

## **TINGKAT PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA AKUT DENGAN METODE R.I.C.E (REST, ICE, COMPRESSION, ELEVATION) PADA PEMAIN BOLA VOLI GUNDENGAN VOLI CLUB (GVC)**

**Muhammad Tri Fauzi**

S2-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. E-mail :  
muhammadtri.2022@student.uny.ac.id

**Bernadeta Suhartini**

Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. E-mail :  
evibudi80@yahoo.co.id

**Sabda Hussain As Shafi**

S2-Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. E-mail :  
sabdahussain.2021@student.uny.ac.id

### **Abstrak**

Pada saat latihan atau pertandingan sering terjadi cedera, sehingga sangat diperlukan pemahaman konsep pertolongan pertama. Metode RICE sebagai salah satu metode terhadap penanganan cedera akut, penting untuk dipahami oleh atlet olahraga khususnya olahraga bola voli. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pemain di club bola voli GVC tentang penanganan akut cedera dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya dengan menggunakan angket. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh pemain club bola voli GVC, yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase tingkat pemahaman pemain di club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*). Untuk menganalisis data secara kualitatif, dimana hasil nilai tes pengetahuan kemudian dimasukkan dalam 5 kategori dideskripsikan sesuai kriterianya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pemain di club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) adalah baik. Sebagai rincian, sebanyak 9 pemain kategori baik sekali, 21 pemain kategori baik, 0 pemain kategori cukup, 0 pemain kategori kurang. Frekuensi terbanyak pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan tingkat pemahaman pemain di club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) adalah baik..

**Kata Kunci:** Tingkat Pemahaman, Penanganan Cedera, Metode RICE

### **PENDAHULUAN**

sangat populer di dunia dari berbagai umur baik laki-laki maupun perempuan dari anak-anak, remaja, dan dewasa (Spitzley, 2002: 11). Hal tersebut terbukti dari kenyataan yang ada di era saat ini, lebih banyak menggemari olahraga bola voli dibanding dengan yang lainnya. Ada pendapat yang menyatakan permainan bola voli adalah suatu permainan yang menggunakan bola untuk dipantulkan di udara hilir mudik di atas net atau

jaring, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak daerah lapangan lawan dalam rangka mencari kemenangan (Yusmar, 2017 : 144).

Club bola voli GVC rutin melaksanakan sesi latihan dan pertandingan, akan tetapi dalam pelayanan kurang maksimal bagi pemain yang mengalami cedera. (Vanderlei, 2013: 2) kurangnya fasilitas medis yang memadai dan kurang pengawasan yang efisien, tidak adanya alat-alat P3K maupun es untuk penanganan pertama saat pemain mengalami cedera. Selain itu, tidak adanya terapis

disaat melakukan latihan maupun pertandingan, ketika ada pemain yang cedera akan ditangani oleh pelatih dan baru di carikan peralatan P3K atau es untuk menanganai pemain yang cedera. Kendala yang lain adalah belum diketahui seberapa pemahaman pemain dalam menanganai cedera dari cedera yang dialami diri nya sendiri atau cedera yang dialami oleh teman satu team. Kurangnya pemahaman tingkatan cedera yang dialami seorang atlet bisa memperparah cederanya jika dilakukan penanganan yang salah. Oleh karena itu dalam olahraga bola voli terutama di club bola voli GVC dimungkinkan mereka sudah banyak memahami akan tetapi tindakan aplikasi penerapan kurang, oleh karena itu membutuhkan informasi dari club tersebut.

Menurut Vanderlei (2013: 5) cedera pergelangan kaki (ankle sprain) paling banyak terjadi sering sebagai konsekuensi dari kegiatan dinamis game, seperti saat mendarat, terutama dalam aksi menghentikan atau memblokir serangan, saat kaki pemain dapat bersentuhan dengan lawan, merupakan predisposisi individu ke keseleo, terutama ligamen terkilir. Menurut Bambang Priyonoadi (2012: 1). jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan overuse Syndrome (Sindrom Pemakaian Berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan functiolaesa (penurunan fungsi). (Arif Setiawan, 2011 : 95).

