

Tingkat pengetahuan anggota ukm karate unesa terhadap faktor pencegahan dan penanganan cedera

Aditya Nindya Atmaja*, Dita Yuliastrid, Indra Himawan Susanto, Ananda Perwira Bakti

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

* Correspondence: aditya.19136@mhs.unesa.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to assess the level of knowledge of Karate UKM members on injuries, injury prevention and injury management. This research method is descriptive quantitative with a sample of 30 people consisting of 20 men and 10 women using the whole sample. The data collection technique uses a questionnaire method with a Likert scale consisting of 40 questions. The results showed the level of knowledge of Karate UKM members on sports injury factors, sports prevention showed in the "medium" category. While the level of knowledge of UKM Karate members shows the "low" category. These results indicate that the level of knowledge of members is influenced by the level of concentration and interest when providing material related to injury and the difference in material between UKM, training ground and lectures. The conclusion of this study is that the level of knowledge of UKM Karate members on injury factors is in the medium category 53%. The level of knowledge of UKM Karate members on injury prevention is in the low category 37%. the level of knowledge of UKM Karate members on injury handling is in the moderate category 57%.

Keyword: Injury; injury management; karate; level of knowledge; prevention

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengkaji tingkat pengetahuan anggota UKM Karate terhadap cedera, pencegahan cedera dan penanganan cedera. Metode penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan sampel berjumlah 30 orang terdiri dari laki-laki 20 dan perempuan 10 dengan menggunakan keseluruhan sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan metode kuisioner dengan *skala likert* yang terdiri dari 40 soal. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan anggota UKM Karate pada faktor cedera olahraga, pencegahan olahraga menunjukkan pada kategori “sedang”. Sedangkan tingkat pengetahuan anggota UKM Karate menunjukkan kategori “rendah”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anggota dipengaruhi oleh tingkat konsentrasi dan minat pada saat pemberian materi terkait cedera dan adanya perbedaan materi antara di UKM, tempat latihan dan perkuliahan. Kesimpulan dari penelitian ini tingkat pengetahuan anggota UKM Karate terhadap faktor cedera dalam kategori kategori sedang 53%. Tingkat pengetahuan anggota UKM Karate terhadap pencegahan cedera dalam kategori rendah 37%. tingkat pengetahuan anggota UKM Karate terhadap penanganan cedera dalam kategori sedang 57%

Kata kunci: Cedera; karate; tingkat pengetahuan; penanganan cedera; pencegahan

Received: 6 Oktober 2023 | Revised: 19 April 2024

Accepted: 18 Mei 2024 | Published: 30 Juni 2024



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk menyehatkan tubuh serta melancarkan metabolisme yang ada di dalam tubuh. Olahraga dapat diartikan sebagai gerakan sistematis yang dihasilkan dari serangkaian gerak tubuh yang bertujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup (Fitriana & Darmawan, 2021). Dengan melakukan olahraga juga dapat mengurangi risiko terkena penyakit baik itu ringan maupun berat (Tiksnadi et al., 2020). Olahraga juga tidak hanya menyehatkan bagi tubuh tetapi juga meningkatkan emosional yang ada pada diri manusia seperti meningkatkan kepercayaan diri, lebih banyak tersenyum dan terlihat lebih segar.

Dibalik banyaknya manfaat yang didapat dari berolahraga terdapat juga dampak negatif dari berolahraga apabila tidak dilakukan secara hati-hati. Menurut (Emilda, 2022) dampak negatif tersebut adalah cedera, cedera dapat terjadi karena banyak faktor salah satu faktor yang sering menyebabkan cedera adalah kurangnya pemanasan saat sebelum melakukan olahraga. Hal tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera. Sedangkan cedera yang paling sering terjadi pada manusia saat berolahraga adalah keseleo dan kram otot hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemanasan pada otot bagian tubuh tertentu saat berolahraga (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Cedera merupakan kecemasan yang terjadi pada otot atau tubuh dikarenakan kesalahan teknis, terjadi benturan atau gesekan pada suatu benda dan dikarenakan adanya aktivitas yang berlebih sehingga menimbulkan trauma pada otot dan tulang yang mengakibatkan rasa sakit dan nyeri. Menurut (Sanusi et al., 2020) cedera sendiri dapat terjadi saat melaksanakan maupun sesudah aktivitas olahraga. Cedera olahraga dapat terjadi karena kecelakaan, memperagakan teknik olahraga dengan buruk, fasilitas yang kurang memadai, dan penggunaan otot berlebih (*overuse*) pada saat latihan (Sari et al., 2023).

Salah satu cabang olahraga yang memiliki risiko terjadinya cedera terdapat pada cabang olahraga karate. Sebuah penelitian secara retrospektif menyebutkan bahwa pada latihan karate di salah satu sekolah Amerika Serikat sebanyak 22 cedera pada anak laki-laki dan perempuan berusia 6-16 tahun (rata-rata: 10 tahun), dengan tingkat cedera 32,35/100 peserta atau 3,7 cedera per 1.000 jam pelatihan (Zetaruk et al., 2000). Tidak sedikit atlet karate yang terkena cedera dikarenakan kurangnya persiapan saat latihan ataupun saat bertanding. Karena itu pencegahan terjadinya cedera perlu dilakukan sebelum terkena cedera.

