

**SURVEY CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG
OLAHRAGA BOLA BASKET DI CLUB XYZ
JUNIOR MEDAN LABUHAN**

Miftahul Ihsan*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera olahraga pada atlet cabang olahraga bola basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. Metode penelitiannya adalah metode deskriptif dengan teknik survey. Populasi penelitian ini adalah atlet junior bola basket di Club XYZ Medan Labuhan yang berjumlah 35 orang dan sampel penelitian adalah 21 orang dengan kriteria sampel. Tempat penelitian dilakukan di GOR Club Bola Basket XYZ Medan Labuhan. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dalam mengumpulkan data adalah dengan tes tertulis dan wawancara dan observasi hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel. Untuk mengetahui hasil survey maka data dikumpulkan dengan tes wawancara melalui format pertanyaan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet Junior XYZ Medan Labuhan cabang olahraga Bola Basket adalah, cedera lutut cedera pergelangan kaki (engkel) cedera sendi bahu sebanyak 21 sampel menyatakan 100% pernah mengalami kasus cedera tersebut, cedera bahu 20 kasus sebesar 95,2e%, cedera hamstring 18 kasus, sebesar 85,7% cedera pergelangan tangan 13 kasus sebesar 61,9%, cedera siku 13 kasus sebesar 57,1%, cedera pinggul 8 kasus sebesar 38,1% cedera jari-jari tangan 6 kasus, sebesar 28,6%, cedera tumit 5 kasus, sebesar 23,8%.

Kata Kunci: *Cedera, olahraga, Bola Basket,*

Pendahuluan

Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan untuk semua tingkat usia dan kemampuan. Cabang olahraga bola basket adalah cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan-gerakan *eksplosif*. Cabang bola basket menuntut gerakan-gerakan *eksplosif* sehingga kondisi fisik seorang pemain ataupun atlet basket haruslah benar-benar menjadi perhatian utama. Selain itu cabang olahraga bola basket juga merupakan cabang olahraga beregu yang biasanya terjadi kontak fisik (*body contac*) yang memungkinkan terjadinya cedera olahraga.

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berlolahraga. Secara fisiologi cedera olahraga terjadi

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

akibat ketidak seimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan *eksplosif*.

Yang biasa terkena adalah tulang, otot, tendo serta ligamentum. Dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga, mengobati/menolong/menanggulangi (*kuratif*) serta tindakan *preventif* (pencegahan). Biasanya cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut. Hal ini juga, dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera.

Cedera pada olahraga Bola Basket dibagi menjadi dua kategori umum: cedera overuse dan cedera traumatis. Cedera yang disebabkan oleh ketegangan terus menerus pada suatu bagian tubuh hingga bagian tersebut rusak dan mulai terasa sakit disebut sebagai cedera overuse. Salah satu contoh cedera overuse adalah patellar tendinitis. Atau " *jumper's knee*", yang dicirikan oleh rasa sakit pada tendon tepat dibawah tempurung lutut.

Cedera lain pada lutut terjadi karena sobekan pada *meniscus*, yang merupakan jaringan yang berperan sebagai bantalan antara tulang-tulang bagian bawah dan atas dari kaki pada lutut. Untuk menyembuhkan atau menghilangkan meniscus yang telah sobek mungkin diperlukan operasi *arthroscopic*. Operasi tersebut dilakukan dengan memasukkan sebuah kamera dan instrumen-instrumen kedalam sendi lutut melalui irisan kecil pada kulit. Dengan instrumen-instrumen tersebut, meniscus yang rusak dapat dilihat dan diobati.