Pertolongan pertama sangat penting, akan tetapi ada dampak yang buruk jika dalam melakukan pertolongan pertama dengan metode yang salah seperti contoh jika terjadi peradangan pertolongan pertamanya justru diberikan dengan yang menimbulkan panas seperti balsem atau koyo perlakuan itu akan menambah parah peradangan karena pembuluh darah akan pecah dan semakin

melebar peradangannya. Selain itu dislokasi, kerusakan bagian ankle, otot atau tendon (strain), cedera pada ligamentum (sprain), dan kram yang seharusnya pemain diistirahatkan tetapi dibiarkan untuk bermain, karena sangat pentingnya pertolongan pertama dengan metode RICE, maka dari itu penulis akan meneliti tentang tingkat pemahaman penanganan cedera akut dengan metode RICE pada pemain bola voli di club bola voli GVC dalam melakukan pertolongan pertama saat ada temannya yang cedera. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada bulan Maret-April 2019, diketahui bahwa pemain club bola voli GVC bernama Suharjono mengalami bengkak di bagian ibu jari dan pergelangan tangan tapi tetap melanjutkan pertandingan, pemain club bola voli GVC bernama Afrizal mengalami bengkak di bagian ankle akan tetapi belum diberikan kompres Ice , pemain club bola voli GVC bernama Rizal Ahmadi mengalami dislokasi di bagian siku akan tetapi belum ada tindakan serius, padahal cedera yang mengalami bengkak dan nyeri bagian sendi perlu mendapatkan penanganan metode RICE.

Diperkuat lagi adanya penelitian yang menyebutkan resiko cedera pemain bola voli ( Vanderlei, 2013: 1) cedera lutut (26,74%), pergelangan kaki (19,52%), tulang belakang (13,44%), tangan (13,3%) dan bahu (7,9%) menemukan bahwa 55% dari cedera terjadi di bagian bawah anggota badan, dengan dominasi pergelangan kaki terkilir ligamen, dan sekitar 20% di tungkai atas. Oleh karena itu hasil observasi dan wawancara yang dilakukan penulis tersebut menyebutkan bahwa pemain club bola voli GVC dalam aplikasi penerapan masih kurang, selain itu belum diketahui seberapa tingkat pemahaman pemain tentang bagaimana cara menanganai jika terjadi cedera. Juga belum diketahui secara lebih tentang pemahaman atlet dalam tingkatan cedera. Jadi belum diketahui apakah atlet itu mengetahui seberapa tingkat cedera yang sedang terjadi apakah bisa bermain lagi apa harus istirahat total. Semua kendala tersebut diperparah dengan adanya atlet yang sering memaksakan diri untuk bermain walau sedang terjadi cedera. Dimungkinkan secara teori paham akan tetapi implementasi dan aplikasi penerapan masih belum paham.

## METODE

### Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut keadaan apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Pengumpulan data pada penelitian menggunakan metode survei. Kemudian hasil data yang diperoleh dipresentasikan kepada pemain dan pelatih. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner atau angket tipe pilihan sebagai teknik pengumpulan datanya. Suharsimi Arikunto (2006:113)

### Populasi dan Sample Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian". Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain club bola voli GVC tahun 2019 yang berjumlah 30 orang. Kriteria yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain di club bola voli GVC, berusia minimal 18 tahun sampai 40 tahun yang rutin dan aktif mengikuti latihan serta atlet yang mau dijadikan subjek penelitian.

### Definisi Operasional Variabel

Definisi variabel penelitian ini adalah pemain bola voli tentang pemahaman penanganan cedera akut dengan metode RICE. Pemahaman pemain adalah sesuatu yang diketahui dari hasil pengamatan tentang penanganan cedera dengan metode RICE.

### Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

#### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut.

Menurut Sutrisno Hadi (2004: 186) petunjuk-petunjuk dalam menyusun butir angket adalah sebagai berikut:

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	Jml
Pengetahuan Atlet tentang penanganan-an cedera olahraga dengan metode RICE	Pengetahuan tentang <i>REST</i> (Mengistirahatkan)	a.Pengertian b.Penanganan c.Hasil Penanganan	1, 2 3, 4, 5* ,6 7*	7
	Pengetahuan Tentang <i>Ice</i> (Terapi Dingin)	a.Pengertian b.Penanganan c.Penggunaan Alat d.Hasil Penanganan	8, 9 10, 11 12, 13 14*, 15	8
	Pengetahuan Tentang <i>Compress</i> (Penekanan)	a. Pengertian b.Penanganan c.Penggunaan Alat d.Hasil Penanganan	16, 17 18, 19 20, 21 22*, 23	8
	Pengetahuan Tentang <i>Elevation</i> (Meninggikan)	a.Pengertian b.Penanganan c.Hasil Penanganan	24, 25 26, 27* 28, 29, 30*	7

