

TINGKAT PENGETAHUAN PEMAIN MARCHING BAND UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TENTANG KEBUGARAN JASMANI DAN CEDERA

*Level Knowledge of Yogyakarta State University Marching Band Players
Regarding Physical Fitness and Injuries*

Aji Anjasmara¹, Cerika Rismayanti¹, Harun²

¹Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia.

²Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pemain *marching band* UNY tentang kebugaran jasmani dan cedera. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek dari penelitian ini berjumlah 78 pemain *Marching Band* UNY. Pengambilan data menggunakan kuesioner dengan 30 pernyataan yang mewakili tiga faktor utama yang akan dilihat pengetahuannya. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase dan dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu baik, sedang dan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,6% pemain *marching band* UNY memiliki tingkat pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan cedera kategori kurang, 32,1% termasuk dalam kategori sedang, dan hanya 1,3% pemain yang masuk dalam tingkat pengetahuan kategori baik.

Dengan demikian tingkat pengetahuan pemain mengenai kebugaran jasmani dan cedera di *Marching Band* UNY menunjukkan lebih dari setengah pemain memiliki tingkat pengetahuan masuk dalam kategori kurang.

Kata kunci: *marching band*, kebugaran jasmani, cedera

Abstract

This research aims in identifying the level of knowledge of Yogyakarta State University marching band players about physical fitness and injuries.

The research design was based on descriptive quantitative approach. The research subjects were 78 marching band players of Yogyakarta State University's Citra Derap Bahana. The data collection used a questionnaire with 30 statements representing three main factors that would be seen regarding their knowledge. The data analysis technique used descriptive quantitative analysis stated in the form of a percentage and classified into three categories.

The results showed that 66.6% of Yogyakarta State University's Citra Derap Bahana marching band players were in the poor category, 32.1% were in the moderate category, and only 1.3% of the players were in the good category. Hence, the level of knowledge of Yogyakarta State University marching band players regarding physical fitness and injuries shows that more than half of the players are in the poor category.

Keywords: *marching band*, physical fitness, injury

PENDAHULUAN

Marching band merupakan olahraga memainkan alat musik secara bersama-sama dengan mengutamakan kualitas musik sembari mengeksekusi koreografi, dan membentuk titik formasi dan visual yang telah ditentukan. Olahraga *marching band* di Indonesia saat ini masih berkembang dan diprediksikan akan terus meningkat, terbukti dari mulai banyaknya berdiri unit-unit *marching band* dan juga kompetisi-kompetisi di Indonesia mulai dari tingkat nasional hingga internasional, dan dari kategori junior hingga senior.

Status cabang olahraga *marching band* yang saat ini dalam status berkembang, berdasarkan observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, tidak banyak unit-unit *marching band* yang mendapatkan sentuhan keilmuan keolahragaan atau praktik olahraganya dan terlihat lebih mementingkan dari sisi kualitas musiknya tanpa memperhatikan dari segi fisiknya.

Pemain *marching band* memiliki kebutuhan fisik yang tinggi. Olahraga *marching band* seperti: 7 – 9 kg adalah beban rerata yang harus dipikul oleh para pemain *marching band*, 12 – 15 menit adalah durasi penampilan ketika mereka berkompetisi, 180 beat/menit adalah kecepatan pergerakan pemain *marching band* untuk melakukan 4 to 5 steps, dan seorang pemain *marching band* harus mampu bergerak 4,5 meter dalam 8 langkah sembari memainkan instrumen, mengeksekusi koreografi, membentuk titik formasi dan visual, dan menyampaikan cerita kepada audience (Hadi, 2019). *Marching Band* UNY karena tidak adanya praktisi dari ahli keolahragaan seperti pelatih kebugaran atau pelatih fisik, membuat *Marching Band* UNY tidak mendapatkan sentuhan keilmuan keolahragaan dan praktik olahraga yang baik. Pada kaitannya dengan fakta-fakta angka yang telah disebutkan diatas, peneliti merasa *Marching Band* UNY memerlukan sentuhan keilmuan keolahragaan dari ahli olahraga seperti pelatih kebugaran atau pelatih fisik, karena disamping itu *marching band* juga adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional (PON).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Beckett et al (2015), cedera yang dilaporkan dari 1.379 responden ada 25% responden melaporkan bahwa mereka mengalami cedera selama mengikuti kegiatan *marching band*. resiko cedera dan penyakit

yang terjadi pada partisipasi *marching band*. Sebagai contoh, cedera dapat terjadi dari tuntutan memainkan alat musik, memegang peralatan, atau dari seni dan gaya berjalan. Spektrum cedera *marching band* sangat beragam, beberapa cedera dari cedera yang biasa didokumentasikan contohnya seperti DOMS, persendian yang bengkak (*sprain*), kelelahan (*overtraining/overuse*), ketegangan otot (*spasm*), dan cedera muskuloskeletal lainnya (Rhode,2017).