Cedera yang lebih serius adalah sobekan menyeluruh dari salah satu atau lebih ligamen yang menyokong lutut. *Anterior Cruciate Ligament* (ACL) adalah salah satu ligament yang sering sobek pada lutut. Ligamen ini menghubungkan bagian atas dan bawah tulang-tulang kaki dan membantu menjaga lutut berada pada tempatnya. Jika terjadi kerusakan pada ACL, lutut akan terasa sangat sakit dan mungkin bisa menyebabkan seorang pemain pension dari olahraga bola basket. Setelah mengalami cedera ACL, beberapa pemain masih dapat terus bermain bola basket tanpa melakukan operasi. Tetapi mereka harus menjalani latihan khusus untuk memperkuat otot-otot pahunya, dan menggunakan penguat pada lututnya. Otot paha yang kuat memberikan stabilitas pada lutut yang sudah tidak dapat dilakukan oleh ACL yang rusak.

Club XYZ Junior Medan Labuhan merupakan salah satu Club Bola Basket yang membina para atlet junior dengan melakukan kegiatan latihan bola basket yang terprogram dengan baik dan menghasilkan atlet-atlet yang handal. Melihat dari prestasi yang diraih Club XYZ Junior Medan Labuhan tentunya Club tersebut pernah mengalami masalah-masalah tehnik dalam menghadapi setiap latihan maupun pertandingan yang dijalani, sehingga beragam cedera yang dialami atlet. Setelah peneliti melakukan observasi kepada atlet, cedera dominan yang dialami atlet Club

XYZ Junior Medan Labuhan seperti, cedera engkel,cedera lutut, cedera pergelangan tangan, cedera paha (*hamstring*), cedera bahu, *elboew joint*, dan cedera patella.

Selain itu tim khusus untuk menangani masalah cedera belum ada di Klub XYZ Junior Medan Labuhan tetapi mereka memiliki 1 orang masseur yang menangani seluruh atlet di Klub XYZ Medan Labuhan, padahal dari survei yang penulis lakukan bahwa klub ini bukan hanya terdiri dari klub junior, tetapi klub senior juga.

Berdasarkan dari kajian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan observasi jenis cedera olahraga yang dialami atlet junior di Club XYZ Junior Medan Labuhan pada saat latihan dan pertandingan, selanjutnya menuangkannya dalam bentuk penelitian dengan judul: “Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket Di Club XYZ Junior Medan Labuhan”. Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Jenis-jenis cedera olahraga pada atlet cabang olahraga bola basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan saat menghadapi latihan maupun pertandingan.

Bola Basket

Menurut Jon Oliver (2007 :vi) bola basket adalah salah satu cabang olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Dan juga bola basket adalah permainan yang populer di dunia. Menurut Subroto (2001: 47) “Untuk dapat bermain bola basket harus dapat menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, teknik-teknik dasar tersebut ialah *ball keeping*, *ball handling*, gerakan kaki, *passing* (operan), *dribbling* (menggiring), *shooting* (tembakan)”. Selain teknik-teknik dasar yang dikuasai atlet juga harus memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang mendukung penguasaan teknik dasar yang baik tersebut ialah kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot punggung, kekuatan otot tungkai, daya tahan, otot perut, daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot tungkai, kecepatan, kelincahan, kelentukan dan daya tahan umum (VO_2 Max). Karena kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja baik peningkatan maupun pemeliharanya. Teknik-teknik dasar yang sangat memerlukan kondisi fisik yang baik ialah pada saat melakukan gerakan tembakan atau melakukan lompatan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang.

Cedera Olahraga

Pada umumnya penyebab terjadinya kasus cedera olahraga antara lain karena kurangnya pemanasan sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan yang eksplosif (seperti bola voli, bola basket, sepak bola), lingkungan yang kurang mendukung, terutama pada cuaca yang relative dingin, maupun pada cuaca panas.

Pertimbangan pertama dalam pencegahan cedera adalah menerima bahwa pada kenyataannya kita tidak dapat menghindari diri dari terjadinya cedera tersebut. Wibowo (1995: 11) mengatakan bahwa: “Di dalam ilmu kesehatan diutamakan

tindakan *preventif* (pencegahan) dari pada tindakan *kuratif* (pengobatan). Dalam hal ini lutut yang paling besar dalam persentase cedera karena berfungsi ganda, yaitu sebagai penggerak dan penahan berat badan, sehingga kemungkinan cederanya makin besar.

Berdasarkan macamnya cedera, maka cedera olahraga dapat dibagi atas sebab-sebabnya cedera: *External violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar Luka atau cedera yang timbul bisa berupa : luka lecet, robekan kulit, tendo/memar, dan fraktur. *Internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam) cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah, sehingga menyebabkan cedera.

Macamnya cedera dapat berupa robeknya otot, tendi atau ligamentum. *Over-use* (pemakai terus – menerus/terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejalanya dapat ringan yaitu kekakuan otot, strain, sprain, dan yang paling berat adalah terjadinya stress fraktur. Secara general terjadinya cedera olahraga akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan yang terikat, seperti jaringan otot, persendian, tendon dan kulit.

Jenis - Jenis Cedera Olahraga

- a. Memar = *Kontusio* dan *Hematoma* dalam olahraga.
- b. Otot robek (*strain*)
- c. Keseleo (*spraint*)
- d. Dislokasi (cerai sendi)
- e. Tendinitis (cedera pada tendon)
- f. Fraktura (cedera patah tulang)

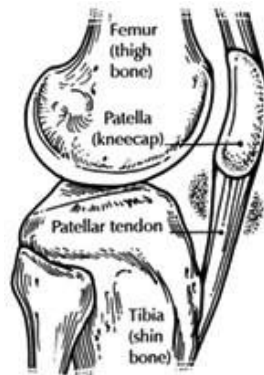
Cedera pada olahraga Bola Basket

Cedera pada olahraga Bola Basket dibagi menjadi dua kategori umum: cedera *overuse* dan cedera *traumatis*

a. Cedera *Overuse*

Cedera yang disebabkan oleh ketegangan terus menerus pada suatu bagian tubuh hingga bagian tersebut rusak dan mulai terasa sakit disebut sebagai cedera *overuse*. Salah satu contoh cedera *overuse* adalah *patellar tendinitis*. Atau “ *jumper’s knee*”, yang dicirikan oleh rasa sakit pada tendon tepat dibawah tempurung lutut.

Beberapa pemain bola basket terlalu sering menggunakan tendon yang berada pada bahunya. *Rotator* dari bahu tersusun dari empat otot. Tendon yang melekatkan otot-otot tersebut ke tulang bahu bisa mengalami peradangan dan menimbulkan rasa sakit terutama jika terlalu sering melakukan aktivitas diatas kepala, seperti *shooting*. (Paul M, 2002)



b. Cedera Traumatis

Cedera traumatis disebabkan oleh gerakan tiba-tiba yang sangat kuat. Beberapa cedera traumatis yang sering terjadi pada olahraga bola basket adalah cedera pada jari-jari tangan. Tingkat keseriusan cedera jari dimulai dari cedera minor pada ligament yang menghubungkan antar tulang satu dengan yang lainnya, sampai patah tulang jari. Contoh lainnya adalah otot tertarik atau sobek. Pada pemain bola basket, jenis cedera ini sering terjadi di otot besar pada kaki. Untuk mencegahnya, lakukan *stretching* pada bagian paha dan betis dan selalu memulai latihan dengan pemanasan.

c. Cedera Ankle

Cedera ini sering dialami oleh pemain bola basket. Cedera ini terjadi ketika seorang pemain mendarat pada kaki pemain lain atau ankle menggulung terlalu keluar. Pada saat bermain bola basket, cedera *ankle* sering terjadi pada saat pendaratan *jump shoot* yang salah. *Jump shoot* yang tidak stabil akan menyebabkan posisi mendarat yang salah sehingga keseimbangan badan saat mendarat akan menyebabkan ankle mengalami *disposisi*. Ketika hal tersebut terjadi, ligament dapat sobek sebagian atau seluruhnya.



d. Cedera Lutut

Cedera lutut merupakan salah satu cedera yang paling serius pada olahraga bola basket. Salah satu jenis cedera lutut adalah *sprain* (keseleo). Lutut yang keseleo

menyebabkan sobekan kecil di ligamen yang bisa dianggap tidak cukup serius untuk membuat pemain bola basket pension. Untuk membantu penyembuhan sobekan pada ligamen, lutut harus diistirahatkan beberapa waktu. Setelah sobekan sembuh, diperlukan latihan peregangan dan penguatan untuk otot disekitar lutut supaya dapat membantu menahan lutut tetap pada tempatnya.