Cara yang bisa dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera antara lain melakukan pemanasan dengan baik dan benar (Siregar & Nugroho, 2022). Tujuan utama melakukan latihan pemanasan terletak pada memastikan otot-otot tubuh tidak lengah selama aktivitas fisik yang berat (Handoko & Gumantan, 2021). (Yolanda & Yuliandra, 2021) pun menyatakan bahwa rutinitas pemanasan sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas olahraga apa pun, idealnya berlangsung selama kurang lebih 15 menit. Selain itu, Gumantan & Fahrizqi menekankan banyak manfaat pemanasan sebelum berolahraga, seperti penanganan cedera, peningkatan sirkulasi darah, pemeliharaan kesehatan tulang dan sendi, pengurangan asam laktat dalam tubuh, serta peningkatan fokus dan konsentrasi mental (Damayanti, 2022).

Oleh karena itu, tingkat pengetahuan seorang atlet karate terbukti penting, memperlengkapinya untuk meminimalkan terjadinya cedera secara efektif. Pemahaman yang komprehensif ini menggarisbawahi pentingnya latihan pemanasan yang memadai, memastikan kesejahteraan fisik atlet dan kinerja yang optimal (Noer et al., 2022). Penguasaan atau tingkat pengetahuan cedera memegang peranan yang sangat penting dalam performa atlet secara keseluruhan, terutama pada saat latihan di lapangan (Simatupang, 2016). Selain itu, variasi gender memberikan pengaruh penting pada pemahaman atlet tentang pencegahan cedera (Kardiyanto & Wijanarko, 2021).

Seperti yang dijelaskan oleh studi komprehensif yang dilakukan oleh, (Sethuraman et al., 2014) atlet pria sering menganggap rasa sakit yang dialami sebagai hal biasa, membuatnya meremehkan signifikasinya, sementara atlet wanita yang ditandai dengan kepekaan yang tinggi, menunjukkan dinamika pengetahuan berbeda terkait pencegahan cedera. Menurut (Zefania & Supriyono, 2024) pemahaman mendalam tentang pencegahan cedera olahraga sangat penting bagi para atlet, karena secara signifikan memengaruhi kinerja atlet selama latihan dan pertandingan. Pengetahuan yang memadai dalam pencegahan cedera tidak hanya meminimalkan risiko cedera parah tetapi juga merampingkan perawatan selanjutnya, yang berpuncak pada peningkatan kehebatan prestasi atletik.

Dengan demikian, memperoleh pemahaman yang baik tentang teknik pencegahan cedera yang efektif sangat penting dalam memastikan kesejahteraan dan kesuksesan atlet yang optimal dalam upaya olahraganya. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) merupakan salah satu upaya untuk mengembangkan potensi mahasiswa dengan menyediakan wadah untuk menyalurkan minat, bakat, keterampilan dan hobi mahasiswa dalam bentuk kegiatan ekstrakurikuler (Birriy & Indahwati, 2016). UKM di dalam kampus termasuk kegiatan ekstrakurikuler di bidang non-akademik yang langsung dikelola oleh mahasiswa dengan adanya pembina di dalamnya.

UKM dengan bidang olahraga banyak diminati oleh mahasiswa UNESA untuk dijadikan sebagai kegiatan saat masa senggang kuliah. Salah satu UKM di bidang olahraga yang diminati adalah karate. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA sendiri UKM yang didirikan untuk mengatur beberapa kegiatan yang dilaksanakan oleh anggota UKM. Kegiatan yang sering dilakukan adalah latihan rutin, selain latihan rutin setiap ada kejuaraan antar kota, antar provinsi maupun nasional para anggota melaksanakan latihan hamper setiap hari untuk mempersiapkan fisik dan mental mereka.

Selama dilakukannya sesi latihan menurut sumber yang diberikan jarang sekali anggota yang terkena cedera dikarenakan mereka paham terkait cara mencegah terjadinya cedera. selain itu pada saat pertandingan juga jarang sekali ditemukan cedera yang fatal pada anggota UKM, apabila terjadi cedera pada anggota kemungkinan hanya cedera ringan seperti memar, keseleo dan kram otot. Akan tetapi masih banyak anggota UKM yang belum mengerti secara mendalam terkait pencegahan dan penanganan cedera.

