

PELATIHAN PENANGANAN DAN PENCEGAHAN CEDERA UNTUK PELATIH CABANG OLAHRAGA KONI KOTA BATU

Mu'arifin
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Universitas Negeri Malang
Email: mu'arifin.fik@um.ac.id

Ari Wibowo Kurniawan
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Universitas Negeri Malang

Ahmad Abdullah
Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Malang

ABSTRAK

Salah satu penyebab tingginya angka cedera atlet ialah karena perilaku atlet yang cenderung memaksakan diri untuk tetap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi, hal ini justru hanya akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama. Artinya para atlet bahkan mungkin termasuk pelatih belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara menangani cedera olahraga. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberian pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga kepada pelatih-pelatih cabang olahraga di KONI Kota Batu. Secara umum program ini bertujuan untuk mengurangi angka kejadian cedera olahraga serta mengurangi tingkat keparahan akibat cedera olahraga. Kelompok sasaran program ini ialah pelatih cabang olahraga di KONI Kota Batu. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di mana peserta diberikan materi serta diberikan multimedia interaktif pencegahan dan penanganan cedera. Solusi yang diambil tim pengusul adalah sebuah bentuk pelatihan pencegahan dan penanganan cedera bagi atlet, yang disampaikan kepada pelatih-pelatih KONI Kota Batu. Untuk pencegahan cedera yang disampaikan adalah pelatihan teknik-teknik stretching berpasangan yang lebih rinci mulai dari stretching otot leher sampai tungkai kaki, sehingga para pelatih memiliki pengetahuan pencegahan cedera yang sangat detail. Secara keseluruhan pelatihan ini dapat disimpulkan berhasil dan keterampilan pencegahan cedera dapat dikuasai dengan baik oleh peserta.

Kata kunci: penanganan, pencegahan cedera, olahraga

Kegiatan olahraga tidak lepas dengan adanya kompetisi baik berupa pertandingan maupun perlombaan cabang olahraga yang dilakukan secara terprogram atau tidak terprogram, kompetisi juga biasanya dilakukan secara bersamaan atau serentak seluruh cabang (multy event). Kompetisi olahraga bertujuan untuk meningkatkan

prestasi olahraga atlet maupun instansi yang dibawanya, sehingga persiapan untuk menghadapi sebuah kompetisi biasanya akan sangat panjang dan berat, namun proses ini sangat penting dan menentukan performa atlet saat menjalani kompetisi nanti.

Cedera olahraga merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi atlet

pada saat kompetisi maupun dalam tahap persiapan. Data surveilans cedera di Amerika Serikat menunjukkan bahwa dari 30 juta anak-anak dan remaja yang berpartisipasi pada beberapa acara 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.

Di Indonesia, khususnya pada ajang pekan olahraga daerah tingkat cedera atlet juga cukup besar, selain itu ada beberapa kasus dimana kontingen suatu daerah tidak dapat mengikutsertakan beberapa atlet terbaiknya 4 karena cedera pada saat latihan. Contohnya pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XIX/2016 Jawa barat, kontingen Provinsi Jawa Timur tidak dapat menurunkan kekuatan terbaiknya karena ada 14 atlet yang cedera (belum termasuk dengan atlet yang masih dalam proses penyembuhan jelang tiga minggu gelaran kompetisi).

Menurut konsultan KONI Jatim, salah satu penyebab tingginya angka cedera atlet ialah karena perilaku atlet yang cenderung memaksakan diri untuk tetap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi, hal ini justru hanya akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama. Artinya para atlet bahkan mungkin termasuk pelatih belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai cara menangani cedera olahraga. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberian pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga

kepada pelatih-pelatih cabang olahraga di KONI Kota Batu.

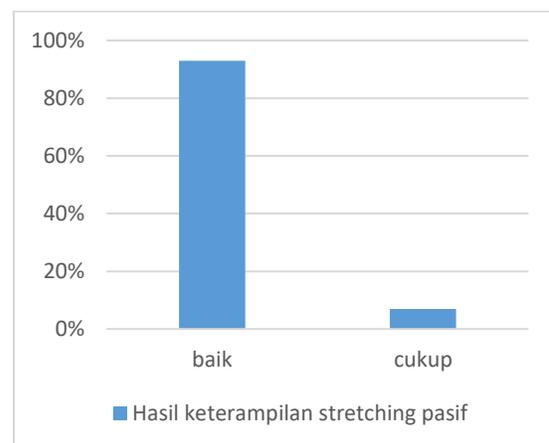
METODE

Program pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga bertujuan untuk menambah pengetahuan pelatih sehingga metode yang akan digunakan berupa pemberian ceramah yang dibantu dengan media slide powerpoint. Kemudian untuk membantu peserta memahami materi yang dibawakan maka akan diberikan sesi praktik yang dipandu oleh pemateri/asisten.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan di mana peserta diberikan materi serta diberikan multimedia interaktif pencegahan dan penanganan cedera. Kegiatan pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga sudah dilaksanakan selama 2 hari. Kemudian untuk mengukur keterampilan pencegahan dan penanganan cedera dilakukan tes pada akhir kegiatan.

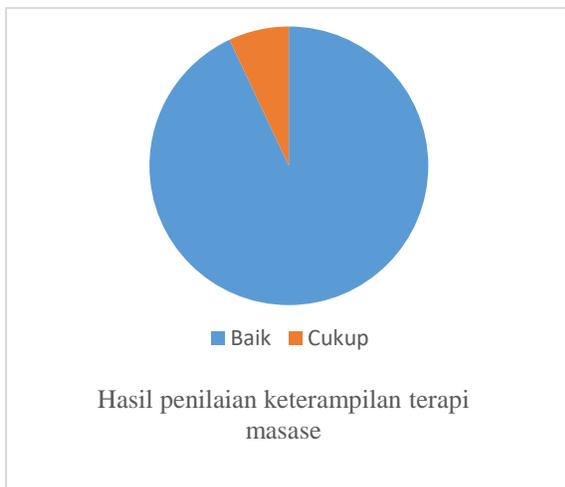
HASIL

Pada pelaksanaan pelatihan ini, peserta yang hadir sebanyak 50 orang yang terdiri dari, pemuda karang taruna, guru olahraga dan komponen masyarakat lainnya. Selama pelatihan berlangsung, terlihat bahwa antusias peserta cukup tinggi, karena materi yang disajikan dirasa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat setempat.



Dari hasil penilaian tersebut bahwa dari 30 orang yang hadir, 28 orang (93 %) memiliki nilai Baik dan 2 orang (7 %) memiliki nilai Cukup, sehingga secara keseluruhan pelatihan ini dapat disimpulkan berhasil dan keterampilan pencegahan cedera (stretching pasif) dapat dikuasai dengan baik oleh peserta.

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat ini merupakan keterampilan melakukan terapi masase pada pelatih KONI Kota Batu.



Dari hasil penilaian tersebut bahwa dari 30 orang yang hadir, 28 orang (93 %) memiliki nilai Baik dan 2 orang (7 %) memiliki nilai Cukup, sehingga secara keseluruhan pelatihan ini dapat disimpulkan berhasil dan keterampilan terapi masase dapat dikuasai dengan baik oleh peserta

PEMBAHASAN

Kelompok sasaran program ini ialah pelatih cabang olahraