

## **Mengenalpasti Kecederaan Yang Dialami Oleh Atlet Silat Olahraga Semasa Kejohanan Silat**

Asha Hasnimy Binti Mohd Hashim & MAT AZMIN BIN BAKAR  
Fakulti Pendidikan,  
Universiti Teknologi Malaysia

**Abstrak :** Silat merupakan sukan seni mempertahankan diri yang dipertandingkan dalam Sukan Malaysia (SUKMA). Namun sukan ini kurang mendapat perhatian dari segi penyelidikan memandangkan ia kurang berkembang di negara-negara lain. Sehubungan itu, penyelidik ingin menjalankan kajian terhadap sukan ini. Kajian yang dijalankan bertujuan untuk mengenalpasti jenis-jenis kecederaan yang merangkumi bahagian, sebab dan tahap kecederaan dialami oleh atlet silat olahraga yang mewakili sebuah negeri ke SUKMA 2008. Kaedah soal selidik digunakan yang merangkumi butiran peribadi atlet, maklumat sukan yang diceburi dan maklumat kecederaan. Seramai 15 orang atlet silat termasuk lelaki dan perempuan yang mewakili sebuah negeri yang berumur dalam lingkungan 17 tahun hingga 23 tahun telah dipilih menjadi responden. Data-data mentah yang diperolehi dianalisis menggunakan perisian Microsoft Office Excel 2003. Keputusan menunjukkan jenis kecederaan yang paling tinggi adalah lebam (39.9%), manakala bahagian pergelangan kaki adalah yang paling kerap mengalami kecederaan (21.1%), dan penyebab kecederaan utama adalah kesilapan teknik semasa pertandingan (20.0%). Hasil dapatan ini dapat memberi gambaran kepada jurulatih dan juga atlet itu sendiri mengenai kecederaan yang sering dialami, seterusnya dapat menggalakkan keperluan pengubahsuaian latihan, teknik-teknik dan cara untuk mengelak dan mengawal kecederaan daripada berlaku.

*Katakunci :* kecederaan atlet silat

### **Pengenalan**

Penglibatan masyarakat dalam bidang sukan pada masa kini amat memberangsangkan dan penyertaannya semakin meningkat sekaligus menjadi satu cabaran dalam dunia sukan. Sukan menjadi faktor penting dalam hidup dan menjadi satu keperluan utama bagi setiap individu. Dengan bersukan ianya sama sekali membantu meningkatkan tahap kecergasan setiap individu dan kecergasan juga menjadi faktor utama untuk mencapai kepuasan dalam bersukan.

Kecederaan adalah sesuatu yang boleh berlaku kepada setiap makhluk yang bernyawa samada secara sedar ataupun tidak. Terdapat dua kategori kecederaan iaitu kecederaan dalaman dan kecederaan luaran. Kecederaan dalaman memerlukan kemahiran pakar untuk dikenalpasti dan memerlukan peralatan yang canggih. Ia biasanya berlaku di bahagian dalam badan seperti implikasi jantung, hati, paru-paru dan sebagainya. Manakala kecederaan luaran pula dapat dikenalpasti dengan hanya menggunakan mata kasar untuk pengesahannya. Selain itu kecederaan luaran ini mungkin dapat dilihat melalui kesannya. Contohnya pendarahan, bengkak dan lebam-lebam. Oleh itu setiap orang yang ingin bersukan perlu menitikberatkan aspek-aspek keselamatan kerana di dalam bersukan, kecederaan sentiasa boleh berlaku.

Setiap atlet yang bersukan sentiasa terdedah kepada kecederaan samada kecederaan serius seperti patah, pendarahan dalaman, koma dan mungkin boleh menyebabkan kematian. Bagi kecederaan yang biasa pula seperti bengkak, lebam, pendarahan luka, dan pengan sudah semestinya akan menggugat prestasi seseorang ahli sukan. Oleh itu, semasa seseorang atlet berlatih atau bertanding mempunyai implikasi kecederaan yang ketara ke atas badan bukan

sahaja boleh membahayakan keselamatan malah boleh mendatangkan maut kepada atlet tersebut (Powers dan Howley, 2004).