Metode

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Menurut (Nur'aini, 2020), penelitian deskriptif bertujuan untuk menyelidiki suatu kondisi

tertentu atau fenomena terfokus lainnya, dengan temuan yang disajikan dalam bentuk laporan penelitian. Menurut (Sugiyono, 2016:81) populasi ialah subjek dengan kapasitas dan keistimewaan tertentu yang telah di tetapkan peneliti dalam wilayah generalisasi untuk dikaji. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM Karate yang berjumlah 30 mahasiswa, dengan kategori 20 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dan 10 mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *incidental* sampling. Dimana pengambilan sampel tersebut berdasarkan siapa saja yang ditemui peneliti secara kebetulan dan cocok sebagai sumber data.

Dalam penelitian ini, instrument yang dipilih adalah kuesioner yang terdiri dari 40 pernyataan yang disusun dengan cermat. Dalam penelitian ini, instrumen yang dipilih adalah kuesioner yang terdiri dari 40 pernyataan yang disusun dengan cermat. Kuesioner menggunakan skala *likert* dengan 3 alternatif jawaban, yang mana jawaban benar mendapat nilai 3, jawaban yang tidak pasti atau ragu-ragu mendapat nilai 2, dan jawaban yang tidak tepat mendapat nilai 1. Untuk memastikan keselarasan dengan indikator yang relevan terkait untuk variabel penelitian, yang berasal dari kerangka teori yang telah ditetapkan, indikator ini dimasukkan ke dalam tabel matriks instrumen berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen penelitian

Variabel Penelitian	Faktor	Indikator	Item	Jumlah	
Tingkat pengetahuan anggota unit kegiatan mahasiswa (ukm) karate unesa terhadap faktor cedera, pencegahan dan penanganan cedera	Cedera olahraga	a. Pengetahuan tentang cedera olahraga	1, 2, 3, 4, 5	5	
		b. Macam cedera olahraga	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	12	
		c. Klasifikasi cedera olahraga	18, 19, 20	3	
	Penanganan cedera olahraga	a. Pengetahuan penanganan cedera olahraga	21, 22, 23, 24	4	
		b. Jenis-jenis penanganan cedera olahraga	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	8	
	Pencegahan cedera olahraga	a. Pengetahuan pencegahan cedera olahraga	33, 34, 35	3	
		b. Cara pencegahan cedera olahraga	36, 37, 38, 39, 40	5	
	Jumlah				40

Kuesioner yang digunakan bersumber dari skripsi (Triyanita & Pambudi, 2023) yang berjudul “Tingkat pengetahuan atlet tentang cedera dan latihan *ditournament* fisisip futsal GSG UIN Walisongo Semarang”. Telah menjalani proses validasi melalui pilot test yang dilakukan terhadap 15 mahasiswa. Selanjutnya, data yang terkumpul diproses secara cermat dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 25*. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian reliabilitas dengan menggunakan rumus *cronbach's alpha* yang difasilitasi oleh

perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 25*. Hasil uji reliabilitas di dokumentasikan dengan cermat dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil uji reabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,922	40

(Suranto, 2021)

Dalam ranah penelitian kuantitatif, sebagaimana diutarakan oleh Sugiyono (2022), analisis data merupakan tahapan penting setelah mendapatkan tanggapan atau data yang lengkap dari responden. Setelah memperoleh data dalam format persentase, langkah selanjutnya memerlukan klasifikasi sistematis dari hasil ini. Sebagaimana dijelaskan oleh (Azwar, 2016), kategorisasi melibatkan penempatan individu secara metodis ke dalam kelompok yang berbeda berdasarkan posisi sepanjang skala berkelanjutan, bergantung pada atribut yang diukur.

Kategori ini menunjukkan jenis yang beragam, mulai dari “tidak baik” hingga “sangat baik”, “tidak berpengaruh” hingga “sangat berpengaruh”, dan “sangat rendah” hingga “sangat tinggi”. Selain itu, kategori dapat bervariasi dalam gradasinya, dengan beberapa menggunakan dua, tiga, empat, atau lima tingkat. Untuk studi ini, sistem kategori lima tingkat diadopsi, meliputi “sangat rendah”, “rendah”, “sedang”, “tinggi”, dan “sangat tinggi”, seperti yang diilustrasikan pada tabel berikut.

Tabel 3. Norma kategorisasi

No.	Interval Nilai	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Dalam penelitian ini melibatkan 30 anggota UKM Karate UNESA yang telah di deskripsikan berdasarkan karakteristik responden dengan tujuan mempermudah peneliti untuk mengetahui tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA berdasarkan faktor-faktor yang tertera pada instrument penelitian. Distribusi usia dan jenis kelamin responden dikelompokkan berdasarkan pengelompokkan seperti pada tabel berikut.

