi akan berusaha semakin keras apapun risikonya dalam memenuhi target tersebut. Selain itu, olahraga permainan bola besar merupakan salah satu cabang olahraga dengan tingkat kejadian cedera paling tinggi. Bagi atlet, cedera akan sangat mengganggu performa bahkan bisa menghambat mereka untuk mencapai prestasi. Cedera yang kerap terjadi pada olahraga permainan seperti keseleo (*sprains*), kram (*strains*), patah tulang (fraktur), Cedera pada kepala (*head injury*). Bila cedera yang terjadi itu dalam kategori ringan maka proses pemulihan tidak akan membutuhkan waktu yang lama. Disisi lain bila cedera itu parah sampai membutuhkan bantuan dokter untuk operasi maka waktu pemulihan akan lama sampai pada proses pengembalian performa. Cedera juga dapat mengakibatkan efek yang berkepanjangan bila tidak ditangani secara tepat baik penanganan pertama atau perawatan pasca masa akut cedera. Bila hal seperti penanganan dan perawatan diacuhkan atau tidak dilakukan secara tepat maka akan menimbulkan masalah yang lebih serius.

Beberapa aktivitas bisa dapat terjadinya cedera dalam olahraga antara lain kompetisi 35%, latihan 30%, bermain informal 15%, dan kelas Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PENJASKES) 20% (Hamidi, 2011). Rekapitulasi angka kejadian cedera pemain sepak bola usia dini pada cedera bahu kanan 7,7%, leher 10,1%, bahu kanan dan kiri 1,8%, bahu kiri 1,8%, siku kanan 3,6%, siku kiri 3,0%, punggung 4,8%, sendi dan engkel 21,0%, pergelangan tangan kanan 8,9%, siku kanan dan kiri 1,2%, pergelangan tangan kiri 5,4%, lutut 11,8%, panggul 1,8%, pinggang 4,2% menurut (Atay, 2014). Angka kejadian cedera olahraga di wilayah Jawa timur mencapai 3,5 menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS, 2013).

Salah satu Penelitian membuktikan bahwa faktor yang paling besar menyebabkan cedera adalah faktor resiko eksternal (*eksternal violence*) yaitu kasus cedera karena benturan dengan lawan main, kondisi lapangan yang kurang baik dan peralatan keamanan (*Protective Equipment in Sport/ PES*) yang tidak lengkap oleh (Setia, 2013). Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadi cedera cenderung lebih besar efek dari ketidaktepatan pemakaian atau tidak menggunakan PES sebelum maupun saat berolahraga. Salah satu penelitian (Timothy Farrington, 2011) penggunaan peralatan pelindung kepala atau wajah yang dipasang dengan benar dapat mengurangi jumlah patah tulang wajah yang biasa terlihat dalam olahraga. Bila ditarik korelasi antara olahraga permainan dengan karakteristik tingginya tingkat *body contact*

maka seharusnya solusi paling efisien yaitu melindungi tiap pemain dengan sarana keamanan olahraga/ *Protective Equipment in Sport* (PES) dalam metode preventif selain itu dapat digunakan juga sebagai metode kuratif saat terjadi cedera.

Sarana pelindung merupakan alat keamanan yang digunakan saat berolahraga seperti proteksi pada bagian badan, sering dipakai dalam jenis olahraga yang bersifat *body contact*, dan jenis olahraga yang lainnya. Kesesuaian sarana pelindung mempunyai peranan penting dalam proses pencegahan cedera. Kerusakan alat juga sering menjadi penyebab cedera, contoh sederhana seperti deker. Deker merupakan salah satu bagian peralatan/pelindung kaki terutama pada bagian angkel atau lutut ketika berolahraga yang mana mendapat banyak perhatian, terlebih saat olahraga *body contact* dan yang membutuhkan ekstra kelincahan.

Orientasi para pelatih dan atlet bahwa PES digunakan hanya untuk saat pertandingan dan sangat jarang mereka mengetahui bahwa PES juga penting dipakai ketika sudah terjadi cedera atau pasca cedera. Selain PES digunakan dalam pencegahan primer yang merupakan usaha terhadap segala upaya untuk menghindari timbulnya cedera pertama kalinya. Pendekatan yang dilakukan mengoreksi dan mengenali beberapa faktor risiko timbulnya cedera. PES juga bertujuan sangat penting terhadap pencegahan sekunder yang merupakan upaya untuk mencegah terjadi cedera komplikasi atau perburukan saat terjadi pertama kalinya, serta pencegahan ini tertuju pada usaha-usaha penatalaksanaan cedera akut dalam pencegahan untuk cedera tersier agar tidak mengalami kecacatan.

Atas dasar dari permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dari survei penggunaan PES pada atlet Kota Malang. Hal ini nantinya akan berguna mengenai data pada atlet Kota Malang untuk membuat langkah kedepan dalam pencegahan (preventif) dan perawatan (kuratif). Dengan demikian penulis akan melakukan penelitian yang berjudul survei penggunaan *protective equipment in sport* (PES) dalam proses preventif dan kuratif cedera pada Atlet Bola Besar Kota Malang.

2. Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif menggunakan pendekatan survei. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 21 atlet putra dengan cabang olahraga Sepakbola, Bolabasket, Bolavoli dan Futsal KONI Kota Malang menggunakan *Proportionate Stratified jenis Random Sampling*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner dan disajikan dalam bentuk *google form*. Skala dalam kuesioner penelitian ini menggunakan skala likert dengan skala 5. Analisis data menggunakan aplikasi statistik IBM SPSS versi 21.0, dan pengkategorian penggunaan *protective equipment in sport* didasarkan pada norma penggunaan.

Atlet olahraga permainan bola besar dalam penelitian ini adalah atlet putra yang mengikuti event Porprov tahun 2019 dengan rentangan usia 19-22 tahun. *protective equipment in sport* (PES) yang dimaksud adalah pengetahuan mengenai macam-macam, fungsi dan manfaat PES dalam cedera, penggunaan PES sebagai preventif cedera olahraga, penggunaan PES sebagai kuratif cedera olahraga, dan faktor pengaruh tingkat penggunaan PES. Sedangkan olahraga permainan bola besar meliputi cabang olahraga Sepakbola, Bolabasket, Bolavoli, dan Futsal.

Norma dapat dianalisis sebagai berikut (Azmar,2013).

Tabel 1. Norma Penggunaan PES

No	Norma	Kategori
1	$M + 1,5SD < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Baik
3	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
4	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5SD$	Sangat Rendah

Keterangan: SD: Standar Deviasi; X: Skor; M: Mean. Dan perhitungan tingkat capaian responden menggunakan norma (Riduwan & Sunarto, 2017) pada tabel 2. Keterangan: TCR: Tingkat Capaian Responden.

Tabel 2. Norma Tingkat Capaian Responden

No	Kriteria	TCR (%)
1	Tidak Baik	1-54
2	Kurang Baik	55-69
3	Cukup Baik	70-79
4	Baik	80-89
5	Sangat Baik	90-100

3. Hasil dan Pembahasan

Penggunaan *protective equipment in sport* (PES) cedera olahraga permainan bola besar Kota Malang memiliki rata-rata atau *mean* sebesar 101,0952 dan nilai standar deviasi sebesar 17,97750. Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang diperoleh, kemudian dianalisis berdasarkan norma pengkategorian tingkat capaian responden maka tingkat penggunaan PES dalam upaya preventif dan kuratif cedera olahraga pada atlet permainan bola besar Kota Malang termasuk dalam kategori kurang atau bisa disebut menggunakan rendah dalam penggunaan.

Tabel 3. Nilai Statistik

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
101,0952	323,190	17,97750	32

Rincian dari hasil penelitian ditinjau dari norma tingkat capaian responden per faktor disajikan pada tabel 4. Pada tabel 4, TCR adalah Tingkat Capaian Responden.

Tabel 4. Tingkat Capaian Responden Per Faktor

No	Faktor	TCR (%)	Kategori
1	Penggunaan sebagai Preventif	61	Rendah
2	Penggunaan sebagai Kuratif	63	Rendah
	TCR (%) Keseluruhan	62	Rendah

Dan hasil tingkat capaian responden yang disajikan dalam tabel 4 dapat dianalisis bahwa nilai maksimal seluruh capaian responden diperoleh dalam faktor penggunaan sebagai preventif dan penggunaan sebagai kuratif yaitu tergolong rendah. Dominasi hasil norma TCR yaitu kategori rendah. Bila norma tingkat capaian responden dihitung dengan penggolongan sesuai dengan cabang olahraga maka akan menemukan hasil seperti yang disajikan pada tabel 5. Pada tabel 5, TCR adalah Tingkat Capaian Responden.

Tabel 5. Norma Tingkat Capaian Responden Per Cabang Olahraga

No	Cabang Olahraga	TCR (%)	Kategori
1	Futsal	61,25	Rendah
2	Bolavoli	68,4	Rendah
3	Bolabasket	53	Sangat Rendah
4	Sepakbola	66,7	Rendah

Tingkat capaian responden semua cabang olahraga diperoleh bahwa 3 cabang olahraga dalam kategori rendah dan nilai sangat rendah didapat cabang olahraga bolabasket dengan tingkat capaian 53% dan tingkat capaian tertinggi diperoleh cabang olahraga sepakbola dengan tingkat capaian 66,7%.

Tabel 6. Norma Penggunaan PES

Norma	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq M - 1,5SD$	Kurang Baik	1	4,8
$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Kurang	5	23,8
$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang	8	42,8
$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Baik	6	28,5
$M + 1,5SD < X$	Sangat Baik	0	0
TOTAL		21	100,0

Pada tabel 6, SD adalah Standar Deviasi, X adalah Skor, M adalah *Mean*.

3.1. Tingkat Penggunaan Protective Equipment in Sport sebagai Preventif Cedera Olahraga

Pepatah kuno yang sering kita ketahui mengemukakan bahwa mencegah (preventif) lebih baik daripada mengobati (kuratif). Begitu juga dengan cedera olahraga menganut prinsip pepatah yang sama bahwa pencegahan cedera olahraga merupakan upaya atau langkah dalam meminimalisir cedera dalam berolahraga (Gayantri, 2012). Pencegahan merupakan cara terbaik adalah meniadakan segala faktor dalam penyebab cedera. Beberapa upaya bisa dilakukan untuk proses pencegahan cedera olahraga yaitu membuat desain pelindung olahraga dan menggunakan sarana yang sesuai karakteristik olahraga pilihan (Supartono, B. 2015). Cedera olahraga lebih besar terjadi karena unsur ekstrinsik salah satunya *body contact* yang mana salah satunya tidak dicegah dengan menggunakan pelindung olahraga (*Protective Equipment in Sport*). Seperti menurut Sumadi, D., Hariyanto, T., & Candrawati, E. (2018) risiko terjadinya cedera dalam permainan bola besar (futsal) dipengaruhi dari faktor luar (ekstrinsik) berupa pukulan atau benturan, *tackling* atau tabrakan, kualitas lapangan yang buruk yang masih menggunakan semen berbahan alas rumput sintetis kasar dan alat yang

dipakai dalam permainan kurang kualitas yaitu kondisi sepatu rusak dan tidak memakai pelindung tulang kering (deker).

Pernyataan diatas ternyata relevan dengan hasil penelitian survei faktor *protective equipment in sport* sebagai pencegahan cedera dengan indikator pemahaman PES sebagai preventif, penggunaan PES sebagai preventif, evaluasi penyebab pemakaian PES sebagai preventif cedera olahraga yang menyatakan bahwa masih dikategorikan sedang cenderung rendah. Secara detail masih dikategorikan sedang cenderung rendah karena tingkat pemakaian sarana PES seperti pelindung kepala (*head guard*), pelindung siku (*elbow pad*), pelindung jari (*finger support*), pelindung lutut (*knee pads*), pelindung tulang kering (*skin knee decker*), dan pelindung kaki (*foot guard*) dengan rumus norma persentase didominasi kategori sedang sebanyak 8 atau 42,8% dan diikuti dominasi kedua dari sisi sangat rendah dan rendah yaitu kategori sangat rendah 2 atau 9,5% dan rendah 4 atau 19%. Beberapa persepsi para atlet KONI Kota Malang menyatakan PES yang aman, nyaman, kekinian, awet, praktis bukan merupakan langkah meminimalisir cedera pada soal nomor 6 dan 7 yang hasilnya menunjukkan didominasi jawaban sangat kurang setuju). Menurut (Agus S. S, 2004: 4-5) dalam skripsi Hatati Sukirman (2016) mengemukakan bahwa syarat sarana yaitu praktis, aman, dan menarik, murah, memacu pergerakan, kesesuaian kebutuhan dan tujuan, awet dan kesesuaian lingkungan. Kesesuaian model sarana untuk jenis olahraga menggunakan prinsip yang mengacu langsung dalam memperrtimbangkan maksimal *performance* termasuk tingkat nyaman pemakaian. Nyaman diartikan dalam mencakup aspek: 1) thermal; 2) non thermal; dan 3) kondisi kondisi pemakaian. Diantaranya yaitu aspek: 1) fisiologis; 2) psikologis; dan 3) komponen-komponen fisik (P.Susy, 2016). Tingkat pemahaman mendalam memiliki peluang dampak positif terhadap perilaku atlet. Sehingga sebagai dasar pengambilan sikap salah satunya partisipasi penggunaan PES sebagai preventif cedera olahraga.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2013) secara aktif mempromosikan penggunaan helm pelindung (*head guard*) dalam kegiatan olahraga. Insiden cedera kepala saat bersepeda dilaporkan 85% lebih rendah pada mereka yang memakai helm dibandingkan mereka yang tidak. Penelitian Marshall dkk pada tahun 2003 menemukan bahwa penggunaan helm dengan pelindung wajah pada bola bisbol mungkin telah mencegah, mengurangi, atau mengurangi keparahan cedera wajah (Farrington, T.,et al 2012). Penggunaan peralatan pelindung kepala atau wajah yang dipasang dengan benar dapat mengurangi jumlah patah tulang wajah yang biasa terlihat dalam olahraga. Farrington, T.,et al (2012). Selain itu juga menghindarkan dari inflamasi ringan dari penggunaan perlengkapan dan peralatan. Peluang terbaik dalam mengurangi cedera olahraga dapat melalui peraturan dan peralatan pelindung yang ditingkatkan (Fraser, Grooms, Guskiewicz, & Kerr, 2017).

Tindakan pencegahan harus menjadi bagian dari perencanaan aktivitas berolahraga. Memakai *protective equipment in sport* sebagai perilaku efektif antisipasi dan penanganan dalam melakukan aktivitas sebagai praktisi olahraga, sehingga mereka dapat meminimalisir terjadinya cedera primer maupun sekunder sampai tersier.

3.2. Tingkat Penggunaan *Protective Equipment in Sport* sebagai Kuratif Cedera Olahraga

Cedera menimbulkan kerusakan struktur dan gangguan fungsi sehingga dilakukan upaya untuk mencegah cedera akibat aktivitas olahraga menjadi lebih parah melalui pengobatan medis maupun non medis (Supartono, B. 2015). Walaupun tubuh dapat melakukan regenerasi dalam perbaikan jaringan rusak namun dari beberapa jaringan yang ada dalam tubuh tidak bisa dilakukan regenerasi penyembuhan secara sempurna baik terapi menggunakan obat-obatan (Supartono, B, 2015). Supartono, B, (2015) menambahkan bahwa upaya terapi/perawatan non bedah misalnya menggunakan obat-obatan, dukungan psikologis, dan terapi fisik serta bantuan *apparatus* dan *appliances* seperti *knee support/brace* juga efektif dalam penanganan cedera.