Di dalam sukan seni mempertahankan diri, kecederaan terlalu mudah dialami bagi yang kurang mengambil berat tentang kesannya kepada badan. Setiap atlet adalah berisiko mengalami kecederaan dan sebagai alternatif untuk mengelakkan daripada kecederaan tersebut berlaku adalah dengan memberikan pengetahuan tentang kecederaan dan punca-punca yang boleh mendatangkan kecederaan kepada setiap atlet.

Dengan peningkatan penyertaan dari kanak-kanak dan orang dewasa dalam seni mempertahankan diri ini, dijangkakan kecederaan yang bakal dihadapi oleh golongan ini juga akan meningkat. Sebagai contoh, sebanyak 45% peningkatan kecederaan pediatrik yang disebabkan oleh seni mempertahankan diri adalah hasil daripada peningkatan penyertaan kaum wanita dalam bidang ini (Cardiff Royal Infirm, 1998).

Menyentuh mengenai kecederaan yang mungkin dialami oleh setiap atlet dalam sukan seni mempertahankan diri ini dapatlah dikatakan bahawa kecederaan adalah sesuatu yang amat penting dan perlu dititikberatkan bagi setiap atlet, pihak-pihak pengurusan dan setiap individu yang terlibat dalam sukan ini malah semua jenis sukan yang ada di dunia. Jika seseorang atlet yang mengalami kecederaan, sudah semestinya segala harapan yang diharapkan mungkin terkubur begitu sahaja. Oleh itu risiko kecederaan terutamanya kepada atlet amatlah perlu diutarakan kepada semua pihak.

### **Pernyataan Masalah**

Di dalam setiap jenis sukan yang diceburi tidak dinafikan bahawa semuanya mempunyai risiko-risiko kecederaan yang tersendiri. Kecederaan ini mungkin sekali dapat dielakkan jika mempunyai persediaan, tetapi bagi kecederaan yang tidak dapat dielakkan mungkin memberikan impak yang besar kepada atlet yang mengalaminya.

Terdapat beberapa kajian telahpun dijalankan mengenai jenis-jenis kecederaan yang dialami oleh atlet sukan semasa menjalani latihan ataupun semasa pertandingan. Kajian ini telah pun dijalankan terhadap sukan seni mempertahankan diri seperti karate, judo, taekwondo dan sebagainya.

Walaupun begitu, masih kurang kajian dijalankan terhadap atlet silat. Sehubungan itu, penyelidik ingin mengkaji bagi mengenalpasti jenis-jenis kecederaan yang dialami oleh atlet silat semasa sesuatu pra kejohanan diadakan.

### **Objektif Kajian**

Objektif kajian ini adalah untuk :

1. Menenalpasti kecederaan yang merangkumi jenis, bahagian, sebab dan tahap kecederaan yang dialami oleh atlet-atlet silat olahraga yang mewakili sebuah negeri semasa kejohanan dalam musim pra-pertandingan
2. Membuat perbandingan tentang kecederaan yang dialami atlet-atlet silat olahraga yang mewakili sebuah negeri semasa kejohann dalam musim prapertandingan

### **Kepentingan Kajian**

Di dalam kepentingan kajian, penyelidik telah mengenalpasti beberapa kepentingan daripada hasil kajian ini kepada beberapa pihak. Antaranya:

*Majlis Sukan Negeri Johor (MSNJ)*: Memberikan suatu maklumat yang berguna kepada pihak pengurusan dan sama sekali memudahkan semua pihak mengenalpasti kecederaan-kecederaan

yang boleh berlaku terhadap atlet. Pihak pengurusan sudah semestinya dapat menangani sebarang kecederaan yang berlaku serta dapat memberikan pengetahuan tentang kecederaan kepada setiap atlet di bawah pengurusan MSNJ.