Tabel 4. Deskripsi karakteristik responden

Karakteristik Responden	N	%
Tingkat Pendidikan		
Usia		
18	2	6.7%
19	8	26.6%
20	9	30%
21	8	26.6%
22	2	6,7%
23	1	3.3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	33.3%
Perempuan	20	66.7%
Asal Fakultas		
FEB	1	3.3%
FIKK	24	80%
FIP	1	3.3%
FMIPA	1	3.3%
FISH	1	3.3%
FT	2	6.7%
Periode Mengikuti UKM		
1 Bulan	1	3.3%
3 Bulan	1	3.3%
6 Bulan	3	10%
1 Tahun	12	40%
Lebih dari 1 Tahun	13	43.3%
Riwayat Cedera		
Tidak Ada	8	28.7%
Ankle	14	46.7%
Terkilir	4	13.3%
Ligamen Sobek	1	3.3%
Patah Tulang	1	3.3%
Overuse	1	3.3%
ACL	1	3.3%
Perolehan Materi		
Ya	Di UKM	28 93,3%
	Di Perkuliahan	2 6,7%
Tidak		0

Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh peneliti pada faktor cedera dengan jumlah soal pernyataan sebanyak 20 butir di cantumkan pada tabel berikut.

Tabel 5. Distribusi frekuensi berdasarkan faktor cedera

	N	Valid	30
		Missing	0
<i>Mean</i>			45,47
<i>Median</i>			44
<i>Modus</i>			44
<i>Standar Deviasi</i>			3,33976
<i>Minimum</i>			41
<i>Maximum</i>			54
<i>Sum</i>			1364

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan norma kategorisasi guna mengelompokkan hasil penelitian pada tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor cedera yang ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 6. Norma kategorisasi faktor cedera

Interval Nilai	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 50,48$	2	7%	Sangat Tinggi
$47,13 < X \leq 50,48$	5	17%	Tinggi
$43,80 < X \leq 47,13$	16	53%	Sedang
$42,44 < X \leq 43,80$	3	10%	Rendah
$X \leq 42,44$	4	13%	Sangat Rendah
TOTAL	30	100%	

Descriptive statistics tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap pencegahan dan penanganan cedera berdasarkan faktor cedera olahraga dengan jumlah soal 20 butir dan didapatkan data yang kemudian dianalisis dan diolah dengan menggunakan *software SPSS IBM 25* dan kemudian menghasilkan rata-rata (mean) 45,47, skor tengah (median) 44, nilai yang sering muncul (modus) 44, standar deviasi 3,33976, nilai terendah (minimum) 41, nilai tertinggi (maximum) 54 dan jumlah nilai keseluruhan (sum) 1364. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka didapatkan norma kategorisasi guna mengelompokkan data tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor cedera. Berdasarkan norma katagorisasi pada tabel diatas maka di dapat data tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor cedera ditampilkan diagram sebagai berikut.

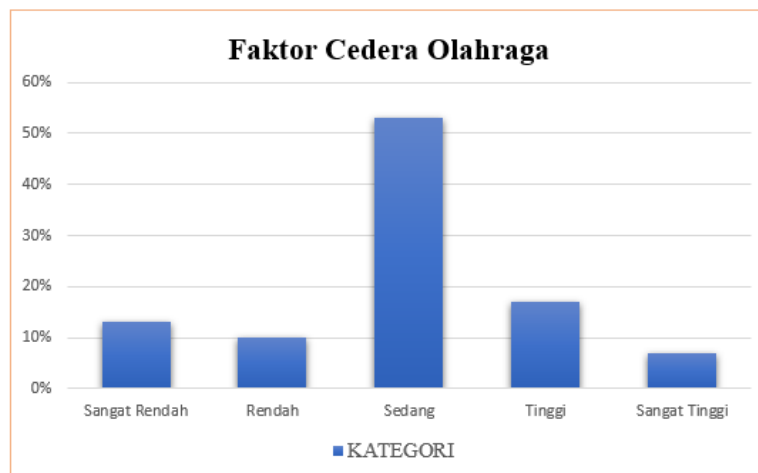


Diagram 1. Persentase faktor cedera olahraga

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor cedera olahraga pada kategori sangat rendah 4 mahasiswa (13%), kategori rendah 3 mahasiwa (10%) kategori sedang 16 mahasiswa (53%), kategori tinggi 5 mahasiswa (17%) dan kategori sangat tinggi 2 mahasiswa (7%). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan data diperoleh pada kategori faktor cedera

sebanyak 16 mahasiswa dengan persentase 53% berdasarkan norma kategorisasi masuk ke dalam katagori “sedang”, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor cedera olahraga termasuk dalam kategori “sedang”. Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh peneliti pada faktor pencegahan cedera dengan jumlah soal pernyataan sebanyak 8 butir di cantumkan pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi faktor pencegahan cedera

N	Valid	30
	Missing	0
<i>Mean</i>		19,03
<i>Median</i>		19
<i>Modus</i>		17
<i>Standar Deviasi</i>		3,16754
<i>Minimum</i>		14
<i>Maximum</i>		24
<i>Sum</i>		571

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan norma kategorisasi guna mengelompokkan hasil penelitian pada tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor pencegahan cedera yang ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 8. Norma kategorisasi faktor pencegahan cedera olahraga