- a. Mendefinisikan konstruk  
Membuat batasan tentang variabel. Variabel dalam penelitian ini adalah pemahaman pemain di Club bola voli GVC dalam penanganan cedera akut dengan metode RICE.
- b. Menyidik faktor  
Menemukan unsur-nsur dari faktor yang relevan dari sasaran penelitian. Dalam penelitian terdapat 4 faktor : 1) Pengetahuan Rest (mengistirahatkan) dengan indikator pengertian rest, penanganan, hasil penanganan. 2) Pengetahuan Ice (Terapi Dingin) dengan indikator pengertian ice, penanganan, penggunaan alat, hasil penanganan. 3) Pengetahuan Compres (Penekanan) dengan indikator pengertian compres, penggunaan alat, hasil penanganan. 4) Elevation yaitu (meninggikan) dengan indikator pengertian. Angket yang digunakan sebagai alat ukur di atas penciptanya adalah Ibnu Purwanto Nugroho dalam judul (Tingkat Pengetahuan Pemain di UKM Futsal UNY tentang Penanganan Dini Cedera dengan Metode RICE) (Purwanto, 2017). Angket yang sudah di validasi oleh ahlinya yaitu Ali Satia Graha dengan tingkat validitas dan reliabilitas tinggi dengan nilai Cronbach Alpha lebih dari 0,60. Nilai reliabilitas angket diperoleh 0.879, karena nilai r lebih dari

0,60 maka angket ini dikatakan Valid (Purwanto, 2017).

Penulis menggunakan angket tersebut karena Instrumen yang sejenis ditemukan yaitu Fajar Robin Pinandito tingkat nilai validitas dan reliabilitaas hanya sebesar 0.714 dan Satriya Wicaksana tingkat nilai validitas dan reliabilitas hanya sebesar 0.726. Oleh karena itu penulis mutlak memilih angket yang diciptakan oleh Ibnu Purwanto Nugroho dengan tingkat nilai validitas dan reliabilitas yang lebih tinggi serta sudah di validasi oleh ahlinya yaitu Ali Satia Graha.

Untuk teknik scoring uji produk menggunakan skala Guttman, jawaban bersifat tegas dan konsisten, bisa dibuat dalam bentuk checklist dengan skor tertinggi 1 dan skor terendah 0 untuk jawaban pernyataan positif dan negatif’ (I’anatut Thoifah, 2015: 44). Jawaban dari responden diberikan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Agar data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif, oleh karea itu setiap alternatif jawaban diberikan skor.

c. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan angket (quisioner). Cara pengambilan data dengan:

1. Peneliti memberikan angket kepada responden dan menjelaskan tata cara mengisi angket
2. Cara yang digunakan dalam pengumpulan data dengan memberikan tes pengetahuan. Tes pengetahuan ini disajikan dalam bentuk tes benar salah
3. dengan setiap butir pertanyaan terdiri dari dua alternatif jawaban yaitu : B (Benar) dan S (Salah). Jawaban dari responden diberikan dengan cara memberikan tanda checklist ( ✓ ) pada kolom yang telah disediakan.
4. Responden mengisi angket yang diberikan
5. Angket dikumpulkan kepada peneliti setelah diisi oleh responden.

Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui data yang terkumpul, penelitian ini menggunakan analisis kualitatif. Nilai tes instrumen pemahaman penanganan cedera akut

metode RICE dihitung dengan rumus sebagai berikut (Ngalim Purwanto, 2013:102) :

$$N = R / SM \times 100$$

Keterangan :

NP : Nilai yang ingin dicari.

R : Nilai mentah yang diperoleh atlet.

SM : Nilai maksimum sesuai dengan soal yang diberikan.

100 : Bilangan tetap.

Hasil nilai tes tingkat pemahaman penanganan cedera akut dengan metode RICE kemudian dimasukkan dalam 5 kategori sesuai kriterianya. Kriteria yaitu berupa nilai kesesuaian (I’anatut Thoifah, 2015: 42), yaitu:

1. Kriteria Nilai : 0 – 20 = Kurang Sekali
2. Kriteria Nilai : 21 - 40 = Kurang
3. Kriteria Nilai : 41 - 60 = Cukup
4. Kriteria Nilai : 61 - 80 = Baik
5. Kriteria Nilai : 81 - 100 = Baik Sekali

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Perhitungan Tingkat Pemahaman Pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE.

