

**PENGALAMAN PADA ATLET KARATE YANG PERNAH MENGALAMI  
CEDERA BERAT**  
(Studi *Interpretative Phenomenological Analysis*)

**Retno Herfinanda**  
**15010114140144**

**Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro**  
**[retno\\_herfinanda@yahoo.co.id](mailto:retno_herfinanda@yahoo.co.id)**

**ABSTRAK**

Olahraga memberikan manfaat berupa menguatkan dan menyehatkan tubuh. Meski demikian, olahraga juga dapat memberikan dampak buruk bagi fisik dan psikis individu yang melakukannya, yaitu dengan terjadinya cedera, khususnya bagi seorang atlet. Olahraga kontak tubuh dinyatakan lebih berisiko untuk terjadi cedera, dan salah satu cabang olahraga kontak tubuh yang juga potensial terjadi cedera ialah olahraga bela diri karate. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat. Subjek penelitian diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (karena karate), mengalami cedera saat remaja dengan rentang usia 10-22 tahun, telah pulih dari cedera yang dialami, dan bersedia menjadi partisipan penelitian. Metode dalam penelitian ini ialah metode kualitatif fenomenologis dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Proses pengambilan data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur dan observasi. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh empat tema induk, yakni (1) tema terkait penilaian terhadap cedera berat; (2) tema terkait dampak cedera berat; (3) tema terkait pemulihan cedera berat; dan (4) tema terkait peran sosial. Penelitian ini, diharapkan dapat menambah wawasan mengenai pengalaman atlet karate yang mengalami cedera berat, serta memperkaya referensi pada bidang psikologi olahraga dan psikologi kesehatan.

**Kata kunci :** atlet karate, cedera berat.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh individu untuk memenuhi kebutuhan kesehatan jasmani maupun rohani. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005), olahraga ialah latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Baima (2009) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas yang melibatkan partisipasi individu ataupun tim dalam sebuah kompetisi. Meskipun memiliki manfaat untuk membuat tubuh sehat, olahraga juga dapat memberikan dampak yang buruk bagi fisik maupun psikis individu yang melakukannya, yakni dengan terjadinya cedera, terlebih untuk seorang atlet. Sebagai seorang atlet, cedera merupakan hal yang tidak dapat diduga.

Dalam konteks olahraga, Fuller dkk (dalam Bahr dan Engebretsen, 2009) mendefinisikan cedera sebagai suatu peristiwa yang terjadi akibat partisipasi dalam olahraga. Sedangkan definisi cedera menurut Powell (Mueller dan Ryan dalam Arnheim & Prentice, 2000) ialah kerusakan yang terjadi pada tubuh sehingga dapat membatasi aktivitas atau menyebabkan disabilitas sedemikian rupa sehingga atlet tidak dapat kembali berlatih dan berkompetisi.

Menurut Baima (2009) cedera olahraga yang paling banyak dikenali ialah ketika seorang atlet mendapatkan serangan yang tiba-tiba. Akan tetapi, kebanyakan orang tidak menyadari bahwa cedera olahraga juga dapat terjadi karena digunakan untuk latihan secara berulang-ulang. Cedera olahraga terjadi

karena beberapa faktor yang menyebabkannya. Menurut Supartono (2015a), cedera olahraga terjadi karena dua faktor, yakni faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik yakni cedera olahraga yang terjadi karena kondisi atlet tersebut seperti kelemahan jaringan, postur tubuh, kelainan struktur jaringan, fisik dan mental yang belum siap, lemahnya *skill* yang dimiliki, dan kurangnya pemanasan serta konsentrasi. Sedangkan pada faktor ekstrinsik, ialah faktor yang terjadi di luar dari diri atlet, seperti jatuh, terkena hantaman, sarana dan prasarana yang substandar, lapangan, atau metode latihan yang salah.

