

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Data Hasil Perhitungan Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	56.67
2.	Nilai Maksimum	93.33
3.	Rata-rata	79.07
4.	Median	80.00
5.	Modus	73.33
6.	Standar Deviasi	8.35

Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 93.33, nilai minimum 56.67, rerata diperoleh sebesar 79.07, median 80.00, modus 73.33 serta standar deviasi (SD) 8.35.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE. Langkah berikutnya setelah data pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

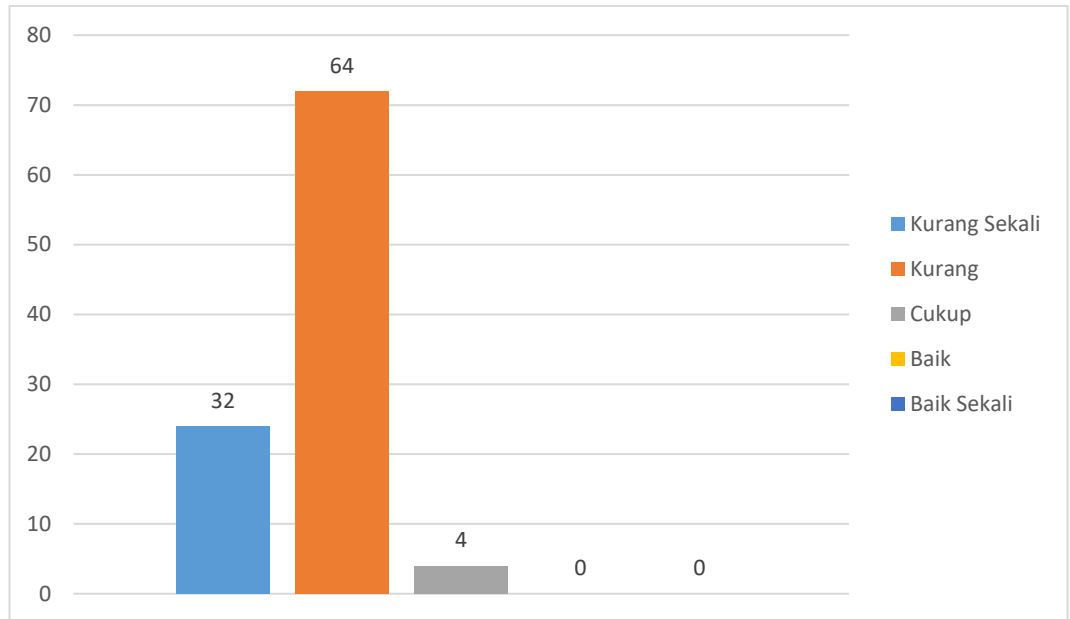
Data tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	8	32
2.	Baik	61 – 80	16	64
3.	Cukup	41 – 60	1	4
4	Kurang	21 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 20	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE yaitu sebanyak 8 atlet (32 %) kategori Baik Sekali, 16 atlet (64 %) kategori Baik, 1 atlet (4 %) kategori cukup, 0 atlet (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 79.07, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 24. Diagram Batang Pengkategorian Data Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE

Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE terbagi menjadi empat yaitu *Rest*, *Ice*, *Compress*, dan *Elevation*. Berkaitan empat tahapan tersebut, hasil penelitian tingkat pengetahuan masing-masing tahapan dipaparkan sebagai berikut.

1. *Rest*

Hasil penelitian tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest* disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Data Hasil Perhitungan Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest*

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	57.14
2.	Nilai Maksimum	85.71
3.	Rata-rata	77.71
4.	Median	71.43
5.	Modus	71.43
6.	Standar Deviasi	8.33

Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 85.71, nilai minimum 57.14, rerata diperoleh sebesar 77.71, median 71.43, modus 71.43 serta standar deviasi (SD) 8.33.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest*. Langkah berikutnya setelah data pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Data tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest* sebagai berikut:

