

Faktor-Faktor yang Mendukung dan Menghambat Pemeriksaan dan Rehabilitasi Cedera pada Atlet Futsal (Study Kasus *One Lotus Personal Therapy*)

Weni Dwi Apilia¹, Kurniati Rahyuni², Nurrul Riyad Fadhli³

¹⁻³Program Studi Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat : Jl. Semarang 5 Malang 65145 Jawa Timur Indonesia

Email : wenidwiapilia@gmail.com, kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id, nurrul.riyad.fik@um.ac.id

Korespondensi Penulis : wenidwiapilia@gmail.com

Abstract This research is based on phenomena that occur in the field which show the supporting and inhibiting factors for athletes in carrying out injury examinations and rehabilitation. The aim of this research is to determine the factors that support and hinder athletes in carrying out injury examinations and rehabilitation. The type of research is qualitative case study research by interviewing 8 athletes who are One Lotus Therapy clients and 3 rehabilitation practitioners who work at One Lotus Personal Therapy. The data collection method used was semi-structured interviews, while data analysis used inductive approach analysis techniques or content analysis. The results of the analysis show that the factors that support injury examination and rehabilitation are (a) encouragement factors from teammates (b) injury factors that do not heal (c) motivation factors from oneself, while the inhibiting factors are (a) factor of lack of knowledge about rehabilitation practitioners (b) injury diagnosis factor (c) distance factor. It is hoped that this research can add insight into dealing with sports injuries.

Keywords: injury; rehabilitation; futsal

Abstrak Penelitian ini berdasarkan atas fenomena yang terjadi di lapangan yang menunjukkan faktor pendukung dan penghambat atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui faktor-faktor yang mendukung dan menghambat atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera. Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif study kasus dengan mewawancarai 8 atlet yang menjadi klien one lotus therapy dan 3 praktisi rehabilitasi yang berkerja di one lotus personal therapy. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur sedangkan analisis data menggunakan teknik analisis pendekatan induktif atau analisis konten. Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor-faktor yang pendukung pemeriksaan dan rehabilitasi cedera yaitu (a) faktor dorongan dari rekan setim (b) faktor cedera yang tak kunjung sembuh (c) faktor motivasi dari diri sendiri, sedangkan untuk faktor-faktor yang menghambat yaitu (a) Faktor minimnya pengetahuan proses rehabilitasi yang benar (b) Faktor kecemasan akan hasil diagnosa cedera (c) faktor jarak. Penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dalam menyikapi cedera olahraga.

Kata Kunci : cedera; rehabilitasi; futsal

1. PENDAHULUAN

Atlet merupakan salah satu profesi yang diminati di Indonesia ditandai dengan banyaknya prestasi olahraga di berbagai cabang di Indonesia. Atlet juga dapat dijabarkan sebagai seseorang yang menekuni satu cabang olahraga yang terlatih secara profesional dan intensif dalam menyiapkan diri mencapai prestasi. Dalam mempersiapkan atlet untuk menjadi lebih baik membutuhkan usaha yang keras dikarenakan atlet harus memiliki target dan tujuan yang jelas dalam prestasi yang akan dicapai. Dalam melakukan aktivitas fisik tentunya atlet itu tidak menutup kemungkinan terjadinya risiko cedera, saat melakukan olahraga yang intensif bisa

saja pelaku olahraga tersebut mengalami cedera, misalkan sering terjadi benturan, gerakan tubuh secara tiba-tiba, jatuh yang tidak tepat, dan yang lainnya (Aguss & Yuliandra, 2020) .

Olahraga yang memiliki resiko tinggi mengalami cedera adalah olahraga prestasi karena atlet dituntut untuk melatih kemampuannya agar bisa mencapai prestasi yang tinggi. Aktivitas yang tinggi dalam waktu yang lama beresiko mengalami cedera ringan maupun berat karena menguras tenaga atlet sehingga fungsi tubuh menurun dan dapat meningkatkan cedera olahraga (Pratiwi & Ashadi, 2018). Salah satu olahraga yang beresiko tinggi mengalami cedera yaitu olahraga futsal, cedera yang dialami oleh pemain futsal sangat sering terjadi ketika latihan ataupun pertandingan baik sengaja ataupun tidak di sengaja yang disebabkan oleh beberapa kondisi yakni kesalahan pada teknis, aktivitas fisik yang berlebih atau melebihi beban latihan, akibat benturan, dan tekanan fisik pemain. Salah satu penyebabnya yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Herdiandanu, 2020). Dalam peraturan permainan futsal kontak fisik (body contact) diperbolehkan tetapi yang bersifat ringan atau tidak membahayakan, akan tetapi olahraga futsal walaupun diperbolehkan dengan kontak fisik secara ringan banyak atlet futsal melakukan kontak fisik (body contact) yang keras terhadap lawan mainnya hingga bisa menimbulkan cedera (Fitranto et al., 2020). Dengan adanya kontak fisik (contact fisik) resiko cedera olahraga sangat tinggi meskipun dilakukan dengan kehati-hatian dan kewaspadaan (Sanusi et al., 2020).

