



Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran  
<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>  
 Volume 8 Nomor 2, 2025  
 P-2655-710X e-ISSN 2655-6022

Submitted : 29/04/2025  
 Reviewed : 08/05/2025  
 Accepted : 10/05/2025  
 Published : 25/05/2025

Anugrah Sehati  
 Gultom<sup>1</sup>  
 Gabriel Kristian  
 Lumban Gaol<sup>2</sup>  
 Yonanda Napitupulu<sup>3</sup>  
 Nurhayati  
 Simatupang<sup>4</sup>

## ANALISIS CEDERA DAN STRATEGI PERTOLONGAN PERTAMA PENANGANAN CEDERA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR SUMUT

### Abstrak

Dalam dunia olahraga kita harus mengerti tentang cedera dalam olahraga baik itu penyebab cedera, jenis cedera, cara pencegahan cedera, penanganan pertama cedera dan juga terapi cedera khususnya sepak bola, karena dengan memahami dapat menunjang prestasi dalam olahraga sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang membutuhkan keberanian dan sportivitas yang sangat tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cedera apa saja yang terjadi dalam permainan sepak bola dan pertolongan pertama yang dilakukan beserta terapi yang cocok untuk cedera tersebut di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar. Dengan adanya penelitian ini diharapkan tingkat pengetahuan tentang cedera dalam olahraga sepakbola dan terapi cedera yang dilakukan dapat meminimalisir cedera yang akan terjadi. Penelitian ini dilaksanakan di PPLP SUMUT (Pusat Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga Pelajar Sumatera Utara) pada tanggal 14 Maret 2025, Ada 18 pemain sepak bola yang mengikuti Massage Terapi namun ada 4 orang yang mengalami cedera, 2 diantaranya yang mengalami lutu, 1 cedera Strain, dan 1 lagi mengalami cedera sprain. Perlakuan berupa aplikasi ice pack dilakukan selama 20 menit sebelum dan setelah setiap sesi latihan, selama satu minggu berturut-turut.

**Kata Kunci:** Cedera, Pertolongan pertama, Sepak Bola

### Abstract

In the world of sports we must understand about injuries in sports, both the causes of injuries, types of injuries, how to prevent injuries, first aid for injuries and also injury therapy, especially in football, because understanding can support achievements in football. Football is a sport that requires very high courage and sportsmanship. The purpose of this study was to find out what injuries occur in football games and the first aid that is carried out along with the appropriate therapy for these injuries at the Student Education and Training Center. With this study, it is hoped that the level of knowledge about injuries in football and the injury therapy that is carried out can minimize injuries that will occur. This study was conducted at PPLP SUMUT (Student Sports Education and Training Center of North Sumatra) on March 14, 2025, There were 18 football players who took part in Massage Therapy but there were 4 people who were injured, 2 of whom had knees, 1 strain injury, and 1 more had a sprain injury. The treatment in the form of ice pack application was carried out for 20 minutes before and after each training session, for one consecutive week. paper or patent application. Abstracting and indexing services for various academic discipline are aimed at compiling a body of literature for that particular subject. Abstract length varies by discipline and publisher requirements. Abstracts are typically sectioned logically as an overview of what appears in the paper.

**Keywords:** content, formatting, article.

<sup>1,2,3,4)</sup> Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan  
 email: gultomanugrah984@gmail.com<sup>1</sup>, gabrielmarbun00@gmail.com<sup>2</sup>, Ynapitupulu433@gmail.com<sup>3</sup>,  
 nurhayati@unimed.ac.id<sup>4</sup>

## PENDAHULUAN

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatra Utara (PPLP), yang di dirikan pada tahun 1984 oleh direktorat keolahrogaan Dirjen Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga Privinsi Sumatra Utara, dan Universitas Negeri Medan. Kepala UPTD Kebakatan Olahraga sekarang di pimpin oleh bapak Apri Sugiarto. PPLP ini berlokasi di Medan di komplek SMA Negeri 15 Medan Sunggal. Ada banyak cabang olahraga yang ada di PPLP ini mulai dari Angkat Besi, Atletik, Gulat, Judo, Karate, Pencak Silat, Panahan, Sepak Bola, Taekwondo, Tinju, dan Wushu Sanda. Salah satu cabang olahraga yang menjadi fokus di PPLP ini adalah Atletik. PPLP ini merupakan wadah untuk pembinaan olahraga pelajar yang berbakat dan berpotensi. Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar ini sudah banyak melahirkan atlet-atlet yang berbakat dan memiliki segudang prestasi seperti Zulkarnain Purba, Nur Ainun, Elvi Alfriani dan banyak atlet lainnya.