Interval Nilai	Frekuensi	Presentase	Kategori
$X > 23,78$	3	10%	Sangat Tinggi
$20,61 < X \leq 23,78$	7	23%	Tinggi
$17,45 < X \leq 20,61$	7	23%	Sedang
$14,28 < X \leq 17,45$	11	37%	Rendah
$X \leq 14,28$	2	7%	Sangat Rendah
TOTAL	30	100%	

Descriptive statistics tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA berdasarkan faktor pencegahan cedera olahraga dengan jumlah soal 8 butir dan didapatkan data yang kemudian dianalisis dan diolah dengan menggunakan *software SPSS IBM 25* dan kemudian menghasilkan rata-rata (mean) 19,03, skor tengah (median) 19, nilai yang sering muncul (modus) 17, standar deviasi 3,16754, nilai terendah (minimum) 14, nilai tertinggi (maximum) 24 dan jumlah nilai keseluruhan (sum) 571. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka didapatkan norma kategorisasi guna mengelompokkan data tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor pencegahan cedera

Berdasarkan norma katagorisasi maka didapat data tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor cedera, pencegahan dan penanganan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera olahraga dapat disajikan dalam diagram sebagai berikut.

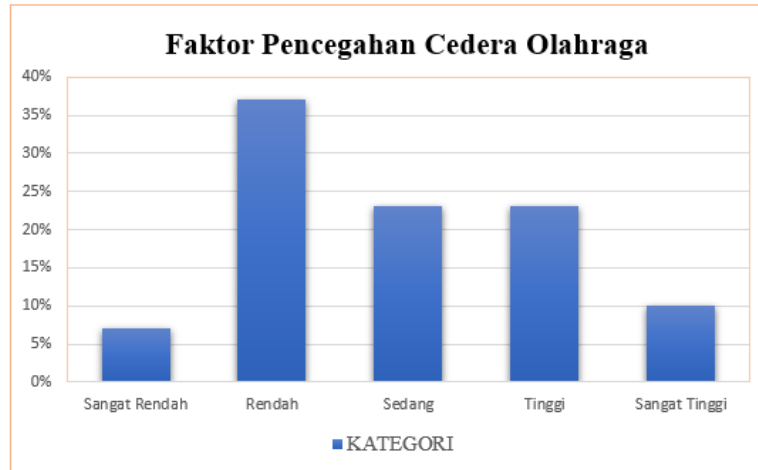


Diagram 2. Persentase faktor pencegahan cedera olahraga

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor cedera, pencegahan dan penanganan cedera berdasarkan faktor pencegahan cedera olahraga kategori sangat rendah 2 mahasiswa (7%), kategori rendah 11 mahasiwa (37%) kategori sedang 7 mahasiswa (23%), kategori tinggi 7 mahasiswa (23%) dan kategori sangat tinggi 3 mahasiswa (10%). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan data diperoleh pada kategori faktor pencegahan cedera sebanyak 11 mahasiswa dengan persentase 37% berdasarkan norma kategorisasi masuk ke dalam katagori “rendah”, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor pencegahan cedera termasuk dalam kategori “rendah”. Berdasarkan hasil data yang telah diperoleh peneliti pada faktor penanganan cedera dengan jumlah soal pernyataan sebanyak 8 butir di cantumkan pada tabel berikut:

Tabel 9. Distribusi frekuensi faktor penanganan cedera olahraga

N	Valid	30
	Missing	0
<i>Mean</i>		27,03
<i>Median</i>		27
<i>Modus</i>		27
<i>Standar Deviasi</i>		2,28161
<i>Minimum</i>		22
<i>Maximum</i>		32
<i>Sum</i>		811

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan norma kategorisasi guna mengelompokkan hasil penelitian pada tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor penanganan cedera yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 10. Norma kategorisasi faktor penanganan cedera olahraga

Interval Nilai	Frekuensi	Presentase	Kategori
----------------	-----------	------------	----------

$X > 30,45$	2	10%	Sangat Tinggi
$28,17 < X \leq 30,45$	5	13%	Tinggi
$25,89 < X \leq 28,17$	16	57%	Sedang
$23,60 < X \leq 25,89$	3	13%	Rendah
$X \leq 23,60$	2	7%	Sangat Rendah
TOTAL	30	100%	

Descriptive statistics tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA berdasarkan faktor penanganan cedera olahraga dengan jumlah soal 12 butir dan didapatkan data yang kemudian dianalisis dan diolah dengan menggunakan *software SPSS IBM 25* dan kemudian menghasilkan rata-rata (mean) 27,03, skor tengah (median) 27, nilai yang sering muncul (modus) 27, standar deviasi 2,28161, nilai terendah (minimum) 22, nilai tertinggi (maximum) 32 dan jumlah nilai keseluruhan (sum) 811. Berdasarkan hasil yang diperoleh maka didapatkan norma kategorisasi guna mengelompokkan data tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor penanganan cedera

Berdasarkan norma kategorisasi pada tabel diatas maka didapat data tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor penanganan cedera disajikan pada diagram dibawah.

