

PELATIHAN PENANGANAN CEDERA DI LAPANGAN BAGI TENAGA KESEHATAN OLAHRAGA JAKARTA

Junaidi¹, Hidayat Humaid², Tirta Apriyanto³
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Abstract.

In order to face high-level competition, high and excellent physical abilities are required. High and excellent physical ability is obtained if the athlete is free from injury. To free athletes from this injury, the role of the health team is very important. The health team here plays a role in maintaining athlete health, evaluating athlete health before training sessions, conditioning, health education, injury prevention, medical treatment and rehabilitation. In Indonesia, especially in Jakarta, there are many sports health workers who treat athletes' injuries during training and competitions, but many of them do not have adequate knowledge and skills in handling injuries in the field. Seeing this condition, we were moved to hold sports injury management training in the field for Jakarta sports health workers so that they have the ability to handle athlete injuries well. This training began with problem analysis, training implementation and report preparation from April 2023 to October 2023. Training activities were carried out at the Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta and were attended by 30 Jakarta sports health workers. The activity method is carried out through a theoretical approach consisting of material presentation, discussion, and questions and answers and a practical approach consisting of practices for handling injuries in the field during training and competitions. The output of this activity is an increase in the ability of Jakarta sports health workers to handle injuries on the field during training and competitions.

Keywords: Training, injury management, health workers.

Abstrak.

Dalam rangka menghadapi suatu pertandingan tingkat tinggi, diperlukan kemampuan fisik yang tinggi dan prima. Kemampuan fisik yang tinggi dan prima diperoleh apabila atlet terbebas dari cedera. Untuk membebaskan atlet dari cedera ini, peranan tim kesehatan sangatlah penting. Tim kesehatan disini berperan dalam menjaga kesehatan atlet, evaluasi kesehatan atlet sebelum sesi latihan, conditioning, pendidikan kesehatan, pencegahan cedera, pengobatan dan rehabilitasi medik. Di Indonesia, khususnya di Jakarta sudah banyak tenaga kesehatan olahraga yang menangani cedera atlet selama latihan dan kompetisi, namun banyak diantara mereka belum mempunyai pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera di lapangan yang memadai. Melihat kondisi ini, kami tergerak untuk mengadakan pelatihan penanganan cedera olahraga di lapangan bagi tenaga kesehatan olahraga Jakarta agar mempunyai kemampuan menangani cedera atlet dengan baik. Pelatihan ini dimulai dengan analisa masalah, pelaksanaan pelatihan dan pembuatan laporan pada bulan april 2023 sampai bulan oktober 2023. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta, dan diikuti 30 tenaga kesehatan olahraga Jakarta. Metode kegiatan dilakukan melalui pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab dan pendekatan praktek yang terdiri dari prektek penanganan cedera di lapangan selama latihan dan kompetisi. Luaran dari kegiatan ini berupa peningkatan kemampuan tenaga kesehatan olahraga Jakarta menangani cedera di lapangan selama latihan dan kompetisi.

Kata Kunci: Pelatihan, penanganan cedera, tenaga kesehatan.

1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Pengertian cedera olahraga seringkali hanya dibatasi pada kerusakan jaringan yang mendadak yang terjadi saat olahraga misal seperti strain dan laserasi pada jaringan lunak sistem muskuloskeletal (Wilkins et al., 2004). Cedera olahraga adalah gangguan terhadap sistem tubuh yang terjadi selama latihan atau kompetisi, yang menyebabkan hilangnya kapasitas kerja tubuh. Cedera olahraga merupakan sesuatu yang harus diperhatikan, karena dapat menyebabkan gangguan dalam sistem tubuh. Cedera pada atlet umumnya terjadi pada saat berpartisipasi dalam event olahraga atau pada saat latihan. Cedera olahraga

adalah cedera pada sistem ligamen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Hal ini diperjelas dalam A.W.S. Watson (2013) bahwa cedera olahraga adalah sebuah kecelakaan yang terjadi selama olahraga yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk berlatih atau bersaing secara normal. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (R. Bahr and Holme 2003).

Ada beberapa faktor-faktor penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain:

1) Faktor eksogen, yang terdiri dari:

- a). Metode latihan yang salah; seperti cara pemberian beban latihan yang salah, pemanasan yang salah, cara latihan yang salah. Misalnya latihan “beban tiba-tiba” pada yang belum terlatih, latihan yang tidak teratur.
- b). Penggunaan material yang salah, misalnya; penggunaan sepatu yang kurang baik, proteksi yang tidak memadai.
- c). Fasilitas latihan yang buruk, misalnya; lapangan berumput, berlari di lintasan yang keras dan cuaca yang terlalu dingin/panas.
- d). Jenis olahraga, terutama pada olahraga beladiri misalnya: tinju, karate, dan lainnya

2). Faktor endogen

Dapat berupa kelainan struktural yang menekan bagian tubuh tertentu lebih banyak daripada bagian tubuh lainnya atau kelemahan pada otot, tendon dan ligamen. Kebanyakan cedera disebabkan oleh penggunaan jangka panjang, dimana terjadi pergerakan berulang yang menekan jaringan yang peka.