Menurut Wibowo (2008) cedera olahraga dapat diklasifikasikan menjadi cedera ringan dan cedera berat. Cedera ringan ialah cedera yang tidak menyebabkan kerusakan parah pada jaringan tubuh, contoh cedera ringan ialah kelelahan atau kekakuan otot. Sedangkan pada cedera berat, cedera yang terjadi dapat mengakibatkan rusaknya jaringan dalam tubuh atlet sehingga perlu adanya penanganan lebih lanjut untuk segera pulih, misalnya robeknya otot, ligamen yang lepas, dan patah tulang. Pendapat lain dikemukakan oleh Supartono (2015b) dimana cedera diklasifikasikan berdasarkan derajat keparahannya, yakni (1) cedera yang mengancam nyawa; (2) cedera yang mengancam anggota tubuh; (3) cedera berat; (4) cedera sedang; dan (5) cedera ringan.

Mallina dan Giannoudis (2011) menjelaskan bahwa pada tiap tahun, 775.000 anak berusia di bawah 15 tahun menerima perawatan medis darurat untuk cedera terkait olahraga. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) (dalam Mallina dan Giannoudis, 2011) melaporkan 1,4 juta cedera terkait olahraga terjadi pada tahun 2005-2006. Hasil dari sumber yang sama melaporkan

bahwa sekitar 40% cedera terkait olahraga terjadi pada anak-anak berusia antara 5 hingga 14 tahun. Menurut Biro Sensus Jerman yang dilakukan pada tahun 2007 (dalam Bruhmann & Schneider, 2011) rata-rata pada 23 kasus di Jerman cedera fatal dalam olahraga terjadi per tahun selama masa studi di antara 9 juta anak-anak dan remaja yang berusia 10 hingga kurang dari 20 tahun.

Menurut hasil penelitian Junaidi (2013) tentang jenis cedera yang terjadi pada atlet Pelatda PON DKI Jakarta ialah luka pada kulit, *sprain* atau cedera yang terjadi pada ligamen (regang hingga robek), *strain* atau cedera yang terjadi pada otot/tendon (terjadi regangan atau robekan), dan fraktur, dimana cedera *sprain* lebih banyak terjadi. Sheu, Chen, dan Hedegaard (2016) menjelaskan bahwa mayoritas diagnosis cedera meliputi *sprain* dan *strain* sebesar 41,4%, patah tulang sebesar 20%, dan cedera superfisial serta memar sebesar 19%.

Jenis-jenis cedera yang telah dijelaskan sebelumnya juga dialami oleh beberapa atlet nasional hingga internasional, diantaranya : (1) Daniel Wabumen, atlet pencak silat asal Papua yang mengalami fraktur pada kaki kiri (Saputra, 2016); (2) Felingka Maengkom, atlet pencak silat asal Sulawesi Selatan yang mengalami dislokasi pada tangan kanannya (Saputra, 2016); (3) Russell Westbrook, pebasket asal Amerika Serikat yang mengalami cedera pada lutut (Bramantoro, 2018); dan (4) Samir Ait Said, atlet gimnastik asal Perancis yang mengalami cedera patah kaki akibat kesalahan mendarat (Anna, 2016).

McHugh, Bangsbo, dan Lexell (2003) menjelaskan bahwa olahraga kontak lebih sering dikaitkan dengan risiko cedera mendadak yang lebih besar. Lebih lanjut, Supartono (2015b) menjelaskan bahwa pada olahraga kontak (melakukan

kontak langsung secara fisik) angka terjadinya cedera lebih besar daripada olahraga non kontak, karena pada olahraga kontak, untuk dapat memenangkan pertandingan, atlet memperoleh poin dengan cara melakukan kontak fisik ke tubuh lawan. Salah satu cabang olahraga dalam olahraga kontak yang juga potensial terjadi cedera ialah olahraga bela diri. Menurut Gauthier (2009) olahraga bela diri ialah olahraga dimana dua orang atlet bertarung satu sama lain dengan teknik pertarungan sesuai dengan seperangkat aturan yang telah diatur sebelumnya. Olahraga bela diri dilakukan dengan melakukan kontak langsung antar pemain. Fahrizal (2011) dalam hasil penelitiannya menjelaskan bahwa pada olahraga yang melibatkan benturan fisik, seperti pencak silat, cedera tentu tidak dapat dihindari. Menurut hasil penelitian Usra (2012) dikemukakan bahwa cedera dalam bela diri dapat terjadi akibat kelelahan yang berlebihan karena panjangnya waktu pertandingan dan terlalu banyak partai pertandingan yang harus diikuti.