Sepak bola merupakan olahraga yang paling di kenal di dunia, karena dalam permainan sepak bola dapat membangkitkan emosi yang tidak dapat di bandingkan dengan olahraga lainnya. Hal ini lah yang membuat meningkatnya kualitas olahraga hingga meliputi perubahan peraturan. Namun meskipun setiap olahraga itu memiliki peraturan masing-masing bukan berarti akan terhindar dari cedera. Cedera olahraga terutama terjadi pada atlet sepakbola (Rukmana, 2021). Sepak bola merupakan olahraga yang memaksakan tuntutan fisiologis yang beresiko tinggi sehingga resiko terkena cedera sangat tinggi (Reafid al, 2016).

Dalam pelaksanaan olahraga sering kali terjadi cedera serta masih banyak masyarakat yang belum melakukan kegiatan olahraga dengan benar, sehingga mengalami cedera (Andri, 2015). Beberapa faktor yang mengakibatkan orang mengalami cedera saat berolahraga diantaranya adalah kurangnya pemanasan, kurang memahami olahraga yang cocok dengan bentuk tubuhnya serta kurangnya asupan gizi dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Nugraha, 2018). Macam macam cedera yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari maupun dalam berolahraga dibagi menjadi dua yaitu cedera ringan dan cedera berat. Cedera ringan yaitu cedera yang terjadi karena tidak ada kerusakan yang berarti dalam tubuh, misalnya kekakuan otot dan kelelahan. Cedera ringan tidak memerlukan penanganan khusus, biasanya dapat sembuh sendiri setelah istirahat. Cedera berat yaitu cedera serius pada jaringan tubuh dan memerlukan penanganan khusus dari medis, misalnya robeknya otot, tendon, ligamen atau patah tulang (Bahrudin, 1992).

Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh (Sudijantoko, 2000). Cedera merupakan momok bagi pemain sepak bola yang bisa terjadi kapan saja ketika melakukan aktivitas olahraga. Cedera yang serius sangat membutuhkan perhatian dan pengertian untuk atlet. Oleh Karena itu setiap atlet harus mengerti mengenai cedera dan faktor penyebab cedera. (Sudirmanet al). Upaya untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dikerjakan pada saat sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan. Melakukan peregangan seluruh otot yang terlibat dalam latihan merupakan upaya untuk merileksasikan otot. Selanjutnya melakukan pemanasan dengan gerakan-gerakan yang sama atau sesuai dengan gerakan olahraga yang akan dikerjakan.

Teknik penanganan cedera dapat di sesuaikan dengan kondisi cedera, pertolongan pertama yang dapat di lakukan adalah dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) hal ini sering di lakukan untuk cedera yang akut. Pertolongan pertama pada cedera olahraga adalah meliputi segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk memberikan perawatan darurat pada saat terjadi cedera secara tiba-tiba. Tujuan dari pertolongan pertama ini adalah untuk merawat orang yang mengalami cedera sebelum mereka mendapatkan pengobatan secara medis. Penggunaan ice bayh dapat di lakukan sebagai pertolongan pertama, karena dapat melepas wndordprin yang membuat rasa sensitive pada reseptor sehingga me nimbulkan nyeri (Mediarti 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui cedera apa saja yang terjadi dalam permainan sepak bola dan pertolongan pertama yang di lakukan beserta terapi yang cocok untuk cedera tersebut. Dengan adanya penelitian ini di harapkan tingkat pengetahuan tentang cedera

olahraga dalam olahraga sepakbola dan terapi cedera yang di lakukan dapat me minimalisir cedera yang akan terjadi.

## METODE

Metode penelitian yang di gunakan adalah desain eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian yang menekankan waktu , observasi, dan data variabel yang independen(Nursalam,2016). Penelitian ini di laksanakan di PPLP SUMUT (Pusat Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga Pelajar Sumatera Utara) pada tanggal 14 Maret 2025, Ada 18 pemain sepak bola yang mengikuti Massage Terapi namun ada 4 orang yang mengalami cedera, 2 diantaranya yang mengalami lutu, 1 cedera Strain,dan 1 lagi mengalami cedera sprain. Perlakuan berupa aplikasi ice pack dilakukan selama 20 menit sebelum dan setelah setiap sesi latihan, selama satu minggu berturut-turut. Teknik Pengumpulan Data dengan Teknik pengumpulan data menggunakan survey data sekunder yaitu merupakan data dokumentasi, Terapi yang digunakan meliputi terapi manual (massage), terapi latihan (ROM exercise) dan ice pack (terapi dingin).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1  
Hasil Analisis Cedera