Fakta-fakta disebutkan di atas, tentunya sangat penting untuk memperhatikan kebugaran jasmani dan kesehatan fisik, dan kesiapan sistem muskuloskeletal untuk menunjang beban-beban para *pemain marching band*, tindakan tersebut biasa dikenal dengan pencegahan cedera. Selain pengamatan terhadap cedera para *pemain*, peneliti juga melakukan pengamatan pada latihan fisik apa saja yang dilakukan para *pemain* selama proses kejuaraan. Peneliti menemukan bahwa UKM MB CDB UNY kekurangan melakukan latihan fisik seperti latihan daya tahan aerobik, latihan kekuatan dan terlihat lebih didominasi oleh latihan dalam segi musiknya.

Pentingnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani dan cedera untuk dimiliki *pemain marching band* adalah untuk bisa dijadikan dasar sebagai tindakan pencegahan cedera, dan menghindari dari keparahan dan kecacatan yang diakibatkan oleh cedera itu sendiri. Berdasarkan faktor yang ada dan belum adanya kajian tentang seberapa besar tingkat pengetahuan *pemain marching band* tentang kebugaran jasmani dan cedera, maka peneliti ingin mengetahui tingkat pengetahuan pemain *Marching Band* Universitas Negeri Yogyakarta tentang kebugaran jasmani dan cedera.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, untuk untuk mengetahui tingkat pengetahuan pemain tentang kebugaran jasmani dan cedera di *Marching Band* UNY. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Septeber 2020 di student center Universitas Negeri Yogyakarta

Subjek Penelitian berjumlah 78 pemain, dilakukan dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berusia 17-25 tahun, pernah

mendapatkan program latihan yang diberikan selama proses kompetisi bersama Marching Band UNY dan bersedia mengisi kuisioner.

Kuisioner

Kuisioner terdiri dari 30 butir pertanyaan yang mengacu kepada pengetahuan pemain tentang kebugaran jasmani berupa definisi kebugaran jasmani, konsep kebugaran jasman dan kompone-komponen kebuagran jasmani sedang indikator cedera yang meliputi tanda dan gejala cedera, kategori cedera. Kuisioner disi subjek menggunakan aplikasi *google form*.

Pertanyaan dilakukan uji validitas dengan formula Aikens's V dan Uji realibilitas dilakukan sekali dan menggunakan perhitungan Alpha Cronbach dalam analisis kompoter SPSS statistic versi 22. Uji Coba kuisioner diujicoba sebelumnya pada UKM Marching Band Atma Jaya dengan jumlah subjek 17 pemain.

Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan penelitian ini dituangkan dalam persentase, selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan dalam bentuk histogram. Pengelompokan dilakukan dengan membuat kategori setelah perolehan persentase nilai sudah ada. Kategori yang akan diberikan ada tiga kategori yaitu: baik, sedang dan kurang.

Tabel 1. Kategorisasi pengatahuan (Nursalam, 2008)

Kriteria	Nilai (%)
Baik	76-100
Sedang	56 – 75
Kurang	<56

HASIL

Jumlah dalam penelitian ini sejumlah 78 responden anggota UKM *Marching Band* UNY dengan pengelompokan usia yaitu:

Tabel 2. Frekuensi penggololan usia subje

No	Kelompok usia (tahuna)	N	Nilai (%)
1	17-19	13	16,7
2	20-22	56	71,9
3	23-25	9	11,5

Jumlah	78	100
--------	----	-----

Mayoritas subjek berusia antara 20-22 tahun dengan persentase 56%, disusul 17-19 tahun sebanyak 13% dan usia 23-25 tahun sebesar 9%.