Cedera olahraga merupakan suatu kerusakan yang terjadi pada bagian tubuh tertentu akibat dari adanya tekanan terus-menerus terhadap fisik maupun mental saat berolahraga, cedera bisa dialami oleh siapa saja, dimana saja, dan kapan saja. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya cedera olahraga pada atlet yaitu kondisi badan kurang sehat, saran dan prasarana yang tidak memadai, teknik yang salah, adanya benturan, tidak benar-benar melakukan pemanasan sebelum olahraga dan pendinginan sesudah olahraga (Aprianti et al., 2023). Cedera olahraga bisa membuat bagian tubuh yang bermasalah merasakan nyeri, ketidaknyamanan bahkan bisa kehilangan fungsi tubuh, hal ini bisa membuat seorang atlet mengalami ketidakmampuan melakukan aktivitas olahraga yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet (Timpka et al., 2014). Selain dampak pada fisik atlet cedera olahraga juga akan mempengaruhi psikologi atlet, cedera olahraga bisa menurunkan kepercayaan diri atlet dengan adanya kecemasan akibat tidak percaya dengan bagian tubuh yang terkena cedera mampu melakukan performa dengan baik dan bisa membuat ketakutan terhadap performanya mereka misalnya, tidak mampu melakukan teknik tertentu dan kehilangan kebugaran fisiknya (Haugen,

2022). Dengan terjadinya cedera yang berulang akan mengubah perilaku atlet, baik secara fisik maupun mental (Rahayuni, 2021). Karena cedera olahraga bisa mengancam karir dan kesuksesan atlet. Adanya cedera yang dialami dan dibiarkan akan berdampak pada kualitas hidup atlet, berat ringannya cedera akan menentukan biaya dan waktu dalam melakukan penanganan cedera (Santi & Pietrantonio, 2013). Menurut Simatupang (2016) cedera harus cepat diberikan penanganan agar meminimalisir supaya cedera tidak semakin memburuk dan membuat kesakitan pada atlet yang bisa mengganggu aktivitas.

Salah satu penanganan cedera olahraga yaitu rehabilitasi cedera yang ditangani oleh praktisi rehabilitasi cedera. Rehabilitasi cedera atau terapi sangat membantu sebagai upaya penyembuhan cedera olahraga, karena dalam pelaksanaan rehabilitasi atau terapi tidak menggunakan obat-obatan, namun melalui penanganan cedera secara manual dan juga melalui latihan sebagai sarana penyembuhan dan penanganan cedera (Satia Graha, 2015). Dalam usaha rehabilitasi dan penyembuhan olahraga kondisi atlet harus fit sebelum kembali aktif bertanding, maka dari itu dibutuhkan proses rehabilitasi untuk mengembalikan fungsi tubuh setelah mengalami cedera, yang melibatkan pengembalian kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan. Rehabilitasi harus dimulai sesegera mungkin (setelah fase peradangan -72 jam) (Bahrudin, 2014). Menurut Podlog (2014) ada banyak faktor yang berperan dalam proses pemulihan menjadi lebih baik atau lebih buruk, berikut faktor-faktor yang mempengaruhi rehabilitasi yaitu faktor psikologis, faktor sosial, faktor dukungan sosial dari praktisi rehabilitasi, kekhawatiran kembali berkarier, dan diagnosa cedera. Akan tetapi rehabilitasi cedera ini sering dilewatkan oleh para pelaku olahraga. Rehab dibutuhkan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu akibat cedera, Rehab dibutuhkan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang terganggu akibat cedera, akan tetapi proses rehabilitasi ini sering terlewatkan. Dari fakta tersebut maka perlu ada sebuah penelitian untuk mengetahui faktor-faktor yang menghambat dan mendukung atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera. Berdasarkan pernyataan di atas perlu kiranya diangkat sebuah penelitian yang mengacu pada “faktor-faktor yang mendukung dan menghambat pemeriksaan dan rehabilitasi cedera pada atlet futsal” study kasus one lotus personal therapy”.

2. METODE

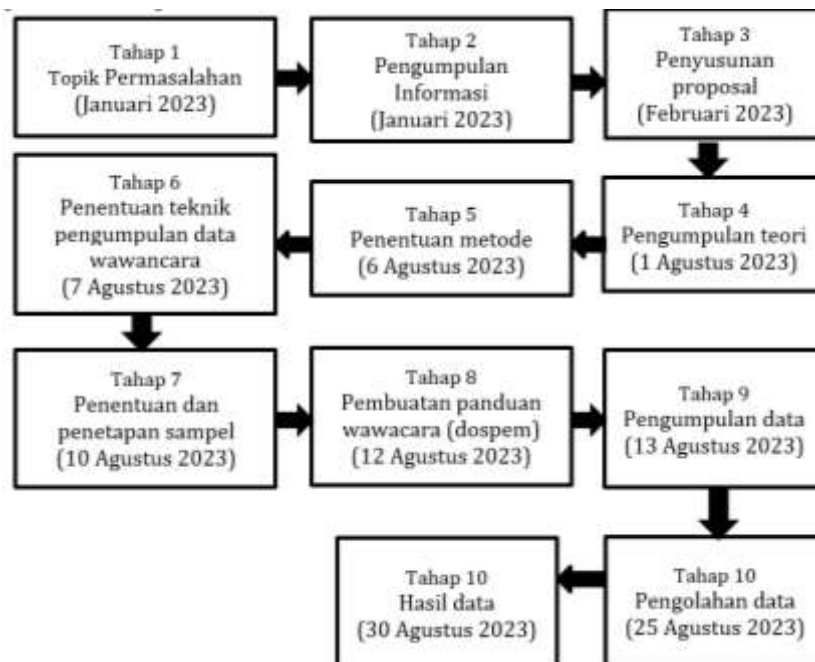
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dalam bentuk study kasus yang digunakan agar memperoleh informasi dari partisipan dan informan utama melalui wawancara terstruktur. tetapi juga oranag-orang disekitar subjek penelitian yang nantinya akan menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari para partisipan yang diteliti. Lokasi penelitian adalah one lotus personal therapy tempat dimana para atlet melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera dengan subjek yang berjumlah 8 atlet dan 3 praktisi rehabilitasi cedera, dengan ketentuan atlet yang menjadi partisipan adalah :