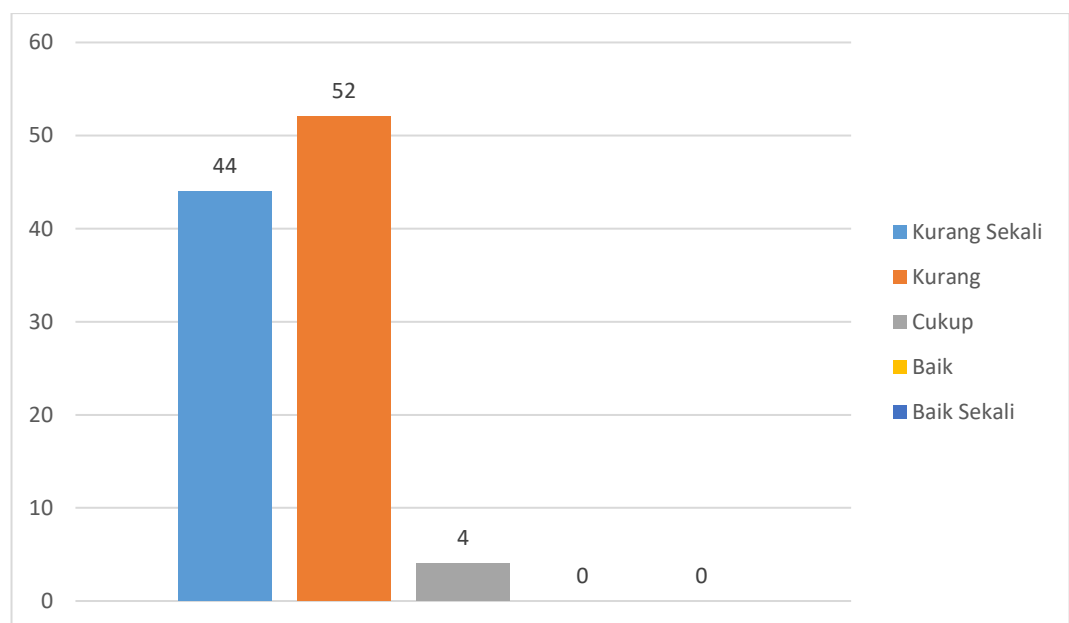
Tabel 7. Distribusi Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest*

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	11	44
2.	Baik	61 – 80	13	52
3.	Cukup	41 – 60	1	4
4	Kurang	21 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 20	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest* yaitu sebanyak 18 atlet (44 %) kategori Baik Sekali, 13 atlet (52 %) kategori

Baik, 1 atlet (4 %) kategori cukup, 0 atlet (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 77.71, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 25. Diagram Batang Pengkategorian Data Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Rest*

2. Ice

Hasil penelitian tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice* disajikan sebagai berikut:

Tabel 8. Data Hasil Perhitungan Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice*

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	62.50
2.	Nilai Maksimum	100.00
3.	Rata-rata	80.50
4.	Median	75.00
5.	Modus	75.00
6.	Standar Deviasi	10.04

Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 100.00, nilai minimum 62.50, rerata diperoleh sebesar 80.50, median 75.00, modus 75.00 serta standar deviasi (SD) 10.04.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice*. Langkah berikutnya setelah data pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

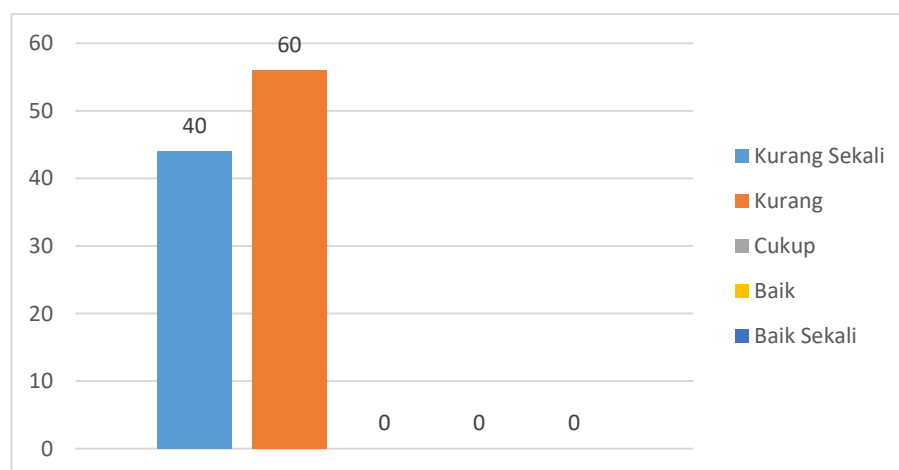
Data tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice* sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice*

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	10	40
2.	Baik	61 – 80	15	60
3.	Cukup	41 – 60	0	0
4.	Kurang	21 – 40	0	0
5.	Kurang Sekali	0 – 20	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice* yaitu sebanyak 10 atlet (40 %) kategori Baik Sekali, 15 atlet (60 %) kategori Baik, 0 atlet (0 %) kategori cukup, 0 atlet (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 80.50, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 26. Diagram Batang Pengkategorian Data Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Ice*

3. *Compress*

Hasil penelitian tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress* disajikan sebagai berikut:

Tabel 10. Data Hasil Perhitungan Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress*