Hal ini diperkuat oleh data yang telah dikumpulkan oleh Rumah Sakit Olahraga Nasional (dikutip dari Supartono, 2015b) dimana pada beberapa kompetisi olahraga tahun 2015 yang mencatat dari seluruh atlet berjumlah 1390 dari 5 cabang olahraga (Tenis, Sepeda Gunung, Sepak Bola, Taekwondo, dan Karate), terdapat 87 atlet yang mengalami cedera, dengan angka cedera rata-rata sebesar 6,3%, dan angka cedera terendah terjadi pada cabang olahraga non kontak yakni Sepeda Gunung dengan angka sebesar 3%, dan tertinggi yakni pada cabang olahraga kontak, yakni Karate dengan angka sebesar 7,1%. Selaras dengan hasil penelitian Pieter (2010) yang menyebutkan bahwa tingkat cedera dalam olahraga karate lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga taekwondo.

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengambil fokus penelitian pada atlet karate. Karate merupakan salah satu olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Sujoto (2006) menjelaskan bahwa Karate berasal dari kata “Kara” yang berarti “tangan” dan “te” yang berarti “kosong” sehingga Karate diartikan sebagai “tangan kosong”. Menurut Atmasubrata (2012) dalam olahraga Karate terdapat dua macam pertandingan, yakni *Kumite* (pertarungan) dan *Kata* (jurus), dimana pada pertandingan *Kumite* atlet akan dihadapkan pada lawannya secara langsung. Hal ini dapat berisiko memicu terjadinya cedera. Sedangkan pada pertandingan *Kata*, atlet Karate akan memeragakan jurus-jurus yang telah dipelajari secara individual maupun grup, akan tetapi pada pertandingan ini atlet Karate juga dapat berisiko mengalami cedera apabila lolos hingga babak final, dimana pada babak final akan dilaksanakan *Bunkai* (pengaplikasian *Kata*) dengan adanya gerakan bantingan di dalamnya.

Telah dijelaskan di atas bahwa salah satu klasifikasi cedera olahraga ialah cedera berat, dimana pada cedera berat terjadi kerusakan jaringan tubuh yang membutuhkan penanganan lebih bagi atlet. Hal ini tentu akan memberikan dampak bagi atlet. Arnheim dan Prentice (2000) mengemukakan bahwa atlet yang mengalami cedera berat memerlukan operasi dengan proses rehabilitasi yang lama dan ketidakpastian mengenai kapan akan kembali bertanding lebih mungkin memunculkan perilaku-perilaku seperti gangguan tidur, melebih-lebihkan cederanya, stamina yang berkurang, dan *moodiness*. Arnheim dan Prentice (2000) menambahkan bahwa atlet yang cedera sering merasa cemas dan kehilangan dedikasi untuk proses rehabilitasinya.

Cedera yang dialami oleh atlet tentu akan menghambat performanya dalam sebuah pertandingan. Johnston dan Carrol (Ardern, Kvist, & Webster, 2016) yang menjelaskan bahwa cedera berat dapat menyebabkan seorang individu merasa marah, depresi, cemas, kurang percaya diri, dan takut akan mengalami cedera baru. Menurut hasil penelitian Pamungkas dan Fakhurrozi (2010) persepsi atlet taekwondo wanita terhadap cedera yang menimpanya akan memengaruhi kepercayaan diri atlet tersebut. Selain memengaruhi kepercayaan diri atlet, dengan terjadinya cedera dapat menimbulkan pengalaman traumatis bagi sang atlet. Menurut artikel yang ditulis oleh Sepda (2017), trauma akibat cedera akan membuat atlet kurang maksimal ketika kembali ke lapangan, terlebih untuk atlet yang mengalami cedera parah atau ketika berada di puncak performa atlet tersebut. Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Arinda (2014) yang menjelaskan bahwa cedera yang dialami para olahragawan dapat menyebabkan performa dan prestasi atlet menurun, trauma, bahkan gangguan psikologis.