No	Hasil Data	Nilai
1	Rata-rata	79,18
2	Standar Deviasi	53,11
3	Minimum	49,10
4	Maksimum	100,00
5	Jumlah Skor RICE	9.501,72

Tingkat pemahaman pemain bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai rata-rata sebesar 79.18, nilai standar deviasi (SD) 53.11, nilai minimum diperoleh sebesar 49.10, maksimum 100,00, dan jumlah skor keseluruhan RICE 9.501,72.

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

Data tabel distribusi pengkategorian pemahaman atlet tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE sebagai berikut:

Tabel 3. Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	81-100	9	30%
2	Baik	61-80	21	70%
3	Cukup	41-60	0	0
4	Kurang	21-40	0	0
5	Kurang Sekali	0-20	0	0
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman pemain club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE yaitu sebanyak 9 pemain (30 %) kategori Baik Sekali, 21 pemain (70 %) kategori Baik, (0 %) kategori cukup, 0 pemain (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 79.18, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

Tingkat pemahaman pemain bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE terbagi menjadi empat yaitu *Rest*, *Ice*, *Compress*, dan *Elevation*. Berkaitan empat tahapan tersebut, oleh karena itu hasil penelitian tingkat pemahaman masing-masing tahapan dipaparkan sebagai berikut.

#### 1. REST (Mengistirahatkan)

Hasil penelitian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE, khususnya *Rest* disajikan sebagai berikut :

Tabel 4. Data Hasil Perhitungan Tingkat Pemahaman Pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Rest*.

No	Hasil Data	Nilai
1	Rata-rata	80,47
2	Standar Deviasi	16,98
3	Minimum	42,86
4	Maksimum	100,00
5	Jumlah Skor <i>Rest</i>	2414,25

Tingkat pemahaman pemain bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE

khususnya *Rest* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai rata-rata sebesar 80,47, nilai standar deviasi (SD) 16,98, nilai minimum diperoleh sebesar 42,86, nilai maksimum sebesar 100,00, jumlah skor *Rest* sebesar 2414,25

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pemahaman atlet club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Rest*. Langkah berikutnya setelah data pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Rest* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima pengkategorian.

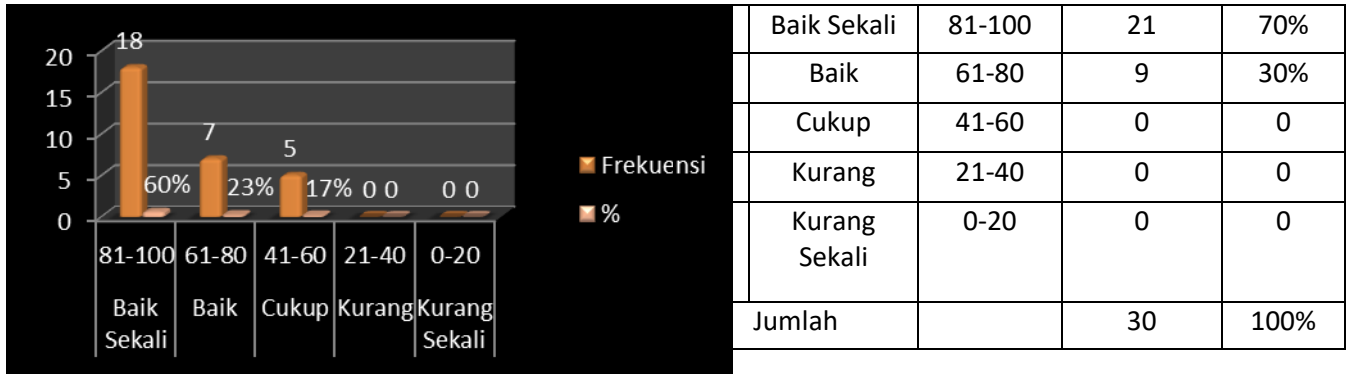
Data tabel distribusi lima pengkategorian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Rest* sebagai berikut:

Tabel 5. Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *Rest*.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	81-100	18	60%
2	Baik	61-80	7	23%
3	Cukup	41-60	5	17%
4	Kurang	21-40	0	0
5	Kurang Sekali	0-20	0	0
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman pemain club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Rest* yaitu sebanyak 18 pemain (60 %) kategori Baik Sekali, 7 pemain (23 %) kategori Baik, 5 pemain (17 %) kategori cukup, 0 pemain (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Rest* adalah dominan baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 80,47, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

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



Gambar 16. Diagram Batang Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *Rest*.

2. *ICE* (Terapi Dingin)

Hasil penelitian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE, khususnya *Ice* disajikan sebagai berikut :

Tabel 6. Data Hasil Perhitungan Tingkat Pemahaman Pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice*.

