

**TINJAUAN PENGETAHUAN PELATIH GULAT TENTANG PENCEGAHAN DAN
PENANGGULANGAN CEDERA OLAHRAGA BELADIRI GULAT
DI PROVINSI SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sains
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

ANDRIANTO

NIM. 1202486/2012

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

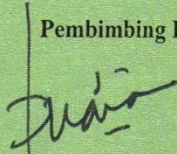
TINJAUAN PENGETAHUAN PELATIH GULAT TENTANG PENCEGAHAN DAN
PENANGGULANGAN CEDERA OLAHRAGA BELADIRI GULAT
DI PROVINSI SUMATERA BARAT

Nama : ANDRIANTO
NIM/BP : 1203486/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Padang, Febuari 2017

Disetujui oleh:

Pembimbing I



dr. Pudja M. Indika, M.Kes
NIP. 19821 1232008121 003

Pembimbing II



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700 5121999032 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes
NIP. 19700 5121999032 001

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

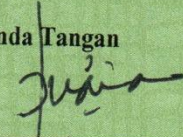
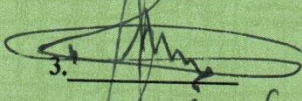
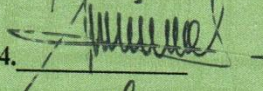
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

TINJAUAN PENGETAHUAN PELATIH GULAT TENTANG PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN CEDERA OLAHRAGA BELADIRI GULAT DI PROVINSI SUMATERA BARAT

Nama : Andrianto
NIM/BP : 1203486/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M.Indika, M.Kes	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Drs. Abu Bakar, M.Si	3. 
4. Anggota	: Anton Komaini, S,Si,M,Pd	4. 
5. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or	5. 



*Bacalah dengan menyebut nama Tuhanmu
Dia telah mennciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhan-mu lah yang Maha Mulia
Yang mengajarkan manusia dengan pena,
Dia mengajarkan manusia apa yang
tidak diketahuinya (QS: Al-Alaq:1-5)
Maka nikmat Tuhan-Mu yang manakah yang kamu
Dustakan ? (QS: Ar-Rahman 13)
Niscaya Allah akan mengangkat(Derajat) orang-
orang yang beriman daiantaramu dan orang-orang
yang diberi ilmu beberapa derajat
(QS:Al-Mujadilah 11)
Waktu yang sudah ku jalani dengan jalan hidup
Yang sudah menjadi takdirku, sedih,
Bahagia, dan bertemu orang-orang yang
Memberiku sejuta pengalaman bagiku,
Yang telah memberi warna-warni
Kehidupanku. Ku bersujud dihadapan-Mu,
Engkau berikan Aku kesempatan untuk bisa
Sampai di penghujung awal perjuangan ku
Segala puji bagi-Mu Ya ALLAH.
Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..*

*Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan yang Maha
agung, nan Maha tinggi nan Maha adil, nan maha penyanyang, atas takdirmu
telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu, beriman dan
bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi
satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.*

*Lantunan Al-Fatihah beriring shalawat dalam silahku merintih,
menadahkan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untuk-Mu.
Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku
tercinta, yang tida pernah hentinya selama ini memberiku semangat,da'a,
dorongan. Nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan
hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada
didepanku,,Ayah,,Ibu..termalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk
membalas semua pengorbananmu... Dalam hidupmu demi hidupku kalian
ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang
separuh nyawa hingga segalanya..Maafkan anakmu Ayah,,,Ibu,,,Masih saja
Ananda menyusahkanmu..*

*Dalam silah lima waktu mulai fajar terbit hingga
terbenam...seraya tanganku menadah"..YA ALLAH.. YA RAHMAN.. YA*

RAHIM...terima kasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikat-Mu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,,mendidikku,,membimbingku dengan baik,, YA ALLAH berikan-lah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu..

Untukmu Ayah(Buyung enek),,,Ibu(Yusnimar),,,terimakasih...I am always loving you.. (ttd Anakmu)

Dalam setiap langkahku Aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua itu kuraih, 'Insyaallah atas dukungan do'a dan restu semua mimpi itu akan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terima kasih kepada: Abangku (Rudi warman), semoga cepat dapat kerja yang mapan dan menatap masa depan yang sukses dan gemilang, Untuk Adikku (Weni susanti, Rendi saputra, Ruzi chandra, Weli putri andika, Roni febr, muhamad Ilham , Ruri ramadani , dan Aqli wahyu), semoga cepat tamat dari SD, SMP, SMA dan menyusul kakak ke jenjang pendidikan selanjutnya, semoga berhasil dan sukses..fighting spirit... ☺☺

Miss u all...

*“Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri
Sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.”*

Terimakasih kepada Rektor UNP, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ketua Jurusan, Dosen-dosen dan staf pegawai UNP yang telah membantu saya selama di Universitas yang saya cintai ini,,

Terimakasih kepada Dosen pembimbing dan penguji telah menjadi inspirator dan motivator bagiku yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan-pengetahuan yang sangat berharga dan bermanfaat yang berguna untuk kedepannya hingga Aku dapat menjadi seperti sekarang ini,,Takkan ku lupakan jasa-jasa dan pengorbanan kalian..

“Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik.”

Terimakasih ku ucapkan kepada saudara-saudaraku seperjuangan dan sepengorbanan yang saya sayangi dan saya banggakan terutama jurusan kesehatan dan rekreasi ilmu keolahragaan

“Tanpa mu teman Aku tak pernah berarti,, tanpa mu teman Aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa”. Buat teman-teman ku, Monaridi S.Pd, Andi Lesman S.Si, Ramadicko Pratama S.Si, Windo Arisa Putra S.Si, Chuyank boy S.Si, Nudriatu Adha S.Si, Riphon Yunindo S.Si, Abang dan Uda jurusan kesrek jadi juo wak wisuda kironyo,

Buat sahabatku Rudi adha, Tarmizi ridwansyah, Aad kaliang, Rendi Kaliang, Dekrio,Nanda hasan,randa pak koih, Rian artis, Boy, yudi, Arif onjak, ari, Jayen, Pandra CR, Yogi, Apis, Ari R king, semoga menyusul kesuksesan kalian .. ☺☺

Dan buat teman-teman ku yang masih berjuang, Fadli dzil ikram, julio, Nofika yandra, Afdol Arif, Ahmad Muda, Fadli, Rahmat Fazril, David Fernando, Whempie Suherman , Novel Yolanda, Gito Roles, Didik arikoma, Alexander Asri, Gusti dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu selamat berjuang kawan.. semoga cepat menyusul..Amiin Ya Robbal Alamin...

“Kesuksesan itu tidak dapat kita ukur dari cepat nya kita wisuda tapi

tergantung usaha dan kerja keras kita untuk menggapainya”
Kalian semua bukan hanya menjadi abang, teman dan adik yang baik,
Kalian adalah saudaraku
Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan
dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup
tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar,
berusaha dan berdo'a untuk menggapainya.
Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi, gagal bangkit lagi.
Never give up. !!!!
Sampai ALLAH SWT berkata, “Waktunya pulang”
Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-
kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua,,
Terima kasih beribu terima kasih kuucapkan
Atas segala kekhilafan salah dan
Kekurangan ku
Kurendahkan hati serta diri menjabat tangan
meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.
Skripsi ini kupersembahkan



Andrianto, S.si

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, Saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis yang berupa skripsi dengan judul Tinjauan Pengetahuan Pelatih Gulat Tentang Pencegahan dan Penanggulangan Cedera Olahraga Beladiri Gulat di Provinsi Sumatera Barat adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni dari rumusan dan penilaian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak, kecuali arahan pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Febuari 2017

Yang membuat pernyataan,



Andrianto

NIM: 1203486/2012

ABSTRAK

Andrianto(2016) :Tinjauan Pengetahuan Pelatih Gulat Tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Cedera Olahraga Beladiri Gulat di Provinsi Sumatera Barat

Masalah dalam penelitian ini dilatarbelakangi karena sering terjadi cederaoleh atletdan pencegahan kurang tepat pada olahraga gulatdi Provinsi Sumatera Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang cara penanggulangan cedera pada pelatih gulat Sumatera Barat pada cabang olahraga beladiri gulat.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptifuntuk menggambarkan tingkat pengetahuan yang dimiliki pelatih gulattentang pencegahan dan penanggulangan cidera olahraga gulat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dua puluh pelatih olahraga beladiri gulat di Sumatera Barat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah dua puluh orang. Berdasarkan jumlah populasi, maka penetapan sampel diambil secara *total sampling*, sebagian dari populasi dijadikan sampel.

Dari hasil penelitian ini diperoleh, satuterdapat tujuh orang (35 %) sampel memiliki pengetahuan tentang pencegahan dan penanggulangan cederaolahraga gulat di Provinsi Sumatera Barat di kategori baik, dua terdapat dua belas orang (60 %) sampel memiliki pengetahuantentang pencegahan dan penanggulangan cederaolahraga gulat di Provinsi Sumatera Barat di kategori cukup baik dan, tigaterdapat satu orang (5%) sampel memiliki pengetahuan tentang pencegahan dan penanggulangan cederaolahraga gulat di Provinsi Sumatera Barat di kategori kurang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Pelatih Tentang Pencegahan dan Penanggulangan olahraga beladiri gulatdi Provinsi Sumatera Barat dikategorikan cukup baik.

Kata Kunci : *pengetahuan pelatih gulat, pencegahan dan penanggulangan cedera*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah penulis ucapkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Tinjauan Pengetahuan Pelatih Tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Cedera Olahraga Beladiri Gulat Provinsi Sumatera Barat”**.

Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di samping itu juga untuk mengetahui Pengetahuan Pelatih Tentang Pencegahan Dan Penanggulanagn cedera.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H.Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padangyang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Syafrizal M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M, Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memfasilitasi dalam proses belajar.
4. Bapak dr. Pudia M Indika. M.Kes sebagai pembimbing I dan Ibu Dr. Wilda Welis. SP.M.Kes sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, motivasi dan bimbingan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, Bapak Anton Komaini,S.Si.M.Pd dan Bapak Nuridin Widya Pranoto, S.Pd.M.Or sebagai tim penguji yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu dosen beserta staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kesempurnaan dan harapan.

Semoga bantuan, bimbingan dan saran yang telah Bapak, Ibu, teman-teman dan pembaca berikan akan menjadi amal shaleh di sisi Allah SWT dan akan mendapat balasan yang berlipah ganda dari Allah SWT.

Padang, Januari 2017

Andrianto

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR HISTOGRAM.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Olahraga gulat	8
2. Keterampilan teknik gulat	9
3. Pengetahuan	12
4. Cedera olahraga.....	15
5. Pencegahan dan penanggulangan cedera pada atlet beladiri olahraga gulat.....	21

6. Fisioterapi sebagai penanggulangan cedera	36
7. Massage sebagai penanggulangan cedera	37
B. Pertanyaan penelitian	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data.....	40
E. Definisi Operasional.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	41
G. Teknik Pengumpulan Data.....	44
H. Teknik Analisis Data.....	44

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	46
B. Deskripsi Data.....	46
1. Pencegahan dan Penanggulangan Cidera Olahraga	46
C. Pembahasan	48

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
C. DAFTAR PUSTAKA	54
D. LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Atlet yang mengalami cedera di PPLP SUMBAR	5
2. Kisi-kisi kusioner instrument	43
3. Klafikasi tingkat pengetahuan.....	45
4. Distribusi Frekuensi data	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1. Gerakan dasar teknik.....	10
2. Gerakan bantingan	10
3. Gerakan melepaskan diri dan membalik.....	11
4. Menindih dan mengunci	12
5. Luka kulit	16
6. Luka otot	17
7. Patah tulang/fraktur.....	17
8. Nyeri sendi	17

DAFTAR HISTOGRAM

1. Histogram pengetahuan pelatih.....	48
---------------------------------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara berkembang yang sedang giat-giatnya melakukan pembangunan disegala bidang, pembangunan yang dilakukan salah satunya adalah di bidang olahraga, karena melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyatakan bahwa, “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Berdasarkan kutipan yang di kemukakan jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Olahraga adalah sebagai salah satu model karya cipta manusia yang merupakan suatu bentuk aktivitas fisik dengan berbagai dimensi yang kompleks. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu.

Olahraga sangat perlu untuk semakin ditingkatkan dan dimasyarakatkan, supaya olahraga dapat menjadi suatu kebutuhan bagi masyarakat. Olahraga memiliki fungsi yang sangat penting karena olahraga dapat menjaga kesehatan dan kebugaran. Olahraga tidak hanya sebagai sarana untuk meraih prestasi, tetapi olahraga juga dapat menjadi salah satu sarana untuk menjaga kesehatan. Pada saat sekarang ini olahraga juga mencakup secara keseluruhan yaitu sebagai olahraga prestasi, olahraga rekreasi, olahraga pendidikan dan olahraga kesehatan.