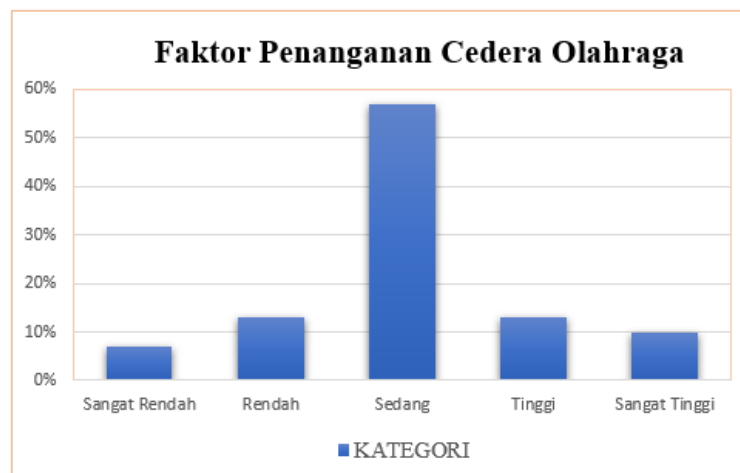


Diagram 3. Persentase faktor penanganan cedera olahraga

Berdasarkan tabel dan diagram diatas menunjukkan tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor penanganan cedera dengan kategori sangat rendah 2 mahasiswa (7%), kategori rendah 4 mahasiwa (13%) kategori sedang 17 mahasiswa (57%), kategori tinggi 4 mahasiswa (13%) dan kategori sangat tinggi 3 mahasiswa (10%). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan data diperoleh pada kategori faktor cedera sebanyak 17 mahasiswa dengan persentase 57% berdasarkan norma kategorisasi masuk ke dalam katagori “sedang”, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate UNESA terhadap faktor penanganan cedera termasuk dalam kategori “sedang”.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor cedera dengan kategorisasi “sedang” dengan persentase 53%, pada faktor penanganan cedera dengan kategorisasi “sedang” dengan persentase 57% dan pada faktor pencegahan cedera dengan kategorisasi “rendah” dengan persentase 37%. Selain itu terdapat tingkat pengetahuan dengan kategori tinggi dan sangat tinggi terkait cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan cedera, diantaranya riwayat pendidikan, sumber informasi, riwayat cedera, usia, lingkungan (Fadlilah & Rahil, 2019) (Jamil, 2020).

Riwayat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dikarenakan semakin tinggi pendidikan yang ditempuh semakin lebih baik dalam menerima, memahami dan mengaplikasikan informasi yang diperoleh (Harigustian, 2021). Sumber informasi berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan dikarenakan sebagian besar pengetahuan berasal dari orang lain atau informasi dari media massa (Jamil, 2020). Orang yang memiliki riwayat cedera cenderung lebih baik dalam melakukan penanganan pada saat terjadi cedera (Sucipto et al., 2022). Pengetahuan yang baik juga dipengaruhi oleh umur, semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja (Jayanti & Novananda, 2017).

Menurut (Nasri & Leni, 2021) pengetahuan yang baik dalam pencegahan cedera juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu lingkungan. Orang yang sering terpapar dan berjumpa dengan kejadian cedera maka pengetahuan tentang cedera semakin tinggi (Fadlilah & Rahil, 2019). Selain itu penyebab terjadinya cedera juga disebabkan oleh sarana dan prasarana, pelaksanaan teknik dasar yang salah, karena kelelahan dan kurangnya pemanasan dan pendinginan (Wijaya & Supriyono, 2023).

Apabila cedera terjadi pada saat latihan maupun saat pertandingan hal yang bisa dilakukan adalah memberikan pertolongan pertama untuk menangani cedera tersebut (Siregar & Nugroho, 2022). Dikarenakan dengan memberikan pertolongan pertama dapat mencegah keadaan menjadi lebih buruk (Kase et al., 2018). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Febrina et al., 2017) yang menyatakan bahwa tujuan dalam memberikan pertolongan pertama adalah mencegah keadaan menjadi buruk. Dengan begitu hasil yang diberikan pada saat penanganan cedera dapat meningkatkan tingkat kesembuhan pasien cedera. Dinamika atau keragaman kategori anggota UKM Karate UNESA ini bisa dipengaruhi karena anggota dari UKM Karate UNESA berasal dari jurusan dan fakultas yang berbeda-beda pada kampus.

Menurut pendapat dari (Tia et al., 2023) faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh kondisi indra seseorang, psikomotorik, intelegensi, kegiatan psikologis dan afektif serta kognitif. Selain itu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor cedera, pencegahan dan penanganan cedera dikarenakan perbedaan umur juga yang menunjukkan kapan mereka memasuki bangku perkuliahan. Sehingga pada jurusan olahraga dengan umur yang lebih mudah mempengaruhi tingkat pengetahuan mereka karena belum tentu mendapatkan mata kuliah terkait dengan cedera.