*Jurulatih* : Melalui kajian yang dijalankan ini pengkaji dapat membantu jurulatih dalam mengenalpasti setiap jenis-jenis kecederaan yang berlaku semasa pertandingan. Ini sama sekali dapat menjadi sumber rujukan kepada para jurulatih untuk melatih setiap atlet dengan lebih berkesan pada masa depan dan berjaya untuk mengelakkan daripada berlakunya kecederaan semasa latihan dan pertandingan khasnya.

*Atlet* : Memang menjadi asas kepada atlet silat untuk mengenalpasti jenis-jenis kecederaan yang mungkin dialami oleh mereka. Kesedaran tentang kecederaan semasa melakukan aktiviti sukan adalah satu faktor yang dapat membantu atlet mencapai tahap prestasi yang memberangsangkan dan cemerlang dalam pertandingan. Tambahan pula, setiap atlet terutamanya silat haruslah mengetahui tentang kecederaan yang boleh berlaku terhadap mereka semasa pertandingan dan jika pengetahuan ini sudah sedia ada dalam diri masing-masing sudah semestinya kecederaan dapat dielakkan. Melalui kajian ini diharap setiap atlet akan mempunyai kesedaran tentang kecederaan yang mungkin dialaminya dan berusaha untuk mengelakkan dari kecederaan serta tahu untuk mencari alternatif bagi mengelakkan daripada mengalami kecederaan. Selain itu juga diharapkan setiap atlet dapat meningkatkan prestasi mereka dalam kejohanan yang akan datang nanti. Kajian ini adalah sama sekali bertujuan untuk memberi pengetahuan kepada setiap atlet tentang kecederaan yang mungkin dialami oleh mereka semasa kejohanan. Secara tidak langsung, kemungkinan besar kecederaan dapat dielakkan dan atlet silat SUKMA Johor dapat memberikan komitmen seratus peratus terhadap pertandingan.

*Masyarakat dan Penyelidik Lain* : Memberi pendedahan kepada penyelidik lain, pengurus pasukan, pegawai-pegawai serta masyarakat tentang kecederaan yang mungkin boleh terjadi kepada setiap atlet yang bertanding. Selain itu kajian ini juga dapat memberi pengetahuan kepada semua masyarakat tentang punca-punca kecederaan dan bagaimana untuk memberikan rawatan yang sepatutnya.

### **Reka Bentuk Kajian**

Kajian ini adalah berbentuk soal selidik di mana kecederaan atlet akan direkodkan selepas sesuatu pertandingan berlangsung. Pengkaji akan menyediakan satu borang yang mengandungi ruangan untuk diisi oleh atlet selepas pertandingan dan dipantau oleh pengkaji sendiri. Di dalam borang tersebut terkandung ruangan butiran peribadi diri seperti nama, kad pengenalan, umur, jantina, tarikh, berat, kategori pertandingan dan maklumat sukan yang diceburi. Selain itu ruangan maklumat kecederaan juga disediakan untuk diisi oleh atlet selepas pertandingan iaitu yang terkandung dengan jenis kecederaan, bahagian kecederaan dan tahap kecederaan.

Pengkaji akan membantu setiap atlet mengenalpasti kecederaan-kecederaan yang dialami oleh mereka selepas pertandingan. Atlet hanya perlu menanda di dalam kotak yang telah disediakan bagi setiap jenis kecederaan yang berlaku ke atasnya.

Setiap butiran dan catatan akan dikumpul dan akan dibuat pengumpulan data. Semua maklumat akan direkod dan seterusnya dianalisis. Setiap keputusan akan dibuat perbandingan dan dimaklumkan kepada MSNJ untuk tindakan selanjutnya.