1. Atlet futsal yang menjadi pasien di one lotus personal therapy
2. Aktif sebagai atlet futsal
3. Terdaftar sebagai aktif atlet futsal

Kriteria 3 praktisi rehabilitasi cedera adalah :

1. Memiliki sertifikasi sebagai praktisi rehabilitasi
2. Pernah atau sedang menangani rehabilitasi cedera
3. Aktif sebagai praktisi rehabilitasi

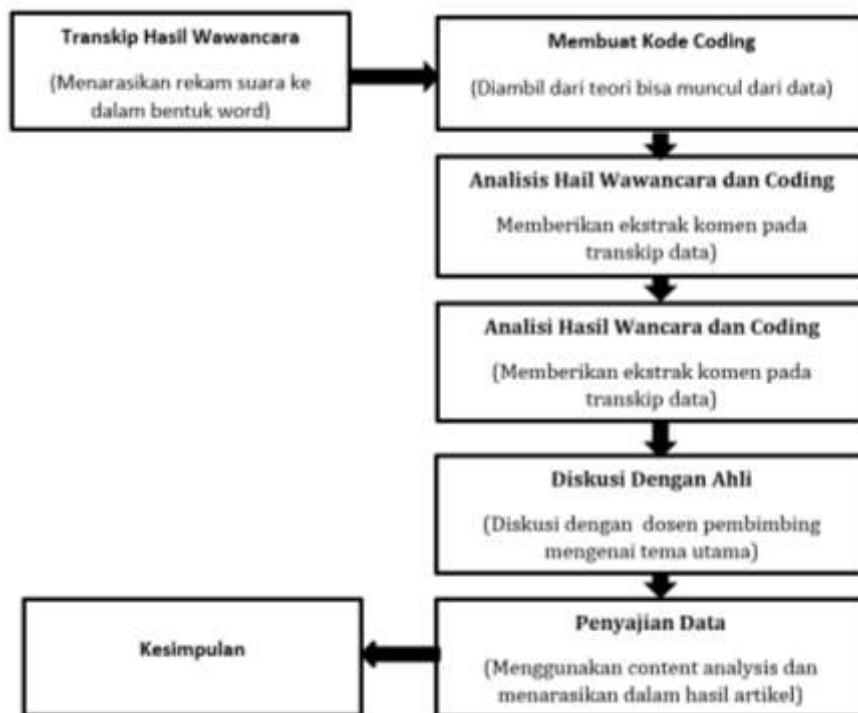
Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Adapun pelaksanaan pada penelitian ini, seperti yang tergambar dalam bentuk diagram alur pelaksanaan penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Bagian alur pelaksanaan penelitian (Sugiyono, 2016)

Peneliti mengawali studi ini dengan menentukan topik permasalahan serta pengumpulan informasi terkait topik yang dipilih. Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan seminar proposal. Pengumpulan teori dilaksanakan sebelum menentukan metode penelitian. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara. Dalam pembuatan panduan wawancara sudah melewati diskusi dengan ahli yaitu dosen pembimbing 1. Teknik wawancara merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan melakukan secara langsung. Dalam wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi atau berbagai keterangan seputar topik yang akan diteliti. Durasi wawancara terpendak yaitu 10 menit sedangkan durasi terpanjang sekitar 20 menit. Didalam penelitian ini peneliti lebih cenderung mengarahkan wawancara dalam penemuan aspek alasan yang mendukung dan menghambat pemeriksaan. Teknik wawancara pada penelitian ini ditunjukan kepada atlet futsal yang melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi di one lotus personal therapy, dan praktisi rehabilitasi yang ada di one lotus personal therapy untuk mengetahui alasan yang menghambat dan mendukung dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi.

Data yang sudah didapat dari hasil penelitian akan dilakukan analisis data menggunakan pendekatan induktif umum meliputi: 1) transkrip wawancara; 2) koding data menggunakan selective coding; 3) analisis tema-tema yang muncul dari koding data; 4) diskusi ahli mengenai tema yang muncul; 5) tema umum :



Gambar 2. Bagan alur pelaksanaan penelitian

3. HASIL

Penelitian ini dilakukan kepada 8 atlet cabang olahraga futsal yang berkiprah di ajang Porpov yang masih menjadi atlet aktif dan yang melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera di One Lotus Personal Therapy, dan 3 praktisi rehabilitasi cedera one lotus personal therapy. dari penelitian ini menghasilkan data yang menunjukkan penghambat dan pendukung atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera. Content *analysis* yang digunakan untuk mencari hasil menunjukkan sebuah hasil yang sangat menarik, hasil penelitian ini adalah:

1) Faktor pendukung pemeriksaan dan rehabilitasi cedera, pada hasil wawancara ini ditemukan faktor- faktor dominan atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera yaitu :

a. **Faktor dukungan dari rekan setim** : dukungan dari teman dan keluarga atlet menjadi faktor yang dominan untuk atlet dalam melakukan rehabilitasi, sebagian besar partisipan atlet dalam penelitian ini faktor pendukung untuk melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi karena dorongan dari teman-temannya yang sebelumnya mengalami cedera dan sudah melakukan penanganan cedera kepada praktisi rehabilitasi, sehingga mereka yang sudah paham tentang praktisi cedera mendorong teman yang mengalami cedera olahraga untuk datang ke praktisi rehabilitasi. Seperti contoh pernyataan dari AF 1 Futsal, AF 2 futsal, AF 4 futsal, AF 5 futsal, AF 6 futsal, dan AF 7 futsal.