Cabang olahraga yang termasuk dalam pembinaan salah satunya adalah gulat. Olahraga gulat ini termasuk kedalam jenis cabang olahraga bela diri. Dalam gulat terdapat bentuk gulungan, menjatuhkan lawan, kuncian dan bantingan. Dari berbagai macam teknik dasar tersebut sering digunakan dalam pertandingan atau berkompetensi.

Dalam pertandingan gulat terbagi dua jenis yang dipertandingkan. Gaya bebas dan gaya *grego* atau sering dikenal satu lawan satu, bekal yang sangat penting sebelum memasuki pertandingan adalah latihan terus menerus. Para pelatih atau atlet yang menggunakan tempat sarana pokok dalam latihan untuk meraih kesuksesan dalam pertandingan dan kurangnya memperhatikan salah satu aspek yang penting untuk diketahui. Yaitu pengetahuan dasar tentang cedera dalam latihan yang dilakukan sebelum memasuki arena latihan atau pertandingan.

Cedera dapat terjadi pada waktu olahraga seperti dapat juga terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaanannya, ialah bahwa cedera dalam berolahraga dapat dihindari. Pencegahan terjadinya cedera dimulai dengan pemeriksaan

fisik para atlet sebelum mereka mulai berolahraga. Keadaan fisik atlet penting untuk mencegah terjadinya cedera. Kekuatan, kelenturan, koordinasi dan tenaga memerlukan porsi yang berbeda disetiap cabang olahraga, dan hal ini hanya dapat dari latihan yang benar dan latihan pemanasan.

Cedera merupakan hal yang sangat erat dengan kehidupan olahragawan. Cabang olahraga apapun yang menggunakan fisik sebagai komponen utamanya akan mengalami cedera. Banyak sekali kasus yang terjadi, apalagi atlet gulat yang dalam melakukan aktivitas olahraganya akan banyak terjadi kontak langsung.

Ini terjadi juga karena dalam latihan mengabaikan cara dan teknik yang benar tanpa ada cedera dalam latihan, padahal ini sangat di sayangkan ketika para pelatih hanya fokus memberikan teknis-teknis fisik saja tanpa mempedulikan keselamatan atlet tersebut walaupun jangka pendek cedera yang di alami belum pernah mengalami cedera pada saat latihan, menandakan lemah dan kurangnya pengetahuan atlet terhadap cedera olahraga yang digelutinya. Seharusnya mereka dibekali ilmu pengetahuan cedera dalam olahraga yang digelutinya agar cedera dapat di atasi dengan benar sebelum terjadi.

Pelatih ini seharusnya menyadari juga bahwa setiap olahraga mempunyai kecenderungan cedera yang berbeda-beda dan cara penanggulan cedera yang berbeda-beda. Oleh sebab itu banyak hal yang belum dikuasai oleh atlet cabang olahraga beladiri Gulat pada saat latihan yang sangat berdampak pada jangka panjang nanti. Ini terjadi juga karena ketidaksabaran dalam latihan karena menganggap sebagai hal-hal naluriah

belaka dengan mengabaikan cara dan teknik yang benar tanpa ada cedera dalam latihan. Masih banyak para pelatih hanya fokus memberikan teknis-teknis fisik saja tanpa mempedulikan keselamatan atlet tersebut. Misalnya pada atlet Nofrimet asal Kota Padang yang meraih medali emas di kejuaraan PON Palembang mengalami cedera pada bahunya dan pinggang yang mengakibatkan prestasinya tidak bisa dilanjutkan. Ahmad Fahmi asal Kota Pariaman yang meraih Medali Perak kejuaraan PRAPON dan mengalami cidera dan tidak bisa mengikuti PON tahun 2016 ini.

Cedera mengakibatkan seorang atlet merasa kesakitan kegiatan seperti latihan dan pekerjaan serta hobi jadi terganggu, sehingga akan menimbulkan stres pada atlet. Cedera merupakan hal yang sangat erat dengan kehidupan olahragawan. Cabang olahraga apapun yang menggunakan fisik sebagai komponen utamanya akan mengalami cedera. Banyak sekali kasus yang terjadi, apalagi atlet gulat yang dalam melakukan aktivitas olahraganya banyak terjadi kontak fisik langsung. Olahraga gulat ini tanpa menggunakan pelindung apapun.