3). Faktor psikologi

Kondisi psikologis seorang atlet dapat menyebabkan mudahnya terjadinya cedera. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, akan mudah mengalami cedera. Demikian juga atlet yang memiliki motivasi atau kepercayaan diri terlalu tinggi, juga akan mudah mengalami cedera.

2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Cedera yang dialami oleh seseorang yang melakukan aktivitas fisik dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera menurut Wibowo (1995:12) dalam Simatupang (2016) adalah sebagai berikut a. *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar) yaitu cedera yang timbul / terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar. Luka atau cedera yang timbul bisa berasal dari luar : luka lecet, robek kulit, tendon / memar dan fraktur.

International Olympic Committee Medical Commission dalam *Sport Medicine Manual* (Rolad Bahr, 2012) berdasarkan tingkat cederanya, olahraga dibagi menjadi tiga bagian yaitu;

- 1). Olahraga resiko tinggi, yang dimaksud disini adalah olahraga yang dapat menimbulkan risiko yang besar pada waktu melakukan kegiatan olahraga tersebut. Adapun yang termasuk olahraga resiko tinggi adalah: atletik yang meliputi lari maraton 30 km, jalan kaki 50 km; tinju, menyelam, *canoeing*, balap sepeda, olahraga berkuda meliputi kejuaraan selama tiga hari dan jumping, anggar, hoki lapangan, senam, bola tangan, hoki es, judo, *modern pentathlon* meliputi segmen berkuda, *skating* meliputi *figure*,

track panjang dan *track* pendek; ski, sepak bola, taekwondo, *triathlon*, polo air, angkat berat dan gulat.

- 2). Olahraga resiko sedang, yang termasuk olahraga resiko sedang adalah: semua cabang atletik, kecuali lari maraton 30 km dan jalan kaki 50 km; bulutangkis, baseball, bola basket, *biathlon*, *bobsled and luge*, *cross-country skiing*, olahraga dayung, softball, tenis lapangan, olahraga layar dan bola voli.
- 3). Olahraga resiko rendah, yang termasuk olahraga resiko rendah adalah panahan, menembak, renang sinkronisasi, tenis meja.

Dalam Tri Darma Perguruan Tinggi pengabdian pada masyarakat adalah salah satunya, dimana mensosialisasikan atau memberikan sebuah keterampilan baru merupakan salah satu tugas yang harus dijalankan. Maka pada kesempatan ini menjadi sasaran bagi dosen atau staf pengajar untuk melaksanakan pengabdian pada masyarakat, yaitu tenaga kesehatan olahraga Jakarta yang akan mendampingi atlet selama latihan dan selama kompetisi.

Dalam suatu penyelenggaraan olahraga prestasi, peranan tim kesehatan sangatlah penting. Tim kesehatan disini berperan dalam menjaga kesehatan atlet, evaluasi kesehatan atlet sebelum sesi latihan, conditioning, pendidikan kesehatan, pencegahan cedera, pengobatan dan rehabilitasi medik. Dengan peran sebanyak itu, maka tim kesehatan tidak mungkin hanya diisi oleh seorang dokter dan seorang paramedis, melainkan harus didukung berbagai jenis profesi kesehatan agar bisa berkerja secara komprehensif. Peranan tim kesehatan dalam usaha meningkatkan performance atlet adalah; 1).meningkatkan kualitas fisik atlet, 2). penyempurnaan dan efisiensi gerak, 3). mental training, 4). peningkatan status gizi, 5). percepatan masa pemulihan.

Sedangkan peranan tim kesehatan dalam pengelolaan cedera olahraga adalah;1). menjaga kesehatan atlet, 2). evaluasi kesehatan atlet sebelum sesi latihan, 3). pendidikan kesehatan, 4). pencegahan cedera, 5). pengobatan dan penanganan cedera, 6). rehabilitasi, 7). conditioning, 8). pengawasan doping. Dokter, khususnya dokter spesialis kedokteran olahraga sangat diperlukan dalam olahraga, baik olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Dalam olahraga prestasi, dokter selain bertindak dalam pencegahan dan penanganan cedera, juga sebagai manajer pada sebuah tim kesehatan olahraga. Dokter juga bertanggung jawab dalam membantu meningkatkan atau menjaga performa atlet. Tanggung jawab ini berlaku baik pada atlet yang mengalami cedera maupun tidak. Tanggung jawab dalam membantu meningkatkan atau menjaga performa atlet banyak hubungannya dengan fisiologi latihan. Pada hakekatnya, kegiatan Pengabdian Masyarakat ini merupakan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi mitra dengan pendekatan secara terpadu, agar dapat meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan olahraga dalam hal pencegahan dan penanganan cedera olahraga di lapangan serta mendampingi atlet selama latihan dan kompetisi.