”serta teman-teman saya mengsuport saya untuk datang ke namanya fisioterapi.”(partisipan AF 2 futsal)

“sebelumnya belum pernah kemudian ada teman saya yang mengalami cedera dan menyarankan untuk pergi ke MCO untuk cedera saya yang tak kunjung sembuh.”(partisipan AF2 futsal)

“iya mba pertama itu mau dibawa ketukang pijat atau sangkal putung mba, tapi sama temen-temen semua mungkin yang pernah cedera itu disarankan untuk langsung ke praktisi rehab gitu aja supaya tau ini cederanya kenapa jadi ga langsung dibawa ke sangkal putung.”(partisipan AF 4 futsal)

“pernah disuruh teman saya ke onelotus soalnya temen-temen banyak yang kesana dan hasilnya sembuh.”(partisipasi AF 5 futsal)

“saya disaranin teman saya ke tempat terapi sehingga saya memutuskan melakukan pemeriksaan dan terapi di teman saya waktu itu.”(partisipasi AF 7 futsal)

“saya itu dapat saran dari teman saya katanya untuk coba dicek contohnya kayak ke praktisi rehabilitasi, saya juga ingin tahu seberapa parah cedera yang saya alami dan perkembangan pasca cedera itu biar tidak sering mengalami cedera terus-terusan dan bisa melakukan aktivitas latihan setiap harinya dengan rasa tidak trauma jadi bisa menghindari hal-hal yang dilarang.”(partisipasi AF 6 futsal)

- b. Faktor cedera yang tak kunjung sembuh :** cedera yang tak kunjung sembuh menjadi faktor yang mendorong atlet untuk ke tempat praktisi cedera. Seperti yang diungkapkan oleh partisipan AF 2 futsal dan AF 3 futsal :

“iya karena cedera saya tidak kunjung sembuh dan merasa nyeri jika dipaksa latihan jadi saya memutuskan untuk memeriksakan dan ingin menyembuhkan cedera saya agar tidak mengganggu saya pada latihan.”(partisipasi AF 2 futsal)

“iya pastinya saya memutuskan menangani cedera saya kepada ahlinya karena ya cedera saya tidak kunjung sembuh atau mereda seperti itu selalu kambuh-kambuhan.”(partisipasi AF 3 futsal)

- c. Motivasi dari diri atlet :** untuk melakukan konsistensi rehabilitasi cedera beberapa atlet menyatakan bahwa motivasi dari diri sendiri menjadi penentu untuk menjalani rehabilitasi secara konsisten. Seperti contoh pernyataan dari AF 1 futsal dan AF 8 futsal:

“konsisten ini karena punya goal punya tujuan jadi itu ditanam pada diri saya sendiri jika kamu ingin cederamu cepat sembuh berarti kamu harus konsisten untuk penguatan maupun terapi ke fisio.”(partisipasi AF 1 futsal)

“kalau masalah konsisten tidaknya itu tergantung motivasi karena saya yang tinggi untuk mencapai tujuan saya di atlet atau mencapai harapan saya di atlet futsal ini maka mau ga mau saya harus konsisten untuk selalu perawatan cedera dan merehab cedera sampai cedera saya benar-bener sembuh.”(partisipan AF 8 futsal)

Dari semua pernyataan diatas bisa disimpulkan bahwa faktor-faktor pendukung atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera di dominasi karena dukungan dari orang-orang sekitarnya (teman atlet), adapun faktor pendukung lainnya seperti faktor pendukung karena cedera yang tak kunjung sembuh dan faktor kesadaran dari atlet untuk tempat rehabilitasi seperti pernyataan yang telah dijabarkan diatas. Selain itu ada pula faktor yang mendukung atlet dalam melakukan rehabilitasi cedera secara konsisten, yaitu faktor dari motivasi diri atlet, dan faktor kemudahan waktu dalam melakukan rehabilitasi.

- 2) Selain faktor pendukung adapula faktor penghambat pemeriksaan dan rehabilitasi cedera, dalam penelitian ini ditemukan faktor-faktor yang menghambat atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera yaitu :

- a. **Faktor minimnya pengetahuan proses rehabilitasi yang benar:** Minimnya pengetahuan tentang praktisi rehabilitasi menjadi faktor penghambat yang paling dominan dalam penelitian bahkan hampir semua menyatakan bahwa minimnya pengetahuan tentang tempat rehabilitasi menjadi penghambat dalam penanganan cedera. Seperti contoh dari pernyataan AF 1, AF 2, AF 6, AF 7, AF 8 :

“Yaaa untuk pertamanya itu karena banyak opsi harus ke ab ke c itu membuat saya bingung harus kemana saya sebagai seorang atlet ingin yang tercepat dan terbaik jadi saya bingung pilihan abc atau bahkan d atau bahkan orang jawa sendiri bahkan orang pintar itu jadi saya mengulu-ulur waktu kemana enaknya, yang cepat dan bisa langsung sembuh.” (Partisipan AF 1)

“ya karena saya belum tahu harus dibawa kemana, bagaimana penanganya sehingga saya menunda.”(pasrtisipan AF 2 futsal)

“Mungkin sedikitnya informasi mengenai fisioterapi ga ada yang langsung mengarahkan jadi tahunnya sangat minim tentang cara menangani cedera itu besar atlet menyatakan bahwa minimnya pengetahuan tentang praktisi rehabilitasi cedera olahraga menjadi faktor utama yang membuat mereka menghambat dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi. Dan beberapa mengatakan bahwa diagnosa cedera menjadi salah satu penyebab mereka menghambat pemeriksaan dan rehabilitasi karena takut untuk apa yang disampaikan praktisi atau diagnosa cedera dari praktisi, dan faktor biaya juga bisa menghambat atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera, untuk melakukan konsistensi dalam rehabilitasi jarak dan waktu menjadi penghambat mereka dalam konsisten rehabilitasi.kak.”(Partisipan AF 6 futsal)”

“Ya saya gatau mba mau dibawa kemana dan saya biarin aja saat bialng ke orangtua saya disaraninya ya ketukan pijat dan mungkin itu salah satu kendala saya sebelum melakukan terapi cedera olahraga.” (Partisipan AF 7 futsal)

“yang pertama pastinya yang awal dulu itu karena ketidak tahuan saya tentang cara penanganan cedera seperti apa, karena dulu saya tergabung dalam tim yang bukan tim profesional yang tidak ada tim medisnya.”(partisipan AF 8 futsal)

- b. **Faktor kecemasan akan hasil diagnosa cedera :** kecemasan terhadap diagnosa cedera bagi atlet menjadi faktor yang juga membuat atlet menghambat pemeriksaan dan rehabilitasi cederannya, karena ada rasa takut tentang diagnosa cedera yang dialaminya. Seperti contoh pernyataan dari AF 2 futsal dan AF 3 futsal :

“Yang pertama itu rasa takut didiagnosa seperti ini ini jadi kepikiran jadi takut,, oh ini dikompres es nanti sembuh nanti dibuat penguatan juga sembuh yang membuat aku mengulu-ulur waktu kefisioterapi ya itu salah satunya.”(Partisipan AF 4 futsal)

“ketakutan dalam artian ketika saya cedera saya takut divonis terjadi atau ada jaringan-jaringan tubuh saya tidak bisa digunakan lagi.”(partisipan AF 8 futsal)

- c. **Faktor Jarak dengan tempat rehab** : untuk konsistensi rehabilitasi jarak menjadi hambatan atlet untuk melakukan rehabilitasi secara konsisten. Seperti pernyataan dari AF 2 futsal dan AF 3 futsal :

“yang pertama kendala dari jarak yang terlalu jauh dari rumah saya.”(partisipan AF 2 futsal)

“kemudian saya dari rumah ketempat terapi mempengaruhi kak ya lumayan sangat jauh.”(partisipan AF 3 futsal)

Dari faktor penghambat pemeriksaan dan rehabilitasi cedera dalam penelitian ini sebagian besar atlet menyatakan minimnya pengetahuan menjadi faktor paling dominan yang membuat atlet menghambat pemeriksaan dan rehabilitasi cedera, dan juga faktor diagnosa cedera menjadi salah satu faktor penghambat pemeriksaan dan rehabilitasi, untuk konsistensi rehabilitasi yang membuat atlet tidak konsisten yaitu biaya, jarak dan waktu.

4. PEMBAHASAN

Dari hasil data faktor-faktor yang mendukung dan menghambat atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa terdapat 3 faktor pendukung yang mempengaruhi atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera yang diantaranya faktor dukungan dari rekan se-tim, cedera yang tak kunjung sembuh, motivasi dari diri. Dukungan dari rekan se-tim ini mendorong atlet dalam upaya melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera . Menurut hasil penelitian (Herfinanda & Rahmandani, 2019) dukungan sosial dan motivasi dari teman-teman dapat menjadi sumber dukungan baru bagi atlet yang mengalami cedera, dukungan tersebut mempengaruhi upaya pengobatan cedera dengan baik. Rekan tim juga merupakan bagian penting dari jaringan dukungan sosial dan paling sering tersedia untuk memberikan dukungan (Carson & Polman, 2017). Dalam penelitian Carson & Polman (2017) semua atlet menyatakan bahwa mereka berbicara dengan orang lain yang menderita cedera yang sama atau cedera parah yang serupa dan mengambil dorongan dan inspirasi dari mereka yang telah berhasil direhabilitasi. Penggunaan rekan satu

tim sebagai panutan telah diidentifikasi sebagai fasilitatif terhadap proses rehabilitasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil yang sudah didapat faktor pendukung atlet dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi yang paling dominan yaitu faktor dukungan rekan se-tim untuk melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera dengan benar. Selain itu, menurut Rohman & Soesanto (2019) faktor pendukung proses rehabilitasi adalah salah satunya motivasi atau *support* dari orang terdekat, karena sebuah motivasi ataupun *support* dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat untuk menjalani proses rehabilitasi guna untuk proses kesembuhan dan kepulihan atas cedera yang di alami. Dukungan sosial sebagai sumber daya yang memfasilitasi. Hal ini dapat mengurangi stres, meningkatkan mood, meningkatkan motivasi untuk rehabilitasi, dan meningkatkan kepatuhan pengobatan (Pradipta, 2018).

Selain rekan satu tim, dukungan dari orang terdekat lainnya yakni pelatih juga merupakan hal yang berdampak bagi proses rehabilitasi cedera pada atlet. Sejalan dengan pendapat Podlog & Dionigi (2010) serta Podlog & Eklund, (2009) menerapkan teori penentuan nasib sendiri¹⁶ untuk mengeksplorasi strategi psikososial yang digunakan pelatih untuk mendukung atlet yang cedera ketika kembali bermain. Podlog & Eklund (2009) menemukan bahwa perilaku pembinaan yang dirasakan atlet bermanfaat dalam kembalinya mereka ke olahraga setelah cedera secara langsung selaras dengan kepuasan mereka mengenai otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Menciptakan ekspektasi dan sasaran yang realistis membantu mereka merasa lebih kompeten bahkan ketika mereka belum mencapai tingkat kinerja sebelum cedera. Selain itu, umpan balik positif dari para pelatih memupuk perasaan keterhubungan.

Cedera yang tak kunjung sembuh menjadi faktor pendukung dalam upaya pemeriksaan dan rehabilitasi cedera, dengan adanya cedera yang berulang dan terjadi secara terus menerus membuat atlet merasa terganggu dengan adanya rasa sakit, rasa tidak nyaman, dan rasa sedih akibat cedera yang tak kunjung sembuh karena bagi atlet sangat mempengaruhi dan bahkan mengganggu saat berlatih dan pertandingan, hal ini membuat atlet memutuskan untuk melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi. Menurut (Azumar & Kusmawati, 2022) Cedera berulang menimbulkan rasa cemas untuk atlet karena ketidakpastian akan kesembuhan tentang cederanya hal ini akan menimbulkan kecemasan karier kedepannya. Menurut hasil penelitian dari (Mulyawan et al., 2021) tentu cedera yang dialami seorang atlet dapat mempengaruhi performa ketika akan melakukan gerakan apapun akibat adanya rasa sakit, trauma dan ketakutan yang dirasakan, cedera yang dialami tidak hanya membuat sulit dalam melakukan kegiatan. Keterbatasan gerak sedikit banyak mempengaruhi kinerja tubuh seperti ketidak-luasan dan sebagainya. Selain itu, Rohman & Soesanto (2019) juga memaparkan bahwa cedera

juga mengakibatkan tidak bisa melakukan gerakan-gerakan yang umumnya dilakukan sehingga memicu timbulnya stress dan depresi. Maka dari itu cedera yang tak kunjung sembuh yang mengganggu performa atlet mendukung atlet dalam upaya melakukan rehabilitasi cedera.

Motivasi dari atlet juga berperan dalam membuat atlet memutuskan untuk melakukan rehabilitasi karena sebuah motivasi ataupun support dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat untuk menjalani proses rehabilitasi, berbagai motivasi dapat memberikan energi pada atlet untuk kembali berolahraga setelah cedera. Dari hasil penelitian (Mulyawan et al., 2021) menjadi atlet seorang atlet tentunya membutuhkan pengorbanan, dari berbagai motivasi yang mendorong kembalinya atlet ke olahraga setelah cedera dapat mempengaruhi dirinya sendiri. Seseorang dengan motivasi yang tinggi akan mendorong dirinya dengan lebih baik karena mereka rela mengeluarkan usaha yang lebih besar, tidak mudah goyah dengan tujuannya, serta tidak mudah berkecil hati saat mengalami kegagalan atau kemunduran dalam proses mengejar tujuannya. Sedangkan penelitian Azumar & Kusmawati (2022) menyatakan dalam penelitian ini ketika informan atlet mengalami cedera berat, yang mempengaruhi faktor resiliensi dari informan atlet untuk bangkit kembali yaitu dari faktor diri atlet sendiri. Dimana faktor individual yang dapat mempengaruhi resiliensi atlet meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetisi sosial yang dimiliki oleh individu atlet. Sehingga dengan adanya hal tersebut pada dalam diri atlet, maka atlet akan dapat menghadapi dan merefleksikan masalah, bukan hanya menghindari masalah yang ada tapi dapat menemukan solusi untuk masalahnya tersebut. Dengan munculnya kemauan untuk menemukan solusi, maka para atlet yang cedera ini cenderung berinisiatif atau mau untuk melakukan pemeriksaan cedera serta melakukan rehabilitasi.

Sedangkan faktor penghambat pemeriksaan dan rehabilitasi yang terdapat dalam penelitian ini adalah faktor minimnya pengetahuan proses rehabilitasi yang benar, faktor kecemasan akan hasil diagnosa cedera, dan faktor jarak. Seringkali cedera yang kembali kambuh disebabkan oleh kurangnya pemahaman atlet tentang pentingnya rehabilitasi. Masih kurangnya kesadaran atlet untuk melakukan terapi latihan pasca cedera. Sehingga menyebabkan tempat yang pernah terkena cedera mengalami cedera kambuhan (Bimantoro Setio Nugroho, 2016). Minimnya pengetahuan tentang praktisi rehabilitasi membuat atlet melakukan keterlambatan dalam melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi cedera karena adanya rasa kebingungan, masih banyak yang tidak mengetahui tempat rehabilitasi cedera, ada beberapa yang melakukan rehabilitasi ke alternatif.

Menurut hasil penelitian dari (Maria & Keytimu, 2021) pengobatan alternatif yang cukup populer dimasyarakat membuat pemilihan pengobatan alternatif masih menjadi salah satu pengobatan masyarakat Indonesia. Pengaruh dukungan keluarga dan pengalaman yang membuat memutuskan untuk melakukan rehabilitasi ke alternatif. Selain itu, atlet yang cedera atau pertama kali cedera, biasanya belum paham tentang apa yang terjadi pada dirinya (Kurniawan, 2017). Memberikan pemahaman secara praktis dapat membantu atlet memahami cedera, misalkan atlet gulat yang mengalami cedera patah tulang, seorang pelatih memberi penjelasan dengan sebuah tongkat yang di patahkan menyerupai apa yang terjadi pada atlet. Secara tidak langsung atlet memahami apa yang terjadi atau kondisi pada dirinya sendiri. Selain itu perlu dijelaskan pada atlet yang cedera waktu kesembuhannya, misalkan dalam waktu 3 bulan sembuh atau pulih, tidak boleh di katakan atau di jelaskan dalam 1 bulan sembuh atau pulih, karena hal ini dapat berdampak pada sikap atlet dan dapat menyebabkan kemunduran pemulihan.

Diagnosa cedera atlet, cedera serius adalah salah satu hal paling traumatis yang terjadi pada seorang atlet. Itu dapat menghilangkan karier atlet kapan pun. Hal tersebut mengancam perasaan tak terkalahkan yang dimiliki setiap orang. Karena atlet sangat bergantung pada fisik mereka, cedera bisa mengancam identitas diri mereka (Podlog et al., 2014). Adanya ketakutan pada diri atlet tentang apa yang akan didengar tentang cedera yang dialami membuat atlet menghambat melakukan pemeriksaan cedera dan rehabilitasi. Menurut penelitian Rohman & Soesanto (2019) salah satu faktor penghambat pelaksanaan rehabilitasi atlet cedera ialah beban mental yang di dapat saat mengalami cedera. Diagnosa atlet yang bisa saja merujuk pada cedera berat tentunya berdampak pada psikologis atlet yang akan merasa cemas, marah, stres, depresi, trauma dan kurang percaya diri akan kondisinya, sehingga ini akan mempengaruhi atlet dalam melakukan pemulihan dan meraih prestasi serta dapat menyebabkan performa atlet menurun bahkan akan membuat atlet untuk berhenti berkarir (Azumar & Kusmawati, 2022).

Selain itu dalam penelitian ini faktor jarak membuat atlet tidak konsisten dalam melakukan rehabilitasi cedera karena hambatan ini mempengaruhi atlet dalam melaksanakan rehabilitasi secara konsisten, tempat rehabilitasi cedera yang jauh dari rumah membuat atlet tidak bisa konsisten melakukan rehabilitasi karena memakan waktu tempuh yang cukup lama, sedangkan atlet mempunyai aktivitas lain yang dilakukan. Penelitian Zafasia et al. (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jarak rumah terhadap pemanfaatan pelayanan kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori utilitas pelayanan kesehatan yang menjabarkan bahwa keinginan seseorang untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan dapat dipengaruhi faktor

pendukung salah satunya adalah jarak tempuh. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat membantu One Lotus guna mempermudah proses pemeriksaan dan rehabilitasi bagi para atlet yang sedang memulihkan cederanya. Sehingga kedua pihak dapat saling mendukung keberlangsungan proses rehabilitasi atlet.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan ditemukan bahwa faktor pendukung pemeriksaan dan rehabilitasi cedera pada atlet terbagi menjadi 3 yaitu : yaitu 1) faktor dorongan dari rekan setim 2) faktor cedera yang tak kunjung sembuh 3) faktor motivasi dari diri sendiri, sedangkan untuk faktor-faktor yang menghambat yaitu : 1) Faktor minimnya pengetahuan proses rehabilitasi yang benar 2) Faktor kecemasan akan hasil diagnosa cedera 3) faktor jarak. dalam penelitian ini memiliki keterbatasan penelitian diantaranya rentan terhadap subjektivitas peneliti dalam pengumpulan data, hasil penelitian study kasus ini sulit untuk digeneralisasi ke populasi yang lebih besar karena fokus pada satu konteks khusus, dan penelitian ini pun memungkinkan memiliki tingkat kepercayaan yang lebih rendah daripada metode penelitian kuantitatif yang lebih besar. Berdasarkan penelitian ini didapatkan saran kepada one lotus personal therapy yaitu : 1) mungkin kedepannya nanti one lotus bisa membuka cabang atau berlokasi di daerah dipusat kota agar hambatan seperti jarak untuk atlet tidak lagi menjadi hambatan, 2) edukasi yang lebih luas lagi tentang praktisi rehabilitasi cedera olahraga disosial media agar para atlet bisa teredukasi dengan proses rehabilitasi yang benar dan tidak salah melakukan pemeriksaan dan rehabilitasi, 3) memberikan motivasi kepada atlet untuk penanganan cedera di awal penanganan agar atlet tidak salah yang mungkin menjadi fatal apabila penanganan pertama yang keliru. Sedangkan saran bagi peneliti selanjutnya adalah : 1) Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan kajian yang sama dapat mengembangkan penelitian tujuan yang ingin diteliti dan lebih memfokuskan terhadap apa yang diteliti, 2) Peneliti harus memahami tentang fokus kajian yang akan diteliti dengan memperbanyak studi literatur yang berkaitan dengan kajian yang akan diteliti, 3) Untuk para peneliti selanjutnya, disarankan agar meningkatkan lagi ketelitian dalam segi kelengkapan data. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi lebih lanjut dengan memodifikasi jumlah subjek penelitian atau mengkaji lebih dalam lagi terkait faktor-faktor lainnya yang dapat menghambat dan mendukung keberhasilan pemeriksaan dan rehabilitasi atlet.

DAFTAR RUJUKAN

- Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, C. F., Ekberg, J., & Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury? *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(4), 423–428. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0143-4>
- Timpka, A. F., Deli, H., & Arneliwati. (2022). Hubungan jarak rumah dan waktu tempuh dengan pemanfaatan pelayanan kesehatan selama pandemi. *JOM*, 9(2), 161–168.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan cedera olahraga pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1), 31–34.
- 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)
- Santi, G., & Pietrantonio, L. (2013). Psychology of sport injury rehabilitation: A review of models and interventions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(4), 1029–1044. <https://doi.org/10.4100/jhse.2013.84.13>
- Rohman, A., & Soesanto. (2019). Analisis tingkat keberhasilan rehabilitasi atlet Puslatda yang mengalami cedera Soetanto Hartono. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 526–533.
- Rahayuni, K. (2021). Body ignorance and toughness culture: Injury issues among elite Indonesian athletes. *KnE Life Sciences*. <https://doi.org/10.18502/cls.v0i0.8885>
- Pratiwi, N., & Ashadi, K. (2018). Tingkat pengetahuan tentang overtraining pada atlet dan pelatih klub atletik Petrogres Kabupaten Gresik. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–9.
- Pradipta, G. D. (2018). Faktor psikologi pada cidera atlet. *Seminar Nasional Keindonesiaan III*, 431–440. <http://prosiding.upgris.ac.id/index.php/SNKIII/SNK2018/paper/viewFile/3024/2975>
- Podlog, L., Heil, J., & Schulte, S. (2014). Psychosocial factors in sports injury rehabilitation and return to play. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 25(4), 915–930. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2014.06.011>
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2009). High-level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 535–544.
- Podlog, L., & Dionigi, R. (2010). Coach strategies for addressing psychosocial challenges during the return to sport from injury. *Journal of Sports Science*, 28(11), 1197–1208.
- Nugroho, B. S. (2016). Tingkat pengetahuan atlet tentang cedera ankle dan terapi latihan di Persatuan Sepak Bola Telaga Utama. *Universitas Negeri Yogyakarta (Vol. 152, Issue 3)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyawan, R., Prasetyo, Y., Arjuna, F., Rahayu, A., & Nurhadi, F. I. (2021). Persepsi instruktur mengenai kebugaran dan cedera di Kampung Wisata Air Titik 0 Jawa Tengah: Studi deskriptif kuantitatif. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 182–199. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.7>

- Maria, Y., & Keytimu, H. (2021). Faktor – faktor yang mempengaruhi pasien fraktur memilih pengobatan tradisional. 5.
- Kurniawan, A. (2017). Metode kognitif dan behavioral untuk mengelola stres dan rasa sakit akibat cedera pada atlet bola basket. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 63. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.63-76>
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (studi interpretative phenomenological analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(2), 336–347. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24396>
- Herdiandanu, B. D. E. (2020). Jenis dan pencegahan cedera pada ekstrakurikuler olahraga futsal di SMA. *JENIS DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA FUTSAL DI SMA*, 08, 97–108.
- Haugen, E. (2022). Athlete mental health & psychological impact of sport injury. *Operative Techniques in Sports Medicine*, 30(1), 150898. <https://doi.org/10.1016/j.otsm.2022.150898>
- Graha, A. S. (2015). Kegunaan rehabilitasi dan terapi dalam cedera olahraga. *Medikora*, 1, 1–10. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4701>
- Fitranto, N., Hasibuan, M. H., & Irawan, A. (2020). Sosialisasi peraturan permainan futsal terbaru. 2020, 100–108.
- Carson, F., & Polman, R. C. J. (2017). Self-determined motivation in rehabilitating professional rugby union players. *Journal of Pharmaceutical Health Care and Sciences*, 3(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0065-6>
- Bahrudin, M. (2014). Penanganan cedera olahraga pada atlet (PPLM) dan (UKM) Ikatan Pencak Silat Indonesia dalam kegiatan Kejurnas tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2), 1–11. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/issue/view/633>
- Azumar, A., & Kusmawati, A. (2022). Resiliensi atlet berprestasi yang mengalami cedera berat (studi atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan). *Journal of Social Work and Social Services*, 3(1), 31–40.
- Aprianti, A. N., Susanto, L., & Lisdiantoro, G. (2023). Analisis pengetahuan atlet terhadap penanganan pertama cedera ankle pada UKM Hockey dengan metode RICE di Universitas Negeri Surabaya. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(2), 49–56. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i2.588>
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi atlet futsal putra Universitas Teknokrat Indonesia terhadap hipnoterapi dalam meningkatkan konsentrasi saat bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.