Sangat pentingnya penggunaan PES selain saat berolahraga dalam keadaan tidak cedera atau sebagai prinsip preventif terlebih lagi saat mengalami cedera, ternyata PES mempunyai peran penting sebagai metode kuratif non-farmakologi. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan berbagai PES dalam kondisi cedera pada atlet bola besar KONI Kota Malang melalui rumus norma dikategorikan sedang cenderung rendah dengan rincian kategori sedang mendominasi berjumlah 10 atau 47,6% dan didominasi sisi sangat rendah dan rendah lebih besar dibandingkan sisi sangat baik dan baik. Artinya tingkat pemahaman atlet mengenai PES sebagai kuratif cenderung perlu perhatian. Disamping itu tingkat cedera yang dialami dikategorikan sedang. Hal ini masih perlu perhatian lebih terhadap atlet. Pasalnya, hal tersebut berpengaruh kepada sikap pemakaian PES saat cedera.

Cedera olahraga menjadikan tubuh mengalami penurunan kekuatan otot 3% per minggu dan menuai penurunan nilai otot yang akan berdampak pada kemampuan sendi dan stabilitas sendi untuk meredam beban tubuh sehingga menyebabkan menurunnya kemampuan atlet untuk melakukan aktivitas fungsional (Mentari, Y. A. 2018). Pencegahan olahraga dapat dibagi 3 bagian yaitu pencegahan primer adalah pencegahan agar tidak terjadi cedera, pencegahan sekunder adalah pencegahan komplikasi bila cedera terjadi dan pencegahan tersier adalah pencegahan agar cedera tidak berkelanjutan atau tindakan rehabilitasi (Sudiana, I K. 2014). Pada subbab kali ini berada pada bagian ke-2 atau pencegahan sekunder yang mana cedera sudah terjadi dan melakukan tindakan yang dilakukan adalah mencegah agar cedera tidak lebih berat, dalam hal ini menemukan dan mengobatinya (diagnosis dan kuratif) agar tidak mengakibatkan komplikasi yang lain bahkan harus mampu mencegah terjadinya kematian pada atlet. Banyak inovasi dan modifikasi perlakuan pada bagian ke-2 ini, yang salah satunya dengan menggunakan sarana PES. Dalam penelitian (Farrington, T., et al 2012) menemukan penggunaan helm dengan pelindung wajah pada bola bisbol mungkin telah mencegah, mengurangi, atau mengurangi keparahan cedera wajah (kuratif). Selain penelitian tersebut, kebermanfaatan peran PES juga dikemukakan oleh (Supartono, B. 2015) *knee brace* diperkirakan dapat memperbaiki stabilitas lutut, nyeri, dan mengurangi nyeri, limitasi aktivitas, serta memperbaiki fungsi lutut, sehingga dapat beraktivitas. *Knee brace* juga mempunyai efek biomekanik dalam pergerakan *gait* dan *adduktor*. Pengurangan gerakan adduktor dapat menurunkan beban kompartemen pada lutut saat melakukan pergerakan, sehingga dapat memperbaiki kerusakan *gait* dan *alignment*. *Knee brace* juga berfungsi dalam mengurangi intensitas kontraksi otot yang digunakan saat bergerak.

Salah satu faktor penyumbang tinggi angka terjadi cedera pada atlet ialah selain dikarenakan sifat perilaku atlet cenderung melakukan pemaksaan diri untuk tetap latihan pada saat sudah mengalami cedera dan belum sembuh total dengan alasan macam” serta juga tingkat penggunaan PES yang masih rendah dalam upaya pemulihan. Hal ini justru hanya akan menyebabkan upaya pemulihan semakin lama, terjadi cedera sekunder, dan bahkan berujung kecacatan. Jadi, tingginya tingkat penggunaan PES saat maupun setelah cedera sangat dianjurkan, akan tetapi hal tersebut juga sebagai tanda bahwa disamping itu tingkat cedera olahraga juga tinggi. Untuk itu, lebih baik atlet menghindari, meminimalisir hal-hal yang dapat menyebabkan cedera olahraga.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diperoleh hasil data yang sudah diolah bahwa sebagai berikut: 1. Tingkat penggunaan *protective equipment in sport* sebagai upaya preventif pada atlet bola besar KONI Kota Malang yaitu dikategorikan sedang cenderung rendah bila dihitung menggunakan analisa rumus norm, 2. Tingkat penggunaan *protective equipment in sport* sebagai upaya kuratif pada atlet bola besar KONI Kota Malang yaitu dikategorikan sedang cenderung rendah bila dihitung menggunakan analisa rumus norma. Perlu adanya peningkatan tentang penggunaan *protective equipment in sport* dan pemahaman manfaat penggunaan *protective equipment in sport* secara komprehensif dalam upaya preventif secara utama dan kuratif sebagai penanggulangan. Harapannya atlet dapat terhindar dari cedera olahraga primer, sekunder maupun tersier.

Daftar Rujukan

- Yulia, A. M. (2018). *Gambaran aktivitas fungsional penderita osteoarthritis lutut yang menggunakan knee support*. Surakarta. Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta
- Atay, E. (2014). *Prevalence of Sport Injuries among Middle School Children and Suggestion for Their Prevention. School of Physical Education and Sport*
- Azwar. (2013). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Azwar
- Farrington, T., Onambele-Pearson, G., Taylor, R. L., Earl, P., & Winwood, K. (2012). A review of facial protective equipment use in sport and the impact on injury incidence. *British journal of oral and maxillofacial surgery*, 50(3), 233-238.
- Fraser, M. A., Grooms, D. R., Guskiewicz, K. M., & Kerr, Z. Y. (2017). Ballcontact injuries in 11 national collegiate athletic association sports: The injury surveillance program, 2009-2010 through 2014-2015. *Journal of Athletic Training*, 52(7), 698–707. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-52.3.10>
- H, Retno, et al. (2019). *Pengalaman Pada Atlet Karate yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis)*. Semarang. Universitas Diponegoro
- Sudiana, I. K. (2014). *Cedera Olahraga pada Pesenam aerobik*. Bali. Universitas Pendidikan Ganesha
- Mubarak, W. I. (2011). *Promosi Kesehatan untuk Kependidikan*. Jakarta: Salemba medika
- Riduwan, & Sunarto. (2017). *Pengantar Statistika untuk Penelitian: Pendidikan, Sosial, Komunikasi, Ekonomi dan Bisnis*. Alfabeta, Bandung
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). *Pedoman Pewawancara Petugas Pengumpul Data*. Jakarta: Badan Litbangkes, Depkes RI
- Basuki, S. 2016. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta Timur. Kemenpora
- Sumadi, D., Hariyanto, T., & Candrawati, E. (2018). Analisis faktor risiko injury pada atlet futsal di champion futsal tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1).
- Setia. (2013). *Deskripsi Faktor Resiko Dan Ketepatan Penanganan Cedera Tungkai Kaki Pada Olahraga Sepakbola Di Klub "Bigreds"*. Yogyakarta : UNY
- SSI. (2015). *Jenis Olah Raga Yang Paling Disukai Publik Indonesia*. Skalasurvei Indonesia <https://www.skalasurveiindonesia.com/jenis-olah-raga-yang-paling-disukai-publik-indonesia>

WHO. 2013. Kasus Cidera Olahraga Bola Kaki.