No	Messuer	Nama Pasien	Cedera	Penanganan
1	Purwanto	Glenn simanjorang	Lutut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet mengurangi aktivitas fisik, dan melakukan istirahat untuk mengurangi tekanan pada cedera.</li> <li>2. Atlet selalu mengompres dengan es di bagian daerah yang cedera setiap hari sebelum latihan dan sesudah latihan untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri.</li> <li>3. Ketika waktu untuk melakuakn massage terapi tiba, maka atlet sebelum melakuakn massage terlebih dahulu mengompres cedera.</li> <li>4. Measure melakukan massage terapi cedera pada bagian lutut setelah itu kompres kembali.</li> </ol>
2	Purwanto	Royzas	Lutut	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet mengurangi aktivitas fisik, dan melakukan istirahat untuk mengurangi tekanan pada cedera.</li> <li>2. Atlet selalu mengompres dengan es di bagian daerah yang cedera setiap hari sebelum dan sesudah latihan untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri.</li> <li>3. Ketika waktu untuk melakuakn massage terapi tiba, maka atlet sebelum melakuakn massage terlebih dahulu mengompres cedera.</li> <li>4. Measure melakukan massage terapi cedera pada bagian lutut setelah itu kompres kembali.</li> </ol>

3	Gabriel Lumban Gaol	Rosicky Davvasa	Strain	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet mengurangi aktivitas fisik, dan melakukan istirahat untuk mengurangi tekanan pada cedera.</li> <li>2. Atlet selalu mengompres dengan es di bagian daerah yang cedera setiap hari sebelum dan sesudah latihan untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri.</li> <li>3. Ketika waktu untuk melakuakn massage terapi tiba, maka atlet sebelum melakuakn massage terlebih dahulu mengompres cedera.</li> <li>4. Measure melakukan massage terapi cedera pada bagian punggung paha.</li> </ol>
4	Gabriel Lumban Gaol	Benaya Andre	Sprain	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atlet mengurangi aktivitas fisik, dan melakukan istirahat untuk mengurangi tekanan pada cedera.</li> <li>2. Atlet selalu mengompres dengan es di bagian daerah yang cedera setiap hari sebelum dan sesudah latihan untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri.</li> <li>3. Ketika waktu untuk melakuakn massage terapi tiba, maka atlet sebelum melakuakn massage terlebih dahulu mengompres cedera.</li> <li>4. Measure melakukan massage terapi cedera pada bagian pergelangan kaki.</li> </ol>

### Pembahasan

Cedera olahraga adalah cedera pada sistema otot dan juga rangka tubuh yang diakibatkan oleh kegiatan olahraga. Ada beberapa jenis cedera yang sering terjadi pada pemain sepak bola. Antara lain yaitu :

#### a. Sprain

*Sprain* merupakan cedera yang terjadi berupa robekan pada ligamen. Kerusakan yang terjadi pada ligamen dapat di sebabkan karena ketidakstabilan sendi, pada lutut manusia terdapat beberapa ligamen yang berfungsi untuk mengikat tulang paha dan tulang betis yang berfungsi untuk menopang tubuh. Sprain terdiri dari 3 jenis, yaitu

- a) Sprain tingkat 1 ini merupakan cedera yang terdapat sedikit dalam ligamen dan yang putus hanya beberapa serabut, cedera pada tingkat ini cukup di beri istirahat
- b) Sprain tingkat 2 cedera ini mengakibatkan banyak serabut dari ligamen terputus. Cedera ini menimbulkan rasa sakit, nyeri, dan pembengkakan.
- c) Sprain tingkat 3, cedera ini seluruh ligamen putus. Cedera tingkat ini harus di bawa ke rumah sakit. Komplikasi dari cedera ini adalah melekatnya salah satu ujung ACL di meniscus.

#### b. Strain

*Strain* merupakan cedera berupa kerobekan pada muskulo-tendinous. Strain yang sering terjadi pada pemain sepak bola yaitu pada otot hamstring. Hamstring sering terjadi di bagian otot semitendinous, semimembranous, biceps femoris caput longum, dan caput breve. Cedera ini sering terjadi kerna otot harus melakukan gerakan eksplosif, seperti sprint iba-tiba.

c. *Knee injuries*

*Knee injuries* merupakan cedera yang di akibatkan paksaan dari tendom, akibat mengalami cedera akan menimbulkan rasa nyeri tepat di bawah mangkuk lutut. Ada beberapa jenis cedera lutut yang umum di alami oleh pemain bola, yaitu cedera medial colateral ligamen, meniskus, dan anterior cruciate ligamen.

d. *Compartment sîndrome*

*Compartment sîndrome* merupakan rasa sakit yang terjadi karena adanya suatu sindrom kompartemen. Atlet pada umumnya mengalami rasa nyeri atau sakit pada kaki bagian bawah yang meliputi pergelangan kaki dan lutut.

e. *Cedera Berat*

*Cedera berat* itu seperti dislokasi tulang yang pindah tempat dari posisi normalnya. ketika terjadi dislokasi mahka harus di bawa ke dokter, dan dokter akan mengevaluasi cedera dantulang akan di tempatkan kembali pada tempatnya. Pengurangan rasa sakit dapat di lakukan dengan cara manipulasi luar daerah luka.

## SIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat kita lihat bahwa di PPLP sumut juga menggunakan metode RICE sebagai pertolongan pertaman ketika ada atlet yang mengalami cedera. Maka dapat kita simpulkan bahwasanya metode RICE dengan metode penanganan cedera olahraga memiliki hubungan yang sangat erat. Dengan menggunakan metode RICE dapat mengurangu rasa nyeri dan ketidak nyamanan saat mengalami cedera, mengurangi pembengkakan, dan dapat mempercepat penyembuhan.

Penting untuk memahami jenis cedera yang umum terjadi dalam sepak bola, seperti cedera lutut, pergelangan kaki, dan otot, serta faktor risiko yang berkontribusi terhadap cedera tersebut, seperti latihan berlebihan, teknik yang tidak tepat, atau kelelahan fisik. Untuk mencegah terjadinya cedera pada saat bermain sepak bola adalah dengan meningkatkan matriks ekstraseluler, meningkatkan performa lompatan, pelatihan fisik yang teratur, meningkatkan beban eksternal pemanasan yang baik sebelum latihan dan kompetisi untuk meningkatkan fleksibilitas dan sirkulasi darah, latihan kekuatan dan keseimbangan untuk memperkuat otot dan ligamen yang rentan, dan pemeriksaan kesehatan secara teratur untuk mengetahui tanda-tanda awal kelelahan atau cedera.

Selain itu, penting untuk memastikan bahwa peralatan dan fasilitas olahraga memenuhi standar keselamatan yang tinggi dan untuk melatih atlet dalam teknik dan perilaku yang aman yang mengurangi risiko cedera. Dengan menerapkan sepenuhnya strategi ini, dapat mengurangi kejadian cedera dan memastikan kesehatan dan performa pemain yang optimal.. Masa pemulihan setelah mengalami cedera bisa berbeda-beda tergantung pada cederanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Deni Prayoga Harmianto, Hubungan pengetahuan tentang rice dengan peerapan penanganan cedera olahraga pada atlet football club (106-112), Vol.1 No.3, *jurnal pahlawan kesehatan*, M.Nurman, Erlinawati, Wanda Arge.
- Wayan artanayasa, Cedera Pada Pemain Sepak Bola (345-353) 2014, Adnyana Putra.
- Arfandi akkase, Efektivitas odel Pemanasan Paska Cedera Ankle Pada Pemain sepak Bola (87-95), Vol.7, No.1, *Jurnal of S. P. O. R. T.*
- Moh Miftachun Nur, Survei Tingkat Pengetahuan Pemain Sepak Bola Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Ricky Nelson Academi, (327-334), *Jrml kesehatan olahraga* No. 1. Vol 9. Ananda perwira bakti.

- Erwan Nur Arinda, Analisis cedera olahraga dan pertolongan pertama pemain sepak bola(studi kasus liga springhill putaran 2 pengcak PSSI Surabaya 2014) *Jurnal Kesehatan Olahraga* 02.No. 3, 179-188.
- Hendri Mentara, Pelatihan Terapi Ice Bath Dalam Pencegahan Cedera Otot Pada Atlet Sepak Bola PON Sulawesi Tengah, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, (2024) Rahman, Kamaruddin, Ardiansyah, Muhammad Agusman.
- Kamila Nurwahidah, Tingkat Penegtahuan Atlet Sepak Bola Wanita Tentang Penanganan Cidera Olahraga, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*,(2023, 106-113), Mendra Wahyu Dewangga.
- Rahman Rizal Fahmi, Prelevansi Penanganan Cedera Pada Pemain Sepak Bola Persidi, *Jurnal mahasiswa pendidikan jasmani, kesehtana dan rekreasi* (2015) no.1, vol. 3Amaruddin, Ifwandi.
- Sri Mulyati Rahayu Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola (2023, 1-6).
- Audi Fathia Khairunnisa, Efektivitas Program FIFA 11+ Terhadap Pencegahan Cedera Ekstrimitas Bawah Pada Pemain Sepak Bola, 2024, Alief haikal aditya, Etica.