Cedera lain pada lutut terjadi karna sobekan pada *meniscus*, yang merupakan jaringan yang berperan sebagai bantalan antara tulang-tulang bagian bawah dan atas dari kaki pada lutut. Untuk menyembuhkan atau menghilangkan meniscus yang telah sobek mungkin diperlukan operasi *arthroscopic*. Operasi tersebut dilakukan dengan memasukkan sebuah kamera dan instrumen-instrumen kedalam sendi lutut melalui irisan kecil pada kulit. Dengan instrumen-instrumen tersebut, *meniscus* yang rusak dapat dilihat dan diobati.

Cedera yang lebih serius adalah sobekan menyeluruh dari salah satu atau lebih ligamen yang menyokong lutut. *Anterior Cruciate Ligament (ACL)* adalah salah satu ligament yang sering sobek pada lutut. Ligamen ini menghubungkan bagian atas dan bawah tulang-tulang kaki dan membantu menjaga lutut berada pada tempatnya. Jika terjadi kerusakan pada ACL, lutut akan terasa sangat sakit dan mungkin bisa menyebabkan seorang pemain tidak dapat bermain lagi pada olahraga bola basket. Setelah mengalami cedera ACL, beberapa pemain masih dapat terus bermain bola basket tanpa melakukan operasi. Tetapi mereka harus menjalani latihan khusus untuk memperkuat otot-otot pahunya, dan menggunakan penguat pada lututnya. Otot paha yang kuat memberikan stabilitas pada lutut yang sudah tidak dapat dilakukan oleh ACL yang rusak. (James Wilson dkk, 1992).

e. Cedera Jari

Bola basket merupakan permainan yang sering menggunakan tangan untuk menangkap bola, *dribble, defend, shoot*, dsb. Cedera tulang sendi pada jari tangan seperti keseleo, urat terjepit, dan bahkan dislokasi sering kali terjadi. Dalam beberapa kasus, cedera tersebut bisa terjadi karena salah satu jari tersangkut kostum pemain lain atau jaring ring basket, setelah terjadi benturan dengan papan ring basket, atau terkena pantulan bola yang terlalu kencang. (James Wilson, 1992).

Bengkak pada PIP (sendi *proximal interphalangeal*) merupakan cedera yang paling sering terjadi dalam bola basket, disamping cedera serius seperti dislokasi atau keretakan pada PIP dan DIP (sendi *distal interphalangeal*). Pengenalan dan perlakuan secara cepat terhadap cedera ini sangat dibutuhkan untuk mencegah cedera yang lebih lama atau bahkan permanen. Banyak cedera pada sendi jari dapat dirawat secara *konservatif* dengan balutan dan terapi fisik.

Contoh Kasus: Keretakan pada jari telunjuk

Penyebab: ketika sedang melakukan sesi latihan, bola dipassing kepada pemain dan membentur keras mengenai jari telunjuk tangan kanan pemain tersebut, sehingga menyebabkan rasa sakit yang hebat. (Paul M. Talor, 2002).

Pencegahan Cedera Olahraga

Sebagai insan olahraga yang senantiasa melakukan aktivitas secara rutin, bahkan banyak sementara atlet menggantungkan hidup dalam aktivitas olahraga, cedera merupakan musuh terbesar dan tidak jarang atlet harus menerima kemalangan yang sangat merugikan tersebut.