No	Hasil Data	Nilai
1	Rata-rata	86,25
2	Standar Deviasi	10,04
3	Minimum	62,50
4	Maksimum	100,00
5	Jumlah Skor <i>Ice</i>	2587,50

Tingkat pemahaman pemain bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai rata-rata sebesar 86,25, nilai standar deviasi (SD) 10,04, nilai minimum diperoleh sebesar 62,50, nilai maksimum sebesar 100,00, jumlah skor *Ice* sebesar 2587,50.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pemahaman atlet club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice*. Langkah berikutnya setelah data tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima pengkategorian.

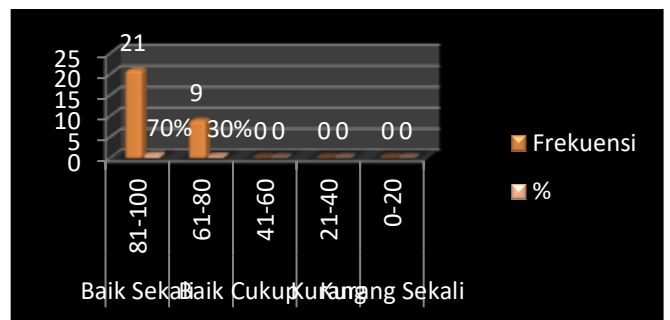
Data tabel distribusi lima pengkategorian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice* sebagai berikut:

Tabel 7. Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *Ice*.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	81-100	21	70%
2	Baik	61-80	9	30%
3	Cukup	41-60	0	0
4	Kurang	21-40	0	0
5	Kurang Sekali	0-20	0	0

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman pemain club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice* yaitu sebanyak 21 pemain (70 %) kategori Baik Sekali, 9 pemain (30 %) kategori Baik, 0 pemain (0 %) kategori cukup, 0 pemain (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Ice* adalah dominan baik sekali, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 86,25, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik Sekali”.

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



Gambar 17. Diagram Batang Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *ICE*.

3. *COMPRESSION* (Penekanan)

Hasil penelitian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE, khususnya *Compression* disajikan sebagai berikut :

Tabel 8. Data Hasil Perhitungan Tingkat Pemahaman Pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression*.

No	Hasil Data	Nilai
1	Rata-rata	83,33
2	Standar Deviasi	10,03

3	Minimum	62,50
4	Maksimum	100,00
5	Jumlah Skor <i>Compression</i>	2500,00

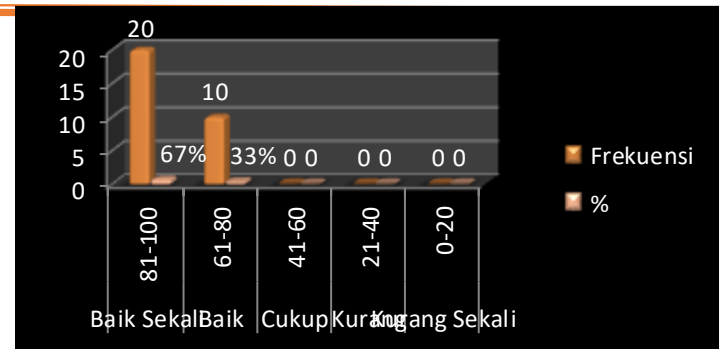
Tingkat pemahaman pemain bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai rata-rata sebesar 83,33, nilai standar deviasi (SD) 10,03, nilai minimum diperoleh sebesar 62,50 nilai maksimum sebesar 100,00, jumlah skor *Compression* sebesar 2500,00.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pemahaman atlet club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression*. Langkah berikutnya setelah data tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima pengkategorian. Data tabel distribusi lima pengkategorian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression* sebagai berikut:

Tabel 9. Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *Compression*.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	81-100	20	67%
2	Baik	61-80	10	33%
3	Cukup	41-60	0	0
4	Kurang	21-40	0	0
5	Kurang Sekali	0-20	0	0
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman pemain club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression* yaitu sebanyak 20 pemain (67 %) kategori Baik Sekali, 10 pemain (33 %) kategori Baik, 0 pemain (0 %) kategori cukup, 0 pemain (0 %) kategori kurang dan 0 atlet (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression* adalah dominan baik sekali, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 83,33, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik Sekali”. Untuk memperjelas selanjutnya akan disajikan ke dalam bentuk diagram batang berikut:



Gambar 18. Diagram Batang Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *COMPRESSION*.