Tabel 3. Indeks masa tubuh subjek disajikan dalam tabel 3 berikut ini:

Klasifikasi	IMT	N	Persentase (%)
Berat badan kurang	<18,5	14	17,94
Berat badan Normal	18,5 – 22,9	50	64,1
Kelebihan berat badan	23 – 24,9	7	8,97
Obesitas I	25 – 29,9	5	6,41
Obesitas II	≥ 30	2	2,6
Total		78	100

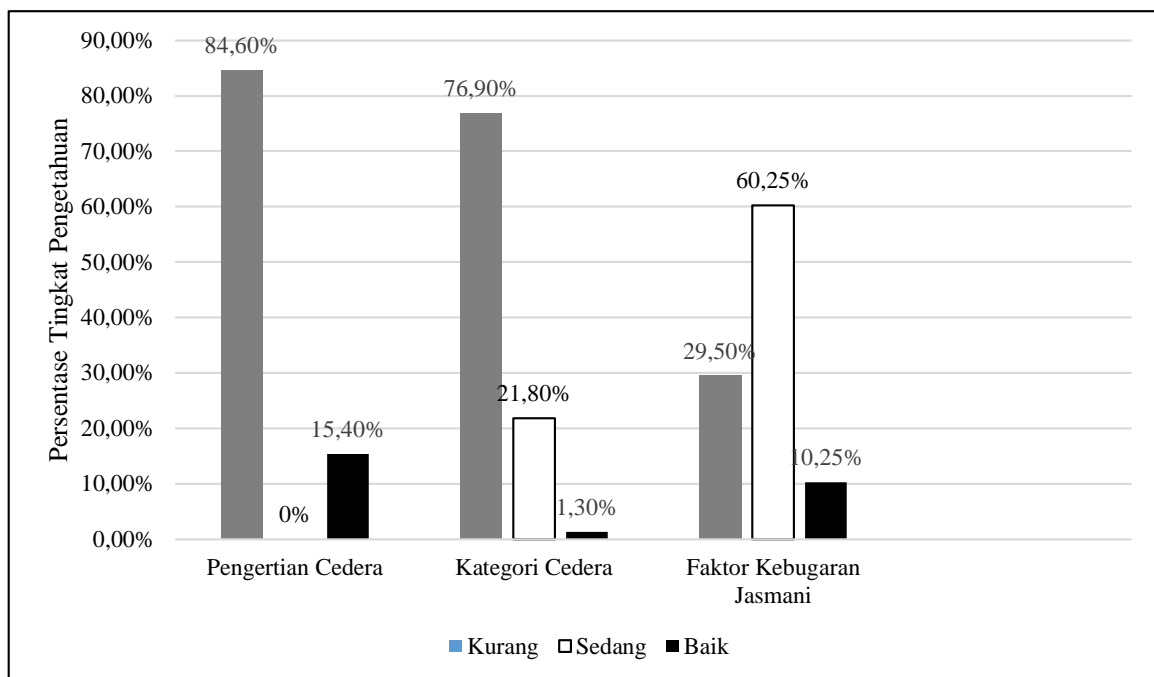
Berdasarkan kategori indeks masa tubuh diketahui bahwa 64,1% memiliki kategori normal, berat badan kurang sebesar 17,94% dan kelebihan berat badan dengan risiko 8,97% dan obesitas I dan Obesitas II berturut turut 6,41% dan 2,6%.

Tingkat Pengetahuan Pemain mengenai Kebugaran Jasmani dan Cedera di Unit Kegiatan Marching Band UNY disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4. Tingkat pengetahuan pemain mengenai kebugaran jasmani dan cedera

Interval Skor	Frekuensi	N	Kategori
<56%	52	66,6	Kurang
56 – 75%	25	32,1	Sedang
76 – 100%	1	1,3	Baik
Total	78	100	

Hasil pengukuran menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebagai berikut: *pemain* UKM MB CDB UNY dari 78 *pemain* sebanyak 52 *pemain* (66,6%) memiliki pengetahuan kurang, sebanyak 25 *pemain* (32,1%) memiliki pengetahuan sedang, dan 1 *pemain* (1,3%) yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik.



Gambar 1. Grafik tingkat pengetahuan kebugaran jasmani dan cedera menurut 3 indikator

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan subjek kategori rendah terkait cedera dimana pengertian cedera yaitu 84,60% kategori rendah dan 76,90% katagori rendah pada kategori cedera dan kategori sedang terkait kebugaran jasmani yaitu 60,25%.

Riwayat Cedera Pemain Marching Band UNY

Riwayat cedera yang pernah dialami pemain Marching Band selama saat latihan disajikan pada tabel berikut ini: **Tabel 5.** Riwayat cedera pemain Marching Band UNY

Riwayat cedera	N (orang)	Persentase
Belum Pernah cedera	46	59%
Pernah Mengalami Cedera	32	41%
Cedera yang dialami Pemain		
Cedera ankle	10	31%
Cedera lutut	3	9%
Kram betis	2	6%
Cedera tangan	7	21%
Cedera bahu	3	9%
Cedera hamstring	1	3%
Cedera fraktur	2	6%
Bengkak dan memar	4	12,5%

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan sebanyak 32 subjek atau 41% pernah mengalami cedera, cedera paling sering adalah cedera ankle (31%), cedera tangan (21%), bengkak dan memar (12,5), cedera lutut (9%) dan cedera bahu (9%).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pemain *marching band* tentang kebugaran jasmani dan cedera di *Marching Band* UNY. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan tingkat pengetahuan pemain tentang kebugaran jasmani dan cedera di *Marching Band* UNY termasuk dalam kategori “kurang” menurut kategori yang telah dibuat oleh Nursalam (Nursalam, 2008). Disamping itu jika melihat dari latar belakang seluruh pemain *Marching Band*, kebanyakan dari mereka bukanlah dari mahasiswa olahraga sehingga tidak memperoleh keilmuan olahraga yang hubungannya sangat erat dengan topik skripsi penelitian ini. Tingkat pengetahuan yang kurang ini yang menyebabkan banyak terjadinya cedera di *Marching Band*. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebanyak 66,6% termasuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebanyak 32,1% termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dikarenakan tingkat pengetahuan yang sedang membuat pemain melakukan manajemen cedera sekedarnya saja, tanpa memahami baik- baik manfaat dan tujuan dari setiap tahapan manajemen cedera untuk suatu cedera, karena bisa saja pemain melakukan gerakan yang terlalu memaksakan dan pada akhirnya keadaan cedera menjadi lebih buruk daripada sebelumnya. Selain itu jika dilihat dari sisi selain manajemen cedera, dikarenakan tingkat pengetahuan yang sedang membuat pemain melakukan penerapan latihan fisik dan tujuan kebugaran yang ingin dicapai tidak sesuai, sehingga meskipun sudah melakukan latihan yang terprogram jika tidak didukung oleh faktor pengetahuan kebugaran jasmani yang memadai sesuai teori-teori dan kaidah latihan yang ada hasilnya akan kurang maksimal. Dapat dipahami bahwa pada penari dengan tekanan rendah kekuatan otot, beban berulang menyebabkan kelelahan dan karena itu meningkatkan jumlah stres yang dibebankan pada kelompok otot tertentu (Manuela *et al*, 2009).

Pentingnya untuk memperhatikan komponen-komponen kebugaran jasmani seperti kekuatan dan ketahanan ialah sebagai jalan untuk menekan angka resiko terjadinya

cedera. Fahey *et al* (2001). mendefinisikan ketahanan otot sebagai kemampuan untuk mempertahankan tingkat ketegangan otot tertentu, yaitu, untuk membuat kontraksi otot dalam jangka waktu yang lama atau untuk berkontraksi berulang kali.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan pemain tentang kebugaran jasmani dan cedera di *Marching Band* UNY lebih dari setengah termasuk dalam kategori kurang, sehingga kedepannya masih perlu meningkatkan pemahaman pemain tentang kebugaran jasmani dan cedera dengan cara mengadakan pelatihan tentang penanganan cedera dan pentingnya kebugaran jasmani sebagai penunjang performa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil data yang sudah diolah bahwa tingkat pengetahuan pemain mengenai kebugaran jasmani dan cedera di *Marching Band* UNY yaitu lebih dari setengah pemain masuk dalam kategori kurang, sedangkan sisanya masuk dalam kategori sedang, dan hanya ada satu pemain yang masuk dalam kategori baik. Disamping itu jika melihat dari latar belakang seluruh pemain *Marching Band* UNY, kebanyakan dari mereka bukanlah dari mahasiswa olahraga sehingga tidak memperoleh keilmuan olahraga yang hubungannya sangat erat dengan topik skripsi penelitian ini. Sehingga bisa dikatakan wajar jika pemain *Marching Band* UNY memiliki pengetahuan kurang mengenai kebugaran jasmani dan cedera.

REFERENSI

- Anderson, M.K. & Parr, G.P. (2009). *Fundamentals of Sport Injury Management*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, Wolter Kluwer.
- Arovah, N.I. (2010). *Diagnosa dan Manajemen Cedera Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fahey, T.D, Inset, P.M. and Roth, W.T. (2001). *Fit and Well Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*. Toronto: Mayfield Publishing Co.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Manuela *et al*. 2009. Physical fitness and severity of injuries in contemporary dance. *Med Probl Perform Art*; 24:26–29
- Rhode, A C. (2017). Injury and Illness in Marching band and Color Guard Members and the Need for Athletic Trainers: A Critically Appraised Topic. *Journal of Sports Medicine and Allied Health Sciences*.

Setiawan, K.H. 2006. TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Singaraja: UNDIKSA.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.