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	50.00
2.	Nilai Maksimum	100.00
3.	Rata-rata	79.00
4.	Median	75.00
5.	Modus	75.00
6.	Standar Deviasi	10.65

Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 100.00, nilai minimum 50.00, rerata diperoleh sebesar 79.00, median 75.00, modus 75.00 serta standar deviasi (SD) 10.65.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress*. Langkah berikutnya setelah data pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

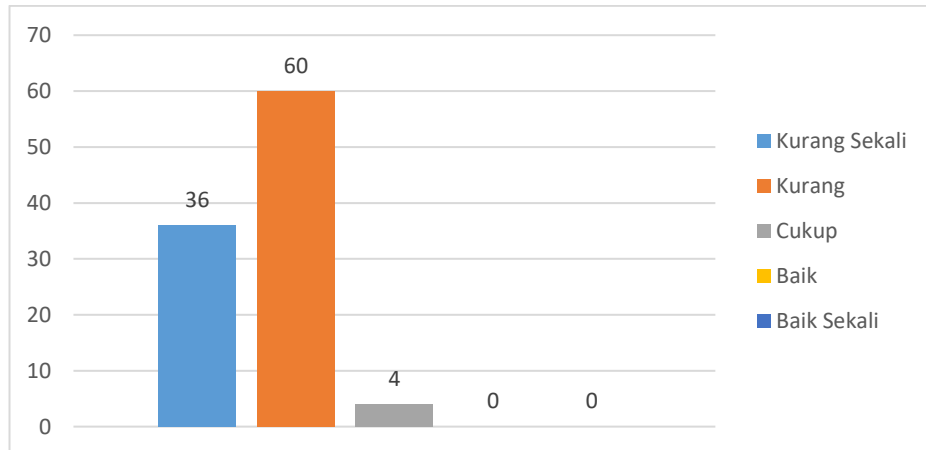
Data tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress* sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress*

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	9	36
2.	Baik	61 – 80	15	60
3.	Cukup	41 – 60	1	4
4	Kurang	21 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 20	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress* yaitu sebanyak 9 atlet (36 %) kategori Baik Sekali, 15 atlet (60 %) kategori Baik, 1 atlet (4 %) kategori cukup, 0 atlet (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 79.00, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 27. Diagram Batang Pengkategorian Data Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Compress*

4. *Elevation*

Hasil penelitian tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation* disajikan sebagai berikut:

Tabel 12. Data Hasil Perhitungan Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation*

No	Data	Skor
1.	Nilai Minimum	57.14
2.	Nilai Maksimum	100.00
3.	Rata-rata	78.86
4.	Median	71.43
5.	Modus	71.43
6.	Standar Deviasi	11.00

Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai maksimum sebesar 100.00, nilai minimum 57.14, rerata

diperoleh sebesar 78.86, median 71.43, modus 71.43serta standar deviasi (SD) 11.00.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation*. Langkah berikutnya setelah data pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Data tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation* sebagai berikut:

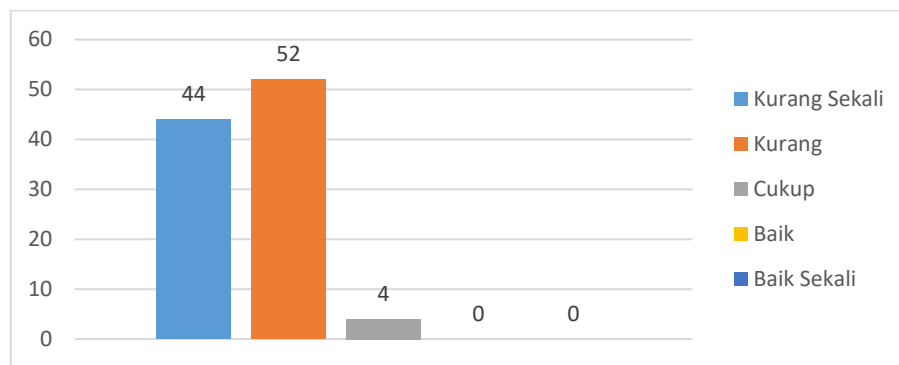
Tabel 13. Distribusi Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation*

No	Kategori	Interval	Frek	%
1.	Baik Sekali	81 – 100	11	44
2.	Baik	61 – 80	13	52
3.	Cukup	41 – 60	1	4
4	Kurang	21 – 40	0	0
5	Kurang Sekali	0 – 20	0	0
Jumlah			25	100

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation* yaitu sebanyak 11 atlet (44 %) kategori Baik Sekali, 13 atlet (52 %) kategori Baik, 1 atlet (1 %) kategori cukup, 0 atlet (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation*

adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 78.86, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 28. Diagram Batang Pengkategorian Data Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE khususnya *Elevation*

B. Pembahasan

Metode penanganan pertama dalam mengatasi munculnya cedera olahraga, yang harus dilakukan adalah menggunakan metode RICE. Tingkat pengetahuan pemain di UKM Futsal UNY tentang penanganan dini cedera dengan metode RICE dipengaruhi oleh pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang baik akan mempunyai tingkat yang baik dalam penanganan dini cedera olahraga dengan RICE. Tingkat yang baik dari pemain dalam penanganan cedera menggunakan metode RICE merupakan indikasi kemampuan pengetahuan yang baik untuk digunakan menolong temannya yang mengalami cedera saat latihan karena tidak adanya medis, dokter, atau terapis yang mendampingi saat latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 79.07, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”. Karena ada 8 atlet (32 %) mendapat kategori sangat baik dan 16 atlet (64 %) mendapat kategori baik. Semua itu karena berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mendapatkan mata kuliah PPC (Pertolongan Pertama Cedera) yang di dalamnya mencakup tentang metode RICE. Sedangkan 1 atlet (4 %) mendapat kategori cukup karena berasal dari Fakultas Ekonomi yang tidak mendapatkan mata kuliah PPC (Pertolongan Pertama Cedera). Pengetahuan Atlet tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE terbagi menjadi empat yaitu *Rest*, *Ice*, *Compress*, dan *Elevation*. Berkaitan empat tahapan tersebut, pembahasan hasil penelitian tingkat pengetahuan masing-masing tahapan dipaparkan sebagai berikut.

1. Rest

Rest adalah mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera supaya tidak semakin luas cakupan yang terkena cedera. Mengistirahatkan ini dilakukan supaya mencegah kerusakan yang lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka lebih cepat.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan atlet tentang *Rest* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 77.71, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”. Hasil tersebut menunjukkan pemahaman atlet tentang *rest* sudah baik tetapi masih ada pendapat atau persepsi yang berbeda-beda. Seperti untuk jangka waktu

beristirahat, karena sebagian atlet memiliki sifat memaksakan diri atau menganggap cedera tidak parah dan tidak perlu jangka waktu lama untuk beristirahat. Maka dari itu Rata-Rata Rest paling rendah dibanding ke empat tahapan dan tidak ada jawaban benar semua.

2. Ice

Ice adalah memberikan kompres dingin kepada tubuh yang terkena cedera. Tujuannya adalah untuk menurunkan suhu jaringan Sehingga terjadi konstiksi pembuluh darah yang selanjutnya akan menurunkan permeabilitas pembuluh darah dengan memperkecil jarak antar sel endotel, mengurangi pembengkakan, mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan atlet tentang *Ice* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 80.50, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”. Karena persepsi pertama yang di ingat saat cedera atau penanganan cedera adalah ice atau kompres dengan ice. Maka dari itu tidak diragukan lagi kenapa rata-rata paling tinggi dan tidak ada jawaban dibawah kategori baik di tahapan ice ini.

3. Compress

Kompresi yaitu aplikasi tekan terhadap lokasi cedera jaringan lunak. Kompresi sangat berperan dalam menghadapi pembengkakan yang merupakan faktor utama dalam memperpanjang masa rehabilitas. Tekan berguna membantu mengurangi pembengkakan pada jaringan dan pendarahan.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan atlet tentang *Compress* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai

79.00, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”. Karena jika dilihat dari segi penanganan dan penalaran untuk penebaran ice ke tempat bagian tubuh yang cedera yaitu dengan cara kompres. Tetapi kebanyakan atlet memberikan tekanan hanya di tempel dengan sedikit tekanan atau di balut dengan handuk, kaos kaki, kalok ada plester karena hanya menggunakan peralatan seadanya yang ada di lapangan.

4. Elevation

Elevation adalah meninggikan bagian yang mengalami cedera melebihi jantung. Supaya tekanan hidrostatik kapiler yang turun mendorong cairan keluar dari pembuluh darah pada pembentukan edema. Elevasi juga akan membantu pembuluh darah vena untuk mengembalikan darah dari area cedera ke jantung supaya mencegah terjadinya akumulasi atau pooling darah di sekitar cedera.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa pengetahuan atlet tentang Elevation adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 78.86, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”. Kebanyakan atlet yang cedera melakukan metode RICE hanya dipentingkan saat pengompresan menggunakan *ice*. Hanya sedikit atlet yang memperhatikan pentingnya *elevation*.