Berdasarkan observasi peneliti lakukan pada tanggal 10 Mei 2016 fenomena yang terjadi di lapangan dan wawancara yang dilakukan peneliti dengan pelatih Afrinaldi dan Samsul Gusri di Pusat Pembinaan dan Latihan Pelajar Sumatra Barat (PPLP SUMBAR) Kota Padang bahwa atlet yang ada 20 orang atlet. Dari 20 orang atlet tersebut, ada beberapa atlet yang mengalami cedera. Adapun nama atlet-atlet tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1
Atlet yang mengalami cedera di PPLP SUMBAR

No	Nama	Mengalami cedera	Kejuaraan
1	Bayu	Cedera telinga	KEJURNAS
2	Randa	Bahu dan ensel lengan	POPNAS
3	Adit dan	Cedera pinggang	POPNAS
4	Dani	Telinga dan pinggang	POPNAS
5	Ade	Kaki dan lengan	KEJURNAS
6	Edo	Cedera telinga	POPNAS
7	Gino	Cedera pinggang	KEJURNAS
8	Adila	Bahu dan telinga	POPNAS

Pengetahuan terhadap cedera ini harus diberikan kepada atlet sebelum berlatih ataupun saat latihan sehingga seimbang pengetahuan antara teknik dan penjelasan cedera akan terhindar dari terjadinya cedera. Cedera pada saat latihan yang kurangnya dikelompokkan dengan baik menyebabkan terjadinya *over use* yang mengakibatkan *kram/kejang otot (muscle cramp)*, *strain* tingkat rendah dan kurangnya *colling down*/pendinginan, yang akan menyebabkan asam laktat bertumpuk sehingga selesai latihan badan terasa pegal-pegal.

Pengetahuan cedera baik diberikan bagi atlet pada saat atau sebelum latihan dimulai. Padahal dengan pengetahuan cedera olahraga berguna untuk mempelajari sebab terjadinya cedera, mengobati, menanggulangi (*kuratif*) serta tindakan *preventif* (pencegahan). Di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan *preventif* (pencegahan) dari pada tindakan *kuratif* (mengobati).

Jika hal ini dibiarkan maka cedera pada atlet akan berlangsung secara

terus-menerus tanpa ada pencegahan dan penanggulangan cedera dalam olahraga tersebut. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Tinjauan Pengetahuan Pelatih Gulat Tentang Pencegahan Dan Penanggulangan Cedera Olahraga Beladiri Gulat di provinsi Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dijelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tidak tepatnya pelaksanaan pemanasan dan pendinginan (*colling down*).
2. Pola latihan yang tidak sesuai dengan prosedur dan prinsip latihan olahraga gulat.
3. Belum diketahuinya pengetahuan pelatih terhadap cedera dalam olahraga gulat.
4. Minimnya sosialisasi pencegahan dan penanggulangan cedera dalam olahraga cedera.
5. Peran pelatih dalam pemberian pengarahan tentang pengetahuan cedera dalam olahraga yang kurang maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas penulis menyadari adanya keterbatasan kemampuan, tenaga, waktu dan dana yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi pengetahuan pelatih gulat tentang pencegahan dan penanggulangan cedera olahraga beladiri gulat di Provinsi Sumbar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka penulis merumuskan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah

dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

Bagaimanakah tingkat pengetahuan pelatih tentang pencegahan dan penanggulangan cedera pada olahraga gulat ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini untuk mengetahui : Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

Untuk mengetahui gambaran pengetahuan pelatih gulat tentang pencegahan dan penanggulangan cedera pada pelatih gulat di Provinsi Sumatera Barat pada cabang olahraga beladiri gulat.

F. Manfaat Penelitian

Dengan selesainya penelitian akan berguna bagi penulis sebagai:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai gambaran bagi atlet cabang beladiri olahraga gulat dalam pengetahuan tentang cedera olahraga.
3. Sebagai acuan/pedoman bagi pelatih dalam memberikan pengetahuan, penanggulangan dan pencegahan cedera beladiri gulat nantinya.
4. Sebagai referensi bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.