Untuk itu beberapa hal yang harus diperhatikan para pelaku olahraga guna meminimalkan gangguan cedera seperti : *Warming Up* (pemanasan), Peralatan Latihan, Kematangan Teknik, *Conditioning*, *Fair play*.

Club XYZ Medan Labuhan

Club XYZ Medan Labuhan berdiri pada tahun 1990 yang terdiri dari club junior (usia 14-18 tahun), club senior (usia 19 tahun-35 tahun), dan club veteran (usia 35 ke atas). Club XYZ Medan Labuhan adalah salah satu klub di kota Medan yang membina atlet-atlet dalam cabang olahraga bola basket. Club XYZ Medan Labuhan beralamat di Jl. Yos Sudarso KM 16,5 Pajak Rambe Simpang Kantor Medan Labuhan. Club ini didirikan oleh Ibu Pelangi Wijaya dan Bapak Toni Ongso dimana mayoritas atlet yang ada di klub ini adalah mayoritas Tionghoa.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan teknik survey, yaitu dengan cara memberikan gambaran atau memaparkan kejadian dan penanganan cedera di dalam Club XYZ Junior Medan Labuhan. Peneliti akan melakukan observasi langsung dan mengadakan wawancara kepada atlet serta pengurus Club XYZ Junior Medan Labuhan. Data yang telah diperoleh berdasarkan pengamatan akan diolah dengan teknik persentase.

HASIL

Adapun data yang diambil saat tes wawancara dalam penelitian ini meliputi observasi cedera, jenis kasus cedera, penanganan yang dilakukan saat terjadinya cedera dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 1. Jenis Cedera Berdasarkan Lokasi Yang Dialami Atlet Club XYZ Junior Medan Labuhan

NO	Cedera Yang Dialami	Jumlah	Penanganan	Persentase
1	Cedera lutut (<i> jumper's knee injuri</i>)	21	<i>Ice</i>	100
2	Cedera engkel (pergelangan kaki) (<i>tendo archilles injuri</i>)	21	<i>Ice</i>	100
3	Cedera sendi bahu (<i>artikulus humeri injuri</i>)	21	<i>Ice</i>	100
4	Cedera bahu (<i>shoulder injuri</i>)	20	<i>Ice</i>	95,2
5	Cedera paha (<i>hamstring</i>)	18	<i>Ice</i>	85,7
6	Cedera pergelangan tangan (<i>tarsal injuri</i>)	13	<i>Ice</i>	61,9
7	Cedera siku (<i>elbows injuri</i>)	12	<i>Ice</i>	57,1

Miftahul Ihsan: Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket Di Club Xyz Junior Medan Labuhan

8	Cedera panggul/pinggul(<i>coxa/genu injuri</i>)	8	<i>Ice</i>	38,1
9	Cedera jari-jari tangan(<i>phalanges injuri</i>)	6	<i>Ice</i>	28,6
10	Cedera tumit (<i>heel pain injuri</i>)	5	<i>Ice</i>	23,8
11	Cedera leher(<i>cervical</i>)	-	-	0
12	Cedera jari-jari kaki (<i>phalanges injuri</i>)	-	-	0

Setelah melakukan wawancara pada atlet XYZ Junior Medan Labuhan ditemukan bahwa cedera yang paling sering terjadi cedera lutut, cedera pergelangan kaki, dan cedera sendi bahu masing-masing berjumlah 21 kasus (100%), sedangkan cedera terkecil adalah cedera tumit berjumlah 5 kasus (23,8%)

Adapun penanganan awal yang dilakukan oleh pihak pengurus Club dan atlet XYZ Junior Medan Labuhan dalam mengatasi cedera pada semua kasus adalah dengan pemberian REST dan ICE. Dan penanganan selanjutnya inisiatif para atlet tersebut dengan mencari massage/pijat tradisional .