Bagi olahragawan pengetahuan yang tinggi tentang cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera olahraga sangat penting dan diharuskan memilikinya, begitu juga dengan anggota UKM Karate UNESA yang merupakan wadah bagi mahasiswa dan mahasiswa UNESA dalam melaksanakan latihan dan mengembangkan diri dalam olahraga karate yang sering mendelegasikan mahasiswa dan mahasiswinya dalam event-event yang diadakan dalam negeri maupun luar negeri. Akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian secara umum dan rata-rata yang dihasilkan tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor cedera, pencegahan dan penanganan cedera berada pada kategori “sedang”.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa masih banyak anggota UKM Karate UNESA yang masih memiliki tingkat pengetahuan sedang dan rendah tentang cedera olahraga, penanganan cedera olahraga dan pencegahan cedera olahraga. Hasil yang ditunjukkan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa ada beberapa anggota UKM Karate UNESA yang memiliki tingkat pengetahuan pada kategori tinggi bahkan sangat tinggi tentang cedera olahraga, penanganan cedera olahraga dan pencegahan cedera olahraga. Pada faktor cedera dan penanganan cedera menunjukkan hasil pada kategori “sedang”.

Hasil tersebut bisa terjadi karena kurangnya konsentrasi dan minat pembelajaran terkait cedera sehingga tingkat pengetahuan yang harusnya tinggi dikarenakan telah mendapatkan informasi dari proses pembelajaran tetapi menunjukkan hasil yang kurang memuaskan. Sedangkan pada faktor pencegahan cedera menunjukkan hasil pada kategori “rendah” hal ini bisa terjadi karena rata-rata dari anggota UKM Karate UNESA hanya mendapatkan pengetahuan terkait cedera dari tempat latihan dan UKM. Sedangkan pada perkuliahan masih belum mendapatkan mata kuliah cedera sehingga pada tingkat pengetahuan faktor pencegahan yang didapatkan di UKM, tempat latihan dan perkuliahan memiliki perbedaan.

Menurut (Hardyanto & Nirmalasari, 2020) jurusan dan prodi memberikan perbedaan dalam pengetahuan penanganan cedera. Tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA tergolong sedang pada faktor cedera dan faktor penanganan cedera, dan tergolong rendah pada pencegahan cedera. dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA tergolong sedang-rendah. Hal ini dikarenakan kurangnya konsentrasi pada saat pemberian materi mengenai cedera pada anggota UKM Karate UNESA. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fatchuroji et al., 2023) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat konsentrasi seseorang, maka hasil dari pembelajaran akan semakin baik. Sedangkan pada penelitian (Astalini et al., 2018) menyatakan sikap dan minat positif terhadap pembelajaran sangat berpengaruh terhadap proses pembelajaran.

Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut Tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap faktor cedera dalam kategori kategori sedang lima puluh tiga persen. Tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap pencegahan cedera dalam kategori rendah tiga puluh tujuh persen. Tingkat pengetahuan anggota UKM Karate UNESA terhadap penanganan cedera dalam kategori sedang lima puluh tujuh persen.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa naskah penelitian ini tidak dipublikasikan pada jurnal manapun dan penulis bertanggungjawab secara penuh atas keorisinilan naskah ini. Seluruh penulis berkontribusi untuk menyelesaikan naskah penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Astalini, A., Kurniawan, D. A., Melsayanti, R., & Destianti, A. (2018). Sikap Terhadap Mata Pelajaran IPA di SMP Se-Kabupaten Muaro Jambi. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 21(2), 214–227. <https://doi.org/10.24252/lp.2018v21n2i7>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian, suatu penelitian dan praktik.*. Rhineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Birriy, A. F., & Indahwati, N. (2016). Perbandingan Kemampuan Motorik Mahasiswa yang Mengikuti UKM Olahraga dengan Mahasiswa yang Hanya Menerima Mata Kuliah Praktek (Studi pada Mahasiswa Angkatan 2014 Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Jpok*, 4(2), 376–383. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19516>
- Damayanti, A. (2022). Kurangnya Pemanasan Sebelum Berolahraga Dapat Menyebabkan Cedera Siswa SDN 01 Tanjung Iman. *Jurnal Edukasimu*, 2(3), 1–10. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/94>
- Emilda, E. (2022). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.32923/kjmp.v5i2.2751>
- Fadlilah, S., & Rahil, N. H. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Cidera Muskuloskeletal pada Pemain Futsal. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 66–75. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/5271>
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 5(4), 13758–13765. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/2388>
- Febrina, V., Semiarty, R., & Abdiana, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Siswa Palang Merah Remaja dengan Tindakan Pertolongan Pertama Penderita Sinkop di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 435–439. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i2.717>
- Fitriana, R., & Darmawan, D. R. (2021). Workout Sebagai Gaya Hidup Sehat Wanita Modern. *Jurnal Satwika : Kajian Ilmu Budaya dan Perubahan Sosial*, 5(2), 199–213. <https://doi.org/10.22219/satwika.v5i2.17571>
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal of Physical Education*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.951>
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1), 48–54. <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>