#### 4. *ELEVATION* (Meninggikan)

Hasil penelitian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE, khususnya *Elevation* disajikan sebagai berikut :

Tabel 10. Data Hasil Perhitungan Tingkat Pemahaman Pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation*.

No	Hasil Data	Nilai
1	Rata-rata	66,67
2	Standar Deviasi	16,06
3	Minimum	28,57
4	Maksimum	100,00
5	Jumlah Skor <i>Elevation</i>	1999,97

Tingkat pemahaman pemain bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation* bahwa masing-masing secara berurutan memperoleh nilai rata-rata sebesar 66,67, nilai standar deviasi (SD) 16,06, nilai minimum diperoleh sebesar 28,57, nilai maksimum sebesar 100,00, jumlah skor *Elevation* sebesar 1999,97.

Data yang diperoleh didalam penelitian ini berbentuk skor yang diperoleh dari instrument angket tentang pemahaman atlet club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation*. Langkah berikutnya setelah data tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation* didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima pengkategorian.

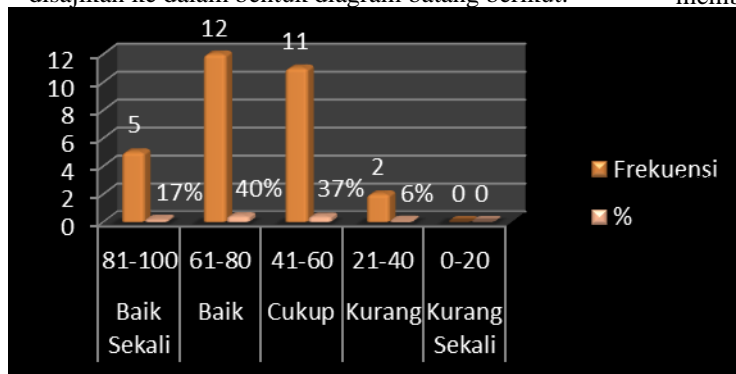
Data tabel distribusi lima pengkategorian tingkat pemahaman tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation* sebagai berikut:

Tabel 11. Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *Elevation*.

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Baik Sekali	81-100	5	17%
2	Baik	61-80	12	40%
3	Cukup	41-60	11	37%
4	Kurang	21-40	2	6%
5	Kurang Sekali	0-20	0	0
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman pemain club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation* yaitu sebanyak 5 pemain (17 %) kategori Baik Sekali, 12 pemain (40 %) kategori Baik, 11 pemain (37 %) kategori cukup, 2 pemain (6 %) kategori kurang dan 0 pemain (0 %) kategori kurang sekali. Tingkat pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation* adalah dominan Baik, dan bila dilihat dari rerata (*Mean*) dengan nilai 66,67, maka nilai tersebut juga masuk dalam kategori “Baik”.

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



Gambar 19. Diagram Batang Data Distribusi Tingkat Pemahaman Pemain tentang Penanganan Cedera Akut dengan metode RICE khususnya *ELEVATION*.

## B. Pembahasan

Metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) penanganan dalam cedera akut atau cedera dini khusus nya dalam olahraga sangatlah penting untuk dipahami dan diterapkan dalam latihan terlebih lagi saat pertandingan. Tingkat pemahaman pemain di Club bola voli GVC tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman dan ilmu yang dimiliki setiap pemain. Tingkat pemahaman yang baik dari setiap pemain dalam penanganan cedera menggunakan metode RICE merupakan indikasi kemampuan pengetahuan yang baik untuk digunakan menolong atau membantu

temanya maupun diri sendiri saat mengalami cedera baik latihan atau ketika bertanding, karena tidak adanya tim medis, dokter, atau terapis olahraga yang mendampingi saat latihan maupun pertandingan.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa pemahaman pemain tentang penanganan cedera akut olahraga dengan metode RICE adalah dominan baik, karena jika dilihat dari rata-rata (*Mean*) dengan nilai 79,18, maka nilai tersebut masuk kedalam kategori “Baik”. Berdasar rekapan data terdapat 9 atlet (30%) mendapatkan kategori sangat baik dan 21 atlet (70%) mendapatkan kategori baik. Tentunya semua itu dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman dan ilmu yang dimiliki setiap pemain akan tetapi iu semua setiap pemain memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing dan tidak sama antara pemain 1 dengan pemain yang lain. Tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE di jabarkan menjadi empat yaitu Rest, Ice, Compression, dan Elevation. Berkaitan dengan itu maka pembahasan hasil penelitian tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE dipaparkan sebagai berikut:

### 1. Rest (Mengistirahatkan)

Rest yaitu mengistirahatkan tubuh atau bagian yang mengalami cedera supaya tidak terjadi cedera yang lebih luas, mengistirahatkan dilakukan supaya mencegah kerusakan yang lebih lanjut dan luas serta membantu proses pemulihan atau penyembuhan luka secepat. Maka oleh karena itu bagi setiap pemain yang mengalami cedera lebih baik melakukan istirahat agar mempercepat proses penyembuhan.

Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera dengan metode RICE khususnya *Rest* yaitu dominan baik, dengan hasil data rata-rata (*Mean*) dengan nilai 80,47, maka nilai tersebut masuk dalam kategorian “Baik”. Hasil data tersebut menunjukkan tingkat pemahaman atlet tentang *Rest* baik.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dimungkinkan karena atlet sering mengikuti pertandingan dan melihat pertandingan baik secara langsung atau sebagai penonton, selain itu adanya event Proliga yang sering diadakan sehingga atlet bisa melihat ataupun menonton melalui media sosial baik you tube, berita olahraga dan lain sebagainya.

### 2. Ice (Terapi Dingin)

Ice yaitu memberikan kompres es, terapi dingin pada tubuh yang mengalami cedera, karena untuk menurunkan tekanan suhu jaringan. Sehingga vasodilatasi pada pembuluh darah akan menurun dan mengecil oleh karena itu akan mengurangi pembengkakan dan mengurangi rasa nyeri pada cedera.

Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera



akut dengan metode RICE khususnya *Ice* yaitu dominan sangat baik, dengan hasil data rata-rata (Mean) dengan nilai 86,25, maka nilai tersebut masuk dalam pengkategorian “Sangat Baik”. Hasil data tersebut menunjukkan tingkat pemahaman atlet tentang *Ice* sudah sangat baik.

Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan pemahaman pengetahuan atlet terkait terapi dingin sangat baik dimungkinkan seringnya melihat pertandingan secara langsung dan bisa juga dengan seringnya melihat di media sosial you tube, internet, berita olahraga dan lain sebagainya sehingga pemahaman atlet mendapatkan hasil sangat baik. Selain itu direaglobalisasi sekarang media memang sangat membantu proses pembelajaran.

### 3. *Compression* (Penekanan)

*Compression* yaitu pemberian penekanan pada lokasi jaringan yang mengalami cedera, pemberian penekanan sangat berperan dalam meghadapi pembengkakan untuk proses penyembuhan atau pemulihan, karena jika saat terjadi pembengkakan diberikan *Compression* (penekanan) maka mengurangi pendarahan dan luka jaringan yang mengalami cedera.

Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Compression* yaitu dominan sangat baik, dengan hasil data rata-rata (Mean) dengan nilai 83,33, maka nilai tersebut masuk dalam pengkategorian “Sangat Baik”. Hasil data tersebut menunjukkan tingkat pemahaman atlet tentang *Compression* sudah sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut pengetahuan atlet terkait penekanan pada lokasi yang mengalami cedera sudah sangat baik, dimungkinkan karena media sosial sangat membantu pembelajaran dan pengetahuan atlet, selain itu mungkin saat di sekolah pernah mndapatkan pelatihan atau pelajaran terkait penekanan pada cedera olahraga, akan tetapi pertandingan yang bisa dilihat melalui media sosoal you tube sangatlah membantu pengetahuan bagi atlet sehingga atlet mendapatkan hasil sangat baik.

### 4. *Elevation* (Meninggikan)

*Elevation* yaitu meninggikan bagian tubuh yang mengalami cedera melebihi jantung dengan kata lain ditinggikan diatas jantung. *Elevation* akan membantu pembuluh darah vena untuk mengembalikan darah di area cedera supaya darah ke jantung lebih cepat dan lancar. Sehingga nutrisi (darah) yang di pompa oleh jantung menuju bagian tubuh yang mengalami cedera lebih cepat oleh karena itu tentu mempercepat proses penyembuhan dan pemulihan.