Mengacu kepada butir analisis situasi, banyak tenaga kesehatan olahraga di Indonesia, khususnya di Jakarta yang telah menangani atlet-atlet dari berbagai cabang olahraga, namun beberapa diantara mereka kurang memahami ilmu yang seharusnya mereka kuasai dalam menangani atlet, baik mengenai pencegahan maupun penanganan cedera olahraga, terutama selama mendampingi atlet latihan dan berkompetisi.

3. 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 pemecahan masalah dalam bentuk ceramah, demonstrasi, tanya jawab dan penugasan.

- a. Metode kegiatan dengan dua pendekatan.:
 1. Pendekatan teoritis yang terdiri dari pemaparan materi, diskusi, dan tanya jawab.
 2. Pendekatan praktek terdiri dari praktek penanganan cedera olahraga di lapangan dan implementasinya selama latihan dan kompetisi.

- b. Metode Pelaksanaan kegiatan.

Secara rinci metode penerapan PKM reguler ini terdapat dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Metode Penerapan PKM Reguler

Pendekatan	Materi
Tahap 1: Teori	<ul style="list-style-type: none">• Pencegahan cedera olahraga.• Mengetahui penyebab cedera olahraga.• Penanganan cedera olahraga.
Tahap 2: Praktek	Praktek penanganan cedera olahraga di lapangan selama latihan dan kompetisi.
Tugas Mandiri	Mengimplementasikan keterampilan penanganan cedera olahraga di lapangan dengan baik dan benar ke cabang olahraga.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan selama kegiatan berlangsung, yaitu :

1. Ketekunan dan keterlibatan para peserta pelatihan/workshop dalam mengikuti setiap sesi materi yang diberikan. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta adalah lembar observasi dalam pelatihan/workshop.
2. Terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan penanganan cedera olahraga di lapangan dengan baik dan benar. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pelatihan, dilakukan tes berupa esai dan praktek. Tes keterampilan penanganan cedera olahraga di lapangan sebelum dan sesudah pelatihan/workshop.
3. Indikator keberhasilan kegiatan ini adalah makin terampilnya tenaga kesehatan olahraga dalam penanganan cedera olahraga di lapangan, mampu mengimplementasikan metode penanganan cedera olahraga di lapangan yang benar

kepada atlet dan edukasi kepada atlet tentang tindakan pencegahan cedera yang baik dan benar selama latihan dan kompetisi.

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terutama bagi tenaga kesehatan olahraga di Jakarta, tentang pentingnya pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera olahraga di lapangan selama latihan dan kompetisi dengan baik dan benar sehingga dapat mendukung atlet dalam menjaga performanya.

5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Telah dilakukan kegiatan Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga di Lapangan bagi Tenaga Kesehatan Olahraga Jakarta berlangsung secara luring dari tanggal 24 s/d 26 Juli 2023, mulai pukul 8.00 s/d 15.00 WIB. Kegiatan secara berlangsung di Jakarta High Performance Center - KONI DKI Jakarta. Peserta terdiri dari tenaga kesehatan olahraga Jakarta yang dengan antusias mengikuti kegiatan Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga di Lapangan bagi Tenaga Kesehatan Olahraga Jakarta. Pelatihan diikuti sebanyak 30 peserta (daftar terlampir)

Materi pertama mengenai Penanganan cedera dan doping diisi oleh Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO.Subs.ALK (K), materi kedua tentang psikologi olahraga diisi oleh Dr. Tirto Apriyanto, M.Si dan materi ketiga tentang latihan olahraga diisi oleh Dr. Hidayat Humaid, M.Pd yang berisikan teori dan praktek.

6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- A. W. S. Watson. 2013. "Sports Injuries : Incidence , Causes , Prevention." *Physical Therapy Reviews*, 135–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.1179/ptr.1997.2.3.135>.
- Alfred F. Morris. 1984. *Sports Medicine: Prevention of Athletic Injuries*. 1st editio. William C Brown Pub;
- Bahr, R., and I. Holme. 2003. "Risk Factors for Sports Injuries - A Methodological Approach." *British Journal of Sports Medicine* 37 (5): 384–92. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.5.384>.
- Bahr, Rolad. 2012. *The Ioc Manual of Sports Injuries: An Illustrated Guide to the Management of Injuries in Physical Activity*. Edited by Rolad Bahr. 22 June 2012.
- Simatupang, Nurhayati. 2016. "Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED." *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan* 02 (01): 31–34.
- Sudiana, I Ketut. 2014. "Cedera Olahraga Pada Pesenam Aerobik." *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha*, 34–50.
- Sukarmin, Yustinus. 2006. "Petunjuk Praktis Pencegahan Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama Dan Atas." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* 5 (1): 72–81.
- Verhagen, Evert A.L.M., Maartje M. Van Stralen, and Willem Van Mechelen. 2010. "Behaviour, the Key Factor for Sports Injury Prevention." *Sports Medicine* 40 (11): 899–906. <https://doi.org/10.2165/11536890-000000000-00000>.
- Wilkins, Kathryn; Park, Evelyn. 2004. "Injuries." *Health Reports* Vol. 15: 48–3.