- Harigustian, Y. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Triage dengan Keterampilan Triage pada Praktik Klinik Keperawatan Gawat Darurat dan Manajemen Bencana. *Jurnal Keperawatan Akademi Keperawatan YKY Yogyakarta*, 13(1), 1–13. <https://ejournal.akperkyjogja.ac.id/index.php/yky/article/view/36>
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis dan Pencegahan Cedera pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)*, 8(3), 97–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37006>
- Jamil, M. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Orang Tua dengan Praktik Pencegahan Cedera pada Anak Pra Sekolah. *Jurnal Surya*, 12(1), 16–25. <https://doi.org/10.38040/js.v12i1.97>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Kardiyanto, D. W., & Wijanarko, B. (2021). Antropometri dan Biomotorik Atlet Bolavoli Duduk Paralympic Indonesia ditinjau dari Karakteristik Cidera dan Kualitas Kondisi Fisik. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 136–145. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2840>
- Kase, F. R., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2018). Hubungan Pengetahuan Masyarakat Awam dengan Tindakan Awal Gawat Darurat Kecelakaan Lalulintas di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 3(1), 662–674. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/838>
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal Menssana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/MensSana.06012021.13>
- Noer, I., Ambarwari, A., Widyawati, D. K., & Yuniarti, E. (2022). Pendampingan Digital Marketing pada Pelaku UMKM dalam Upaya Peningkatan Efisiensi Penjualan di Era Transisi Menuju Endemi Covid-19. *Jurnal Pengabdian Nasional*, 3(2), 109–117. <https://jurnal.polinela.ac.id/JPN/article/view/2770>
- Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin dalam Penelitian Arsitektur dan Perilaku. *Jurnal Inersia: Informasi dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil dan Arsitektur*, 16(1), 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40–50. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761)
- Sari, I. M., Prajayanti, E. D., Noorratri, E. D., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Edukasi Perawatan Luka terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Siswa di SMPN 1 Karangmalang Sragen. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1835–1840. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3661>
- Sethuraman, K. N., Marcolini, E. G., McCunn, M., Hansoti, B., Federico, F., Vaca, V., & Napolitano, L. M. (2014). Gender-Specific Issues in Traumatic Injury and Resuscitation:

- Consensus-Based Recommendations for Future Research. *A Global Journal of Emergency Care*, 21(12), 1386–1394. <https://doi.org/10.1111/acem.12536>
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan*, 2(1), 31–34. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/4507/0>
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Sucipto, A., Puspaningtyas, D. E., Afriani, Y., & Sari, S. P. (2022). Pengetahuan dan Penanganan Cidera Olahraga Atlet PS Sleman Development Center Melalui Edukasi Online. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 5(2), 85–94. <https://dharmabakti.respati.ac.id/index.php/dharmabakti/article/view/194>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Suranto. (2021). *Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Ilmu Keolahrgaan FIK UNY Tentang Cedera Olahraga, Penanganan Pencegahan Cedera Olahraga*.
- Tia, S. M. N., Anwar, K., & Khamim, N. (2023). Metode Resitasi dalam meningkatkan Asek Kongnitif, Afektif dan Psikomotorik Siswa. *Attaqwa: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 19(1), 98–108. <https://www.jurnal.insida.ac.id/index.php/attaqwa/article/view/101>
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A. I., & Undarsa, A. C. (2020). Routine Exercise to Improve Immunity in Hypertensive Patients During Covid-19 Pandemic. *Indonesian Journal of Cardiology*, 41(2), 113–119. <https://doi.org/10.30701/ijc.1016>
- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera dan Exercise Ditournament Fisip Futsal GSG UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 103–109. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2023.235>
- Wijaya, R. A., & Supriyono, S. (2023). Identifikasi Cedera pada Siswa Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda di Kabupaten Purworejo Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 710–720. <https://doi.org/10.15294/inapes.v4i2.57638>
- Yolanda, F., & Yuliandra, R. (2021). Model Latihan Dropshot pada Anak Kelompok Umur 8-11 Tahun P.B Srikandi Bandar Lampung. *Journal of Physical Education*, 2(2), 35–38. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1046>
- Zefania, M. R., & Supriyono, S. (2024). Pengaruh Kualitas Sumber Daya Pelatih dan Admin Klub Terhadap Motivasi Pengembangan Pemain Internal Persebaya Amatir. *Jurnal Mestaka*, 3(1), 145–152. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v3i1.244>
- Zetaruk, M. N., Violan, M. A., Zurakowski, D., & Micheli, L. J. (2000). Karate Injuries in Children and Adolescents. *Prevention, Journal Accident Analysis &*, 32(3), 421–425. [https://doi.org/10.1016/S0001-4575\(99\)00120-7](https://doi.org/10.1016/S0001-4575(99)00120-7)