Menurut Rolf (2007) pada atlet muda yang sedang membentuk diri pada olahraga, cedera dapat menyebabkan konflik keluarga yang besar, dimana orang tua yang terlalu ambisius dan terlalu protektif serta tekanan dari pelatih dan rekan se-tim akan membuat atlet tersebut stres.

Meskipun muncul beberapa dampak negatif yang dialami atlet akibat cedera, peristiwa traumatis yang diakibatkan oleh cedera tidak mematahkan semangat para atlet tersebut untuk kembali ke dalam dunia olahraga atau kembali memperoleh prestasi sebagai atlet. Idaman (2017) menulis sebuah artikel yang

menggambarkan keadaan atlet yang bangkit setelah mengalami cedera berat, berikut adalah artikel tersebut :

7 Juni 2015. Bahagia Fadli (Muhammad Fadli Immamudin) berubah jadi tragedi dalam sekejap mata. Fadli sudah melewati garis finis dan dipastikan keluar sebagai pemenang di ajang *Asia Road Race Championship*. Fadli melihat sejumlah penggemar melambaikan tangan beberapa ratus meter dari garis finis. Fadli pun menepi dan memberikan lambaian tangan balasan kepada mereka. Tanpa disangka, beberapa detik kemudian momen bahagia tersebut berubah jadi duka. Pembalap Thailand, Jakkrit Sawangswat, tiba-tiba melaju kencang dan menghantam kaki kiri Fadli. Fadli terpejal dari motor dan kemudian terduduk memegang lututnya.

Sejak kecelakaan itu, Fadli menghabiskan waktu di tempat tidur selama enam bulan. Setelah kaki kirinya diamputasi di RS Medistra pada 4 Januari 2016, Fadli tak lantas langsung pulih seperti semula. Tetapi, Fadli tak mau bermanja dengan keadaan. Tekad kuat yang ada dalam dirinya untuk kembali pulih ia jaga dengan konsisten. Fadli ingin bisa kembali beraktivitas seperti sedia kala. Mental juara dalam diri Fadli mengantarkannya bangkit dari dekapan cedera parah yang membelenggu. Dan mental juara ini pula yang kemudian membawa Fadli kembali ke dalam pelukan sebuah kompetisi resmi. "Ketua PB ISSI, Pak Raja Sapta Oktohari menawari saya untuk ikut Kejuaraan *Asia Para Cycling*. Jadi sejak awal tahun ini saya berlatih lebih intensif untuk menghadapi kejuaraan itu," kata pria berusia 32 tahun ini.

Berdasarkan artikel di atas, dapat disimpulkan bahwa meskipun atlet tersebut telah kehilangan salah satu anggota tubuhnya karena cedera berat, akan tetapi ia tak patah semangat dan tetap melanjutkan kariernya di bidang olahraga, meskipun tidak lagi pada cabang olahraga yang ia ikuti sebelumnya. Hal ini serupa dengan pengalaman salah satu subjek penelitian Day dan Wadey (2016) dimana salah satu subjek penelitiannya telah memberikan contoh bahwa dengan olahraga dapat membantu seseorang untuk beradaptasi secara positif setelah trauma, di antaranya yakni dengan munculnya perubahan positif dalam pengalaman penguasaan diri, meningkatkan hubungan dengan orang lain, mendapatkan kontrol terhadap fisiknya, dan perubahan filosofis.