Menurut hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat pemahaman atlet tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE khususnya *Elevation* yaitu dominan Cukup, dengan hasil data rata-rata (Mean)

dengan nilai 66,67, maka nilai tersebut masuk dalam pengkategorian “Cukup”. Hasil data tersebut menunjukkan tingkat pemahaman atlet tentang *Elevation* yaitu cukup. Berdasarkan hasil tersebut dimungkinkan bahwa atlet dalam hal pemahaman meninggikan pada bagian yang cedera sudah cukup atau bisa dikatakan sedang, bisa jadi karena seringnya atlet melihat event atau turnamen bola voli dan didukung oleh media sosial terkini.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut dengan Metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) pada Pemain Bola Voli Gundungan Voli Club mendapatkan kategori BAIK. Dari hasil penelitian dan pembahasan tersebut, bahwa tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera akut dengan metode RICE dominan kategori baik sebanyak 21 Pemain dan 9 pemain meendapatkan kategori baik sekali. Dimungkinkan secara pengetahuan dan pemahaman baik, akan tetapi aplikasi dan penerapan dilapangan masih kurang.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan oleh peneliti diantaranya:

1. Bagi atlet setelah mengetahui pemahaman tentang penanganan cedera akut olahraga dengan metode RICE, diharapkan agar para atlet lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan metode RICE yang dimilikinya baik saat berlatih maupun bertanding.
2. Bagi pelatih setelah mengetahui pemahaman atlet tentang penanganan akut cedera olahraga dengan metode RICE, diharapkan data yang diperoleh dapat dimanfaatkan oleh club untuk memberikan penekanan ilmu kepada atlet yang minim pemahaman.
3. Bagi Club GVC penelitian ini telah mengidentifikasi pemahaman atlet tentang penanganan cedera akut olahraga dengan metode RICE. Sehingga data dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan club GVC, sebagai pedoman program tahunan dalam pembinaan

prestasi, dengan cara memberi pelatihan pada atlet tentang penanganan cedera.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rithaudin dan Bernadicta Sri Hartati. (2016). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Permainan Bola Pantul pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.* (Volume 12, Nomor 1, April 2016). Hlm 52.
- Ali Satia Graha. (2008). *Terapi Masase Frirage dalam Penatalaksanaan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel.* Jurnal Medikora. (Volume 4, Nomer 2). Hlm.75-108.
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas.* Yogyakarta: FIK UNY.
- Andun Sudijandoko. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera.* Jakarta: Depdiknas
- Arif Setiawan. (2011). *Faktor Timbulnya Cedera Olahraga.* Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (Edisi 1 tahun 2011). Hlm.94-95.
- Arovah, N.I., (2009). *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga.* FIK UNY
- Bahr, R. and I. Holme (2003). *Risk factors for sports injuries—a methodological approach.* British journal of sports medicine 37(5): 384.
- Bambang Priyonoadi. (2012). *Pencegahan Cedera Olahraga.* Semnar Nasional. Yogyakarta: UNY Press
- Daryanto. (2013). *Macam Cedera dan Upaya pencegahan Cedera Pada Pemain Bola Voli Putri Tingkat Junior dan Senior Yuso Gunadharma Yogyakarta.* Skripsi. FIK UNY.
- I'anatut Thoifah. (2015). *Statistika Pendidikan dan Metode Penelitian Kuantitatif.* Malang: Madani.
- Ibnu Purwanto. (2017). *Tingkat Pengetahuan Pemain di UKM Futsal UNY tentang Penanganan Dini Cedera dengan Metode RICE.* Skripsi. FIK.UNY: Yogyakarta..
- Kartono Mohammad. (2001). *Pertolongan Pertama.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Kushartanti, W. (2007). *Patofisiologi Cedera Olahraga.* Makalah. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik FIK UNY.
- M Ikhwan Zein. (2016). *Pencegahan dan Perawatan Cedera.* Yogyakarta. FIK UNY.
- Munafisah. (2008). *Bermain Bola Voli.* Semarang: Aneka Ilmu.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli.* Surakarta: Pustaka Umum.
- Pardijono, Taufiq (2011). *Buku Ajar Bola Voli.* Surabaya: Unesa University Press.
- PP. PBVSI. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli.* Jakarta..
- Rusli Lutan. (2001). *Penanggulangan Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar.* Jakarta: Depdiknas.
- Ronald. P. Feiffer. (2009). *Sports First Aid (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga).* Jakarta: Erlangga.
- Spitzley. Papageorgious. (2002). *Volleyball – A Handbook for Coaches and Players.* Meyer Sport Oxford: England (UK).
- Van Mechelen, W., H. Hlobil, et al. (2003). *Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts.* Sports Medicine (Auckland, NZ) 14(2): 82.
- Vanderlei, Franciele Marques et al. (2013). *Characteristics and contributing factors related to sports injuries in young volleyball players.* BMC Research Notes. 6:415