

## PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA CABANG OLAHRAGA BELADIRI DI KOTA CILEGON

Masnur Ali<sup>1</sup>, Uzizatun Maslikah Qory<sup>2</sup>, Jumrotul Aqobah<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta<sup>1,2</sup>, Fakultas Kedokteran Universitas  
Sultan Ageng Tirtayasa<sup>3</sup>, Indonesia  
ali.masnur@unj.ac.id

### Abstract

*The aim of this Community Service Program is to provide training to trainers regarding the prevention and treatment of injuries in the Martial Sports branch of Trainers at KONI Banten. The method of carrying out activities is by instructors who come from academics and practitioners who are competent in their fields. Meanwhile, the material that will be provided in carrying out community service consists of: 1) carrying out a pre-test, 2) Providing basic material which includes: human anatomical and physiological structure, stages in training, muscles that need to be strengthened to minimize injury. ; 3) Provide practical material: Skills in injury prevention and care; 4) Carry out theoretical and practical evaluations. The objectives of this activity are: 1) As an effort to increase knowledge, understanding and skills among the public regarding the prevention and treatment of sports injuries; 2) as an effort to improve the quality and human resources and minimize the occurrence of injuries to athletes.*

*Keywords: prevention training; injury care*

### Abstrak

*Tujuan pada Program Pengabdian Pada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada para pelatih terkait pencegahan dan perawatan cedera cabang Olahraga Beladiri kepada Pelatih di KONI Banten. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari akademisi dan praktisi yang sudah berkompeten dibidangnya. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari : 1) melaksanakan pre-test, 2) Memberikan materi pokok yang meliputi: struktur anatomi dan fisiologi manusia, tahapan-tahapan dalam Latihan, otot-otot yang perlu dikuatkan untuk meminimalisir cedera; 3) Memberikan materi praktek: Keterampilan pada pencegahan dan perawatan cedera; 4) Melaksanakan evaluasi secara teoritis dan praktek. Tujuan kegiatan ini adalah: 1) Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan kepada masyarakat terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga; 2) sebagai upaya meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia dan meminimalisir akan terjadinya cedera pada atlet.*

*Kata Kunci: pelatihan pencegahan; perawatan cedera*

### 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah-kaidah yang tepat dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh yaitu berupa cedera olahraga. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (Bahr et al. 2003). Berdasarkan data terkait cedera atlet di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dari 30 juta anak-anak dan remaja yang berpartisipasi pada beberapa event olahraga sebanyak 3,5 juta (11,7%) mengalami cedera setiap tahunnya. Insiden kejadian cedera pada atlet lebih tinggi terjadi pada saat pertandingan (13,8 cedera per 1000 penampilan atlet) dibandingkan pada saat latihan (4.0 cedera per 1000 penampilan atlet), adapun cabang olahraga yang memiliki tingkat kejadian cedera tertinggi ialah (9,6 cedera per 1000 penampilan atlet) pada saat latihan dan (35,9 cedera per 1000 penampilan atlet) pada saat pertandingan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di nasional pada atlet pelatnas dari total 102 cedera atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan menghadapi *Asean Para Games* 2017,

sekitar 50% atlet mengalami cedera. Cedera yang muncul ada di beberapa bagian diantaranya, cedera bahu sekitar 28,43% sebanyak 29 atlet; cedera engkel sekitar 17,65%, sebanyak 18 atlet dan cedera lutut sekitar 13,72% sebanyak 14 atlet. Ketiga cedera ini paling sering terjadi pada atlet dalam proses latihan (Dinda, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baihaqi (2021) Atlet berprestasi memiliki risiko yang bisa menyebabkan kesulitan keuangan saat pensiun dari olahraga, dan atlet dengan risiko cedera tinggi berpeluang lebih besar mengalami kesulitan keuangan karena berpotensi pensiun lebih dini akibat cedera. Risiko cedera akan sangat berpengaruh pada diri setiap atlet, jika atlet tidak mendapatkan pemahaman yang mendalam terkait pencegahan cedera dari pelatih, dapat berbahaya pada kehidupan atlet.

Mitra yang terlibat dalam pengabdian ini adalah PBSI Kota Cilegon saat ini sedang mempersiapkan kejuaraan *multievent* yaitu Pekan Olahraga Daerah (PORDA) Provinsi Banten, dalam rangka mempersiapkan para atlet untuk berlaga di PORDA, membutuhkan kesinergisan antara akademisi ilmu keolahragaan dan praktisi di lapangan dalam hal meminimalisir angka cedera olahraga pada setiap atlet. Cabang olahraga beladiri yang merupakan cabang olahraga yang *fullbody contact* sangat rentan mengalami cedera baik dari benturan, cedera ligament, fraktur dan lain sebagainya. Perlu penanganan yang tepat untuk dapat melakukan Pertolongan Pertama pada atlet yang mengalami cedera. Para pelatih yang berada terus Bersama atlet pada saat berlatih dan bertanding tentu harus memiliki pengetahuan terkait pencegahan dan perawatan cedera pada saat olahraga.

Permasalahan yang dihadapi mitra dari data kejuaraan yang pernah diikuti sebelumnya banyak atlet yang mengalami cedera pada saat Latihan, pertandingan dan transisi dan memerlukan waktu untuk dapat memulihkan dan mengembalikan kembali kebugaran jasmani para atlet. Tentu cedera dapat menghambat atlet untuk dapat mencapai prestasi maksimal, untuk meminimalisir cedera olahraga pada saat berolahraga perlu dilakukan pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pada pelatih dan guru olahraga agar dapat membuat program latihan dengan kaidah-kaidah yang sesuai, meminimalisir cedera olahraga, dapat menangani pada pertolongan pertama dan dapat memberikan program penguatan pasca cedera olahraga. Kebanyakan atlet yang mengalami pasca cedera langsung mendapatkan program latihan yang sama dengan rekan-rekan atlet yang lain, padahal kesiapan fisik, fisiologis dan mental perlu diperkuat dan di persiapkan terlebih dahulu.

Dari hasil diskusi dan koordinasi dengan pihak mitra, Program pelatihan ini dapat dilakukan dengan mitra dalam rangka memberikan pelatihan para pelatih dan atlet agar dapat memiliki pemahaman dan pengaplikasian di lapangan bagaimana menghindari dan meminimalisir cedera olahraga.

## **2. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Metode yang dipakai yaitu dengan metode expositori, yaitu metode pembelajaran yang diberikan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu, definisi, prinsip dan konsep materi pelajaran serta memberikan contoh-contoh latihan, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan. Metode pelaksanaan kegiatan adalah dengan metode instruktur yang berasal dari akademis yang memiliki kualifikasi dibidang Kesehatan olahraga. Sedangkan materi yang akan diberikan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang terdiri dari : 1) melaksanakan pre-test, 2) Memberikan materi pokok yang meliputi: struktur anatomi dan fisiologi manusia, tahapan-tahapan dalam Latihan, otot-otot yang perlu dikuatkan untuk

meminimalisir cedera; 3) Memberikan materi praktek: Keterampilan pada pencegahan dan perawatan cedera; 4) Melaksanakan evaluasi secara teoritis dan praktek

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Tujuan kegiatan ini adalah: 1) Sebagai upaya meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan kepada para guru olahraga dan pelatih dalam PPC- 2) sebagai upaya meningkatkan kualitas dan sumber daya manusia khususnya para guru dan pelatih. Kegiatan dilaksanakan secara luring yang dilaksanakan di SMP IT RJ Kota Cilegon. Waktu pelaksanaan kegiatan dimulai tanggal 25 Mei sampai dengan 30 September 2022. Peserta yang mengikuti kegiatan terdiri atas 70 guru olahraga dan pelatih.

Dalam survey awal hampir 70% peserta belum mengetahui seperti struktur anatomi dan fisiologi manusia, tahapan-tahapan dalam Latihan, otot-otot yang perlu dikuatkan untuk meminimalisir cedera, pertolongan pertama pada saat cedera. Para peserta dengan pemberian materi yang disampaikan para nara sumber tersebut sangatlah menarik dan ingin berkontribusi dalam arahan yang diberikan, mereka pada umumnya menganggap bahwa pelatihan pencegahan dan perawatan cedera perlu dilakukan dan di terapkan kepada para atlet dan siswa.

Berdasarkan pengamatan dan pelaksanaan di lapangan dan diskusi dengan para pemangku lembaga mitra kegiatan tersebut menarik dan sangat tertarik untuk mendalami dan mengikuti kegiatan tersebut dan dari hasil pretest pemahaman terkait *Pencegahan dan perawatan cedera olahraga* para peserta 80% tertarik dengan pelatihan tersebut dan perlu diimplementasikan kepada para atlet.

### **4. KESIMPULAN (*Conclusions*)**

Hasil yang didapat dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini adalah bahwa dilihat dari tingkat keinginan peserta untuk mengikuti Pelatihan dan pencegahan perawatan cedera (PPC) dan para peserta umumnya tertarik untuk mengikuti dengan alasan untuk menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan baru tentang PPC. Berdasarkan hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memiliki manfaat yaitu menambah pengetahuan dan keterampilan terkait para guru olahraga dan pelatih terkait PPC.