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan dari cedera yang paling sering dialami atlet club XYZ Junior Medan Labuhan adalah pada:

1. Bagian lutut, Dalam hal ini lutut yang paling besar dalam persentase cedera karena berfungsi ganda, yaitu sebagai penggerak dan penahan berat badan, sehingga kemungkinan cederanya makin besar, yaitu pada gerakan *jump shoot*, Karena dalam gerakan *shooting*, *jump shoot* dan operan sangat membutuhkan stamina, kekuatan, kelincahan, kecepatan memasukkan bola ke dalam waste, serta daya ledak otot. Sehingga pada saat melakukan *jump shoot*, dikarenakan jatuh yang salah atau posisi yang salah ketika setelah melakukan *jump shoot*, Maka menyebabkan terjadinya cedera.
2. Engkel, dalam hal ini dalam hal ini engkel juga yang paling besar dalam persentase cedera karena sebagai penggerak dan penahan berat badan, sehingga kemungkinan cederanya besar, yaitu pada gerakan *jump shoot* dengan gerakan lompat terlalu tinggi, dikarenakan jatuh yang salah setelah melakukan lompat maka terjadi cedera.
3. Dan sendi bahu. Dalam hal ini cedera sendi bahu dikarenakan melakukan gerakan tolakan bola, baik berupa operan, *jump shoot* dengan gerakan yang *over load* dan salah.
4. Sedangkan pada jenis cedera yang sering dialami adalah keseleo pada sendi bahu. Cedera ini terjadi pada saat melakukan gerakan *jump shoot* dan operan yang salah pada saat melakukan tolakan bola, Kelelahan karena *over use*(pemakai terus menerus/terlalu lelah)

Adapun penanganan awal cedera yang dilakukan pihak dan atlet Club XYZ Junior Medan Labuhan dalam mengatasi cedera yaitu dengan memberikan Rest (mengistirahatkan atlet yang sedang mengalami cedera) dan Ice (Pemberian pendinginan pada bagian yang cedera). Kemudian penanganan selanjutnya yaitu dengan inisiatif atlet tersebut dengan mencari massage/pijat tradisional. Sebagai insan olahraga yang senantiasa melakukan aktifitas secara rutin, bahkan banyak sementara atlet menggantungkan hidup dalam aktifitas olahraga, alangkah baiknya bila penanganan cedera yang dilakukan atlet ini untuk lebih diperhatikan dan ditingkatkan lagi, agar prestasi yang diperoleh nantinya juga lebih maksimal dan lebih baik lagi dari hasil yang diperoleh saat ini.

Sehingga club XYZ Junior Medan Labuhan di masa yang akan datang bisa menjadi barometer penilaian bagi club Bola Basket lainnya yang ada di Sumatera Utara. Cedera merupakan musuh terbesar dan tidak jarang atlet harus menerima kemalangan yang sangat merugikan tersebut. Pertimbangan pertama dalam pencegahan cedera adalah menerima bahwa pada kenyataannya kita tidak dapat menghindarkan diri dari terjadinya cedera. Untuk itu beberapa hal yang harus diperhatikan antar pelaku olahraga guna meminimalkan gangguan cedera seperti ;

1. Pemanasan
 - *Warming up* merupakan awal atau permulaan dari pada aktivitas olahraga.
 - Tujuan dari pada *warming up* adalah untuk menaikkan suhu tubuh meningkatkan aliran darah, meningkatkan koordinasi otot, menyiapkan tubuh pada aktifitas yang lebih berat, menghindari cedera.
 - Dalam melakukan *stretching*, disarankan agar dalam pelaksanaannya gerakan stretching disesuaikan dengan latihan inti dengan mempersiapkan otot-otot yang berkenaan dengan latihan inti.
2. Kematangan Teknik
 - Seyogianya teknik yang dituntut setiap cabang olahraga dimatangkan dalam proses olahraga yang dilakukan secara progresif mulai dari yang ringan ke yang berat atau mulai dari yang mudah ke tingkat yang lebih sulit. Sehingga dengan kematangan teknik cedera dapat diringankan atau dihindari.
3. Peralatan Latihan
 - Peralatan latihan dan pertandingan yang dipergunakan dalam latihan atau pertandingan hendaknya mendukung pelaksanaan aktivitas olahraga yang dilakukan seperti bola basket.
 - Lapangan atau gedung olahraga seyogianya terawat rapi.
 - Perlengkapan pribadi seperti sepatu, harus cocok dengan kegiatan yang dilakukan, ukuran harus pas, harus enak dipakai, ringan dan tidak menjadi tambahan beban pada kaki.
 - Perlengkapan pakaian disesuaikan dengan situasi kegiatan olahraga yang dilakukan, dengan memberikan perhatian khusus pada warna, ketebalan, bahan dan ukuran.

4. *Conditioning*

- Perlu perhatian khusus tentang keadaan umum kondisi tubuh sebelum melakukan aktifitas olahraga, artinya disarankan untuk tidak melakukan kegiatan olahraga pada saat sakit atau kurang tidur, atau dalam keadaan lapar.
- Cedera fatal akan dapat dihindarkan apabila situasi tubuh secara umum berada dalam keadaan siap.

5. *Fair play*

- Setiap insan pelaku olahraga dituntut agar senantiasa menjunjung sikap *fair play* (seperti menerima keunggulan-keunggulan yang dimiliki oleh orang lain atau lawan tanding).
- Tidak berusaha secara sengaja mencelakakan atlet yang menjadi lawan sebelum pada saat atau sesudah permainan selesai. (sudijandoko,2000).

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan di club XYZ Junior Medan Labuhan dapat ditarik kesimpulan bahwa ;

1. Cedera yang sering dialami atlet XYZ Junior Medan Labuhan adalah Cedera lutut, Cedera engkel (sendi pergelangan kaki), cedera sendi bahu 21 kasus 100%.
2. Penyebab cedera olahraga pada atlet XYZ Junior Medan Labuhan adalah kurangnya pemanasan sebelum melakukan latihan dan seringnya terjadi kontak fisik saat latihan maupun pertandingan

Setelah menyimpulkan temuan-temuan yang diperoleh dari hasil penelitian, maka diajukan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait, terutama kepada Club XYZ Junior Medan Labuhan antara lain :

1. Disarankan kepada tim official Club XYZ Medan Labuhan supaya memperhatikan dan harus serius menghadapi atlet yang sedang mengalami cedera.
2. Hendaknya pengurus club XYZ Junior Medan Labuhan menyediakan atau menyiapkan tim medis/tim massage yang benar-benar memahami masalah cedera olahraga.
3. Kepada pelatih olahraga; khususnya bola basket agar lebih memperhatikan kondisi fisik atlet yang mendukung kemampuannya agar atlet terhindar dari terjadinya cedera.
4. Khususnya kepada atlet, sebelum latihan maupun pertandingan diharapkan melakukan bentuk latihan pemanasan yang maksimal guna meminimaliskan cedera olahraga.
5. Perlu adanya penelitian lebih lanjut oleh peneliti-peneliti lain yang ada kaitannya dengan permasalahan ini, tetapi dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi sehingga akan menambah wawasan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S, (2001), *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi)*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Arikunto. (1992). *Management Penelitian*. Jakarta: Erlangga Bola Basket MIPA UGM
- Hardianto wibowo. (2007). *Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Edisi 2. Jakarta. EGC
- Irianto Pekik Djoko. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. FIK. UNIMED m
- James Wilson dan Mac Donald. (1992). *Cedera Olahraga*. Arcan. Jakarta.
- Oliver Jon. (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung, Pakar Raya.
- Paul M. (2002). *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta. PT Raja Grafindo Ersada.
- Prusak Keven. (2007). *Permainan Bola Basket*. Yogyakarta, Citra Aji Parama.
- Sayoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Jakarta
- Sudjana, (2002), *Metode Statistik*, Tarsito. Bandung.
- Sudijandoko Andun. (2000). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Medan. FIK UNIMED