Perubahan secara positif atas peristiwa yang kurang menyenangkan tersebut disebut sebagai *posttraumatic growth*. Calhoun dan Tedeschi (dalam Calhoun, Cann, & Tedeschi, 2010) mendefinisikan *posttraumatic growth* sebagai pengalaman perubahan positif akibat perjuangan menghadapi krisis besar dalam kehidupan. Menurut Calhoun dan Tedeschi (2006) aspek-aspek kehidupan yang mengalami perubahan positif ialah persepsi diri, hubungan dengan orang lain, dan filsafah hidup.

Penelitian oleh Podlog, Wadey, Stark, Lochbaum, Hannon, dan Newton (2013) terhadap atlet remaja menjelaskan bahwa secara umum, atlet remaja mampu mengambil pendekatan filosofis terhadap cedera yang mereka alami dan untuk menyampaikan sejumlah perubahan positif yang terjadi sebagai akibat dari cedera termasuk peningkatan kekuatan mental, peningkatan motivasi untuk mencapai tujuan, pertunjukan olahraga yang superior, dan kemampuan untuk melalui situasi kehidupan yang menantang.

Podlog dkk (2013) juga menambahkan dalam penelitiannya, atlet remaja yang mengalami cedera mengungkapkan bahwa cedera dapat memberikan sejumlah kesempatan belajar. Ini termasuk pentingnya bersabar dalam memberikan waktu yang cukup untuk menyembuhkan cedera, untuk menghentikan partisipasi dalam olahraga dan melaporkan cedera yang terjadi, melakukan tindakan pencegahan cedera, dan menyadari fakta bahwa bahkan cedera jangka panjang pun akan sembuh.

Wadey, Clark, Podlog, dan McCullough (2013) menyebutkan dalam hasil penelitiannya bahwa menurut para pelatih, terdapat empat dimensi utama yang

terjadi pada atlet yang cedera dan telah mengalami pertumbuhan, yakni : (1) Pertumbuhan diri, pertumbuhan pribadi ini mewakili jumlah tema yang paling banyak, mulai dari kepercayaan atlet dan nilai untuk pengetahuan mereka serta pandangan umum mengenai kehidupan; (2) Pertumbuhan psikologis, pada pertumbuhan psikologis ini atlet akan menjadi lebih sportif dan meningkatnya kualitas intra-individual atlet (misalnya, kepercayaan diri, motivasi, dan fokus) dan strategi *coping*; (3) Pertumbuhan fisik, seperti adanya peningkatan kekuatan, kebugaran, dan fleksibilitas; (4) Pertumbuhan sosial, misalnya adanya penguatan hubungan antara pelatih dan atlet.

Berdasarkan pemaparan fenomena-fenomena di atas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti pengalaman atlet karate yang pernah mengalami cedera berat. Selain itu, masih sedikit dan minimnya penelitian terbaru di Indonesia yang membahas secara mendalam mengenai pengalaman cedera berat yang dirasakan oleh atlet khususnya atlet karate.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Peneliti merumuskan pertanyaan utama yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah bagaimana pengalaman atlet karate yang pernah mengalami cedera berat?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengalaman atlet karate yang pernah mengalami cedera berat.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun secara praktis. Adapun manfaat tersebut ialah sebagai berikut :

##### 1. Manfaat Teoretis

Penelitian mengenai pengalaman atlet karate yang mengalami cedera berat ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan psikologi olahraga dan psikologi kesehatan.

##### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada atlet, peneliti lain, serta pelatih atlet karate.

###### a. Bagi subjek dan atlet pada umumnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada para atlet bahwa cedera olahraga dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis atlet tersebut.

###### b. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada pelatih atlet untuk dapat memahami kondisi psikologis atlet yang mengalami cedera dan memberikan motivasi kepada atlet tersebut supaya dapat bangkit kembali pasca terjadinya cedera.

###### c. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk melakukan pengembangan penelitian dengan kajian yang sama.