Kegiatan ini dapat dilaksanakan kembali dengan melakukan pendampingan-pendampingan terkait penerapan dalam proses pembelajaran dan proses latihan, rekan mitra menyarankan kegiatan ini dapat dilaksanakan secara berkala sehingga para peserta menjadi bertambah wawasan dan pengetahuan terhadap PPC.

### **5. DAFTAR PUSTAKA**

Abdul Gani, Sofyan Hanif, & Masnur Ali. (2022). PELATIHAN PENERAPAN MODEL LATIHAN SEPAK TAKRAW UNTUK PELATIH DI JAKARTA TIMUR. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-71 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33675>

- Ali, Masnur. 2020. Penyuluhan Kids Atletik Pada Guru Sd Di Kota Cilegon Provinsi Banten Tahun 2020. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol 1 (2020). 198-203.
- Ali, M., & Maslikah, U. (2021). Sosialisasi Olahraga Floorball Kepada Mahasiswa Olahraga Di Provinsi Banten. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian, 2021,193–196. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/25594/12132>
- Ali, Masnur., Nugraha, H.,& Aqobah, Q. J. 2021. Traditional Games And Social Skills Of Children In The Pandemic Era. Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar JPSD. 7(1). 104-117.
- Agustin, Dini. 2017. Jurnal 2017. Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri *Floorball* Universitas Negeri Surabaya. Vol.08 No. 4 Edisi Juli 2017, Hal (76-83).
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Nugroho, A. I. 2021. Pengaruh latihan soft toss ball terhadap hasil pukulan dalam cabang olahraga softball. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 10(1). 31-39.
- Aqobah, Q. J., Ali, M., Decheline, G., & Raharja, A. T. (2020). Penanaman Perilaku Kerjasama Anak Usia Dini melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Eksistensi Pendidikan Luar Sekolah*, 5(2), 134–142.
- Aqobah, Q. J., Nuradhiani, A., & Ali, M. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Aktivitas Fisik Dan Gizi Seimbang Selama Pandemi Covid 19. *Journal Berkarya*, 4(1), 15–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0401.2022.03>
- Budiningsih, M., Siregar, N. M., & Ali, M. (2020). People ' s Clean and Healthy Behaviors during the COVID-19 Outbreak : A Case Study in DKI Jakarta Province. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300293>.
- Ahmad, C. S., Redler, L. H., Ciccotti, M. G., Maffulli, N., Longo, U. G., & Bradley, J.(2013). *Evaluation and management of hamstring injuries. American Journal of Sports Medicine*, 41(12), 2933–2947.
- Ali Satia Graha. (2009). *Pedoman dan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masase dan Cedera Olahraga pada Lutut dan Engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi.
- Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi. (2012). *Terapi Masase Frirage. Penatalaksanaan Cedera pada Anggota Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bambang Priyonoadi. (2008). *Sport Massage*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta FIK UNY
- Bahr, R., & Krosshaug, T. (2005). *Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329.
- Baihaqi, A., Puspitasari, M., Zuraida, M., & Nurcholis, A. (2021). Perencanaan manajemen risiko atlet berprestasi Indonesia (Studi kasus atlet dengan risiko cedera tinggi). *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 137-147. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33856>
- Blackwell, J. (2007). *Multimedia application in education*. Diakses tanggal 19-11-

2020 dari <http://web.mala.bc.ca/seeds/mm/#Introduction>

Dhwiana, N. (2017). *Tingkat Pemahaman Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Terhadap Pencegahan dan Perawatan Cedera Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga di SDN Se Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Universitas Negeri Yogyakarta.*

Dinda Ayu Sekartaji, Bambang Wijanarko. Identifikasi Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Pelatnas Asean Para Games Npc Indonesia Tahun 2017. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*. Vol 11 No 2.

Hartman Nugraha, Hernawan, & Masnur Ali. (2022). PELATIHAN OLAHRAGA TRADISIONAL KEPADA GURU DI KOTA CILEGON. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-45 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33659>

Kholik, A., Zulham, & Ali, M. (2022). PELATIHAN HAND SIGNAL BAGI PENYELAM PEMULA. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-76 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33358>

Masnur Ali, Uzizatun Maslikah, & Qory Jumrotul Aqobah. (2022). PELATIHAN PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA KEPADA PELATIH DAN GURU OLAHRAGA DI KOTA CILEGON. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), SNPPM2022P-66 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/33672>

Nugraha, H., Hernawan, & Ali, M. (2021). PELATIHAN PEMBUATAN MODEL OUTDOOR ACTIVITY BAGI GURU SD DI KOTA CILEGON BANTEN. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), SNPPM2021P-197 . Retrieved from <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/25599>