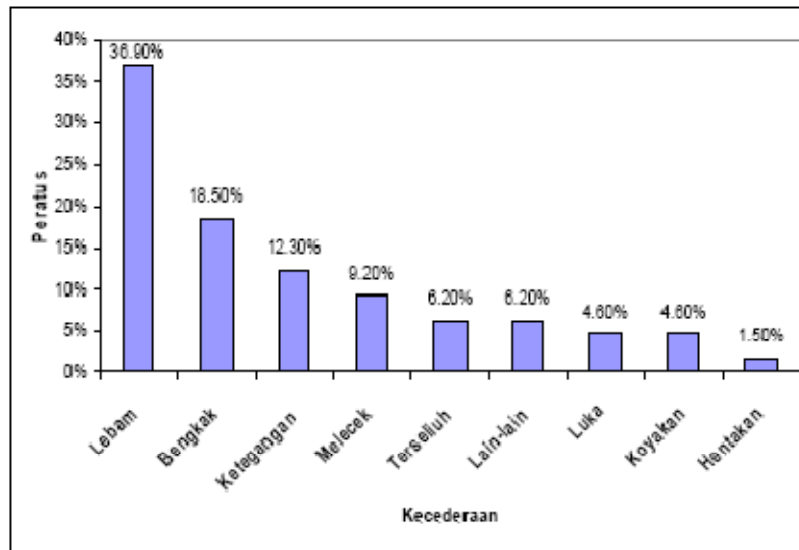
### **Responden Kajian**

Di dalam kajian ini pengkaji menghadkan pemilihan responden sampel kepada atlet-atlet silat olahraga yang mewakili Negeri Johor Ke SUKMA 2008. Had umur yang telah ditetapkan adalah di antara 17 tahun hingga 23 tahun. Jumlah responden adalah seramai 15 orang iaitu 10 orang lelaki dan lima orang perempuan. Responden yang dipilih adalah terdiri daripada kesemua kategori pertandingan iaitu dari kategori A - J.

### Instrumen Kajian

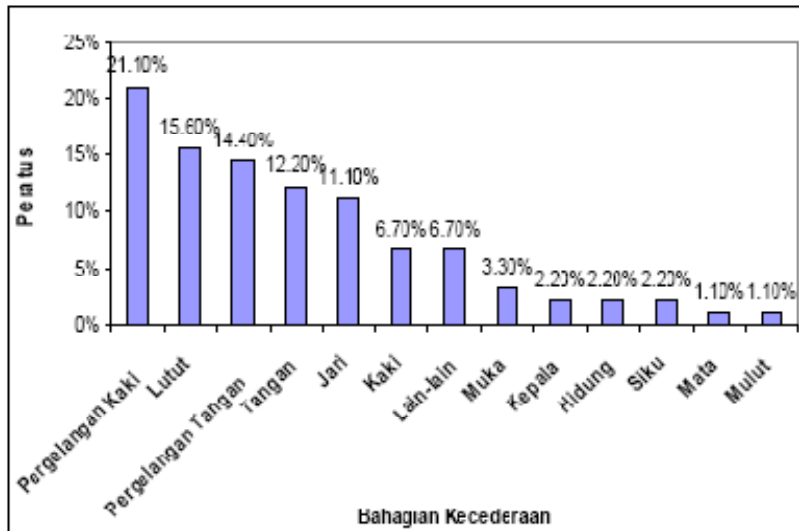
Di dalam instrumen kajian, bagi menyesuaikan dengan kajian berkaedah tinjauan dan soal selidik, pengkaji menggunakan borang soal selidik sebagai instrumen utama. Borang soal selidik di bahagikan kepada dua bahagian iaitu Bahagian A mengandungi profil atau latar belakang responden dan Bahagian B pula mengandungi perkara-perkara yang berkaitan dengan kecederaan untuk dianalisis.

### Analisis Data



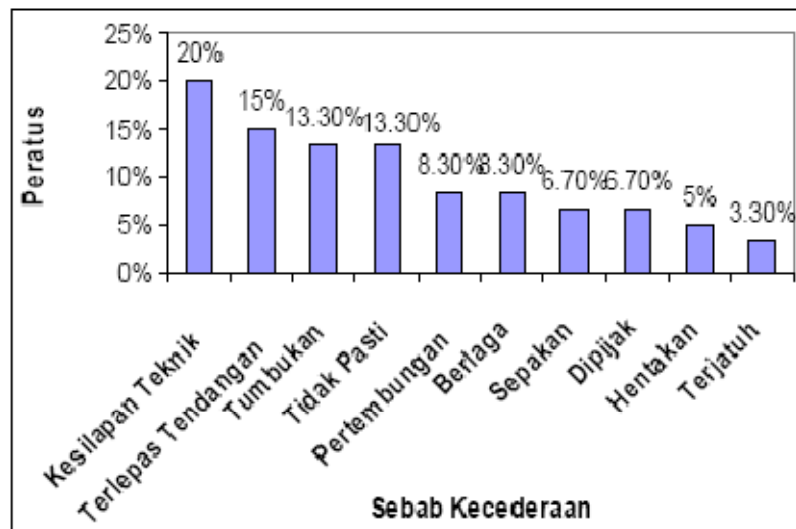
Rajah 1 Graf Purata Jenis – Jenis Kecederaan Responden

Rajah 1 menunjukkan jenis-jenis kecederaan yang dialami oleh responden selepas pertandingan. Merujuk kepada jadual di atas menjelaskan bahawa kecederaan lebam adalah yang tertinggi iaitu 36.9%, bengkak sebanyak 18.5%, ketegangan sebanyak 12.3%, melecek sebanyak 9.2%, manakala luka dan lain-lain kecederaan masing-masing 6.2%. Kecederaan luka dan koyakan pula masing-masing sebanyak 4.6% dan akhir sekali kecederaan hentakan hanya sebanyak 1.5%.



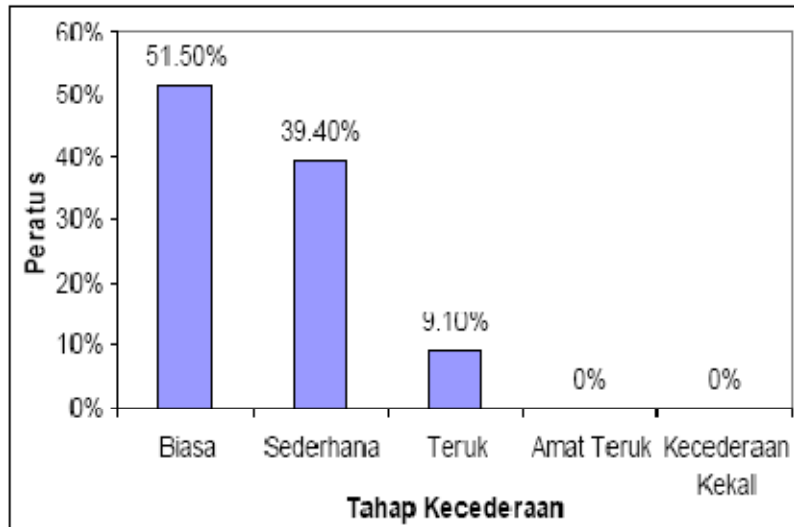
Rajah 2 Graf Peratusan bahagian Kecederaan

Rajah 1 di atas menunjukkan peratusan bahagian-bahagian kecederaan yang dialami oleh responden selepas pertandingan. Pergelangan kaki menyumbang kecederaan yang paling tinggi iaitu sebanyak 21.1% daripada jumlah keseluruhan. Selain itu bahagian kecederaan yang tertinggi adalah bahagian lutut dan pergelangan tangan iaitu masing-masing sebanyak 15.6% dan 14.4%. Manakala bahagian-bahagian kecederaan lain termasuklah tangan (12.2%), jari (11.1%), kaki dan lain-lain tempat kecederaan masing-masing 6.7%, muka (3.3%), kepala dan siku masing-masing 2.2% dan selebihnya mata dan mulut masing-masing mewakili 1.1%.



Rajah 3 Graf Peratus Sebab Kecederaan

Berdasarkan rajah 3 menjelaskan antara punca-punca kecederaan yang berlaku kepada responden. Kesilapan teknik merupakan sebab kecederaan yang paling tinggi iaitu 20% dan terlepas tendangan pula sebanyak 15%. Ini diikuti oleh tumbukan dan juga tidak pasti sebab kecederaan iaitu masing-masing 13.3%, pertembungan dan berlaga masing-masing 8.3%, sepakan dan dipijak pula sebanyak 6.7%, hentakan (5%) dan seterusnya terjatuh sebanyak 3.3%.



Rajah 4 Graf Peratus Tahap Kecederaan

Graf peratusan tahap kecederaan di atas menunjukkan kecederaan biasa (tiada kesan pada kawasan kecederaan) adalah yang tertinggi iaitu 51.5%. Manakala kecederaan sederhana (ada kesan tetapi boleh teruskan perlawanan) mewakili 39.4% dan akhir sekali teruk (boleh teruskan perlawanan jika dibenarkan) sebanyak 9.1%. Graf juga menunjukkan responden tidak mengalami kecederaan yang amat teruk dan kecederaan kekal.

### Perbincangan

Hasil daripada kajian dan penganalisan data yang telah dibuat dapat dijelaskan dan dibincangkan mengenai jenis-jenis kecederaan yang dihadapi oleh atlet silat olahraga selepas sesuatu pertandingan. Tidak dinafikan setiap atlet silat yang memasuki pertandingan akan terdedah kepada risiko kecederaan. Merujuk kepada analisis yang telah dibuat menunjukkan pelbagai kecederaan boleh berlaku terhadap atlet dan yang paling ketara adalah lebam dan bengkak. Menurut Powers dan Howley (2004) menyatakan setiap atlet yang bersukan sentiasa terdedah kepada kecederaan. Antara kecederaan-kecederaan yang biasa berlaku adalah bengkak, lebam, pendarahan, dan pengsan. Oleh itu, semasa seseorang atlet itu berlatih atau bertanding mempunyai implikasi kecederaan yang ketara ke atas badan bukan sahaja boleh membahayakan keselamatan malah boleh mendatangkan maut.

Selain itu, kecederaan boleh berlaku di setiap bahagian badan. Ini menunjukkan setiap bahagian badan atlet yang bertanding akan terdedah kepada risiko kecederaan. Berdasarkan kajian yang dibuat oleh pengkaji menunjukkan bahagian badan yang sering mengalami kecederaan adalah bahagian sendi kaki dan tangan serta lutut. Mengikut kajian Neuman (1983) juga menjelaskan bahawa bahagian sendi adalah kaki dan tangan adalah berisiko paling tinggi untuk cedera dan beliau juga menjelaskan sendi lutut mempunyai 31% risiko kecederaan dan bahagian ini juga mempunyai kebarangkalian 23.3% lebih mudah cedera berbanding bahagian lain.

Apabila dilihat dari sudut sebab kecederaan pula, hasil kajian pengkaji menunjukkan kesilapan teknik lakuan dalam pertandingan adalah penyumbang utama berlakunya kecederaan. Menurut Falis (1994), kecederaan berkait rapat dengan aspek kecergasan dan kesihatan yang merangkumi fungsi fisiologi dan psikologi yang dipercayai dapat mengelakkan daripada berlakunya kecederaan. Jika seseorang itu mempunyai tahap kecergasan optimum secara automatik kecederaan mungkin dapat dielakkan selain kecederaan dari perkara lain.

Walaupun tahap kecederaan yang dialami tidak serius mengikut kajian pengkaji, masalah ini sama sekali perlu diambil perhatian oleh semua pihak. Berdasarkan artikel Ramlan (2004), beliau menyatakan sedikit kecederaan sama sekali akan menyebabkan jatuhnya tahap prestasi samada fizikal dan moral seseorang atlet. Ini menjelaskan bahawa masalah kecederaan adalah antara yang paling dibimbangi kerana jika seseorang atlet mengalami kecederaan, ini sama sekali sukar untuk kembalikan tahap prestasi dan sudah semestinya sukar untuk meneruskan aktiviti.

Sebagai kesimpulannya, kecederaan adalah sesuatu perkara yang perlu dititikberatkan di dalam bersukan. Menurut Samsul Baharin (2002) dalam artikelnya menyatakan, sebelum ini ramai jurulatih tidak memahami masalah kecederaan para atlet dan diharapkan selepas ini mereka mampu membantu atlit masing-masing mengatasi masalah kecederaan serta memberi rawatan awal sebelum dibawa ke klinik atau hospital. Oleh itu setiap orang perlu mengetahui apakah jenis kecederaan yang biasa berlaku, sebab kecederaan itu boleh berlaku dan kesannya terhadap diri jika mengalami sesuatu kecederaan.

### **Rujukan**

- Australian Sports Medicine Federation (ASMF)( 1986), *The Sports Trainer: Sports Medicine Research Center*, Australian. 30(5): 431-9
- Burke, D.T.( 1985), *Effect Of Implementation Of Safety Measures In Tae Kwon Do Competition*. *British Journal of Sports Medicine*. 65(3):323-9.
- Burks, J.B. and Satterfield, K.( 2000), *Foot And Ankle Injuries Among Martial Artists*. Winona Memorial Hospital, Indianapolis.
- Cardiff Royal Infirm (1998), *History Of Psychosurgery In The United Kingdom*. *Psychiatric Unit at Ninewells*. vol 4, 65-70.
- Loes, D.M. and Goldie, I.(1988), *Incidence rates of injuries during sport activity and physical exercise in a rural Swedish municipality: Incidence rates in 17 sports*. *International Journal Sports Medicine*. 8(1): 9-14.
- Dewan Bahasa Dan Pustaka (2005), *Kamus Dewan Edisi Keempat*. Terbitan Kuala Lumpur : Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Falis, E, Bauhaus, G and Rogers, B (1994), *Merchantability Or Fitness For A. Particular Purpose*, Florida State University's. 1185-1190.
- Fetto, J.F. (1994), *Judo and karate-do*, In: *Sports injuries:mechanisms, prevention and treatment*. Baltimore Medical:Williams and Wilkins.
- James, G. and Clement, W. (1978), *Attention-Deficit / Hyperactivity Disorder (ADHD) and Risk of Injuries*. Department of health and human services, USA.
- Kujala, U.M. ( 1995), *Acute injuries in soccer, ice hockey, volleyball, basketball, judo and karate: Analysis of national registry data*. *British Medical Journal*: 1465–1468.
- Mafulli, N.and Caine, D. (2005), *Medicine and Sport Science, The Epidemiology of Children's Team Sports Injuries*. Amsterdam.
- Roy, S. and Irwin, R. .(1983), *Sports and the Chiropractic Lifestyle: Health begins before birth*. *Sports Medicine: Prevent and Evaluate*.
- Samsul Baharin Hassan (2002), *Ketua Kontinjen SUKMA Perak, Kursus Asas Pemulihan Anggota di ILPA*. Pengurusan Kecederaan : Ipoh Perak.
- The President's Council on Physical Fitness and Sports (2003). *Nutritional Erogogenics & Sports Performance*. Department of health and Human Services.
- Willy Pieter (1997), *Martial Arts Injuries*. School of Health Sciences, Science University of Malaysia, Kubang Kerian, Kelantan, Malaysia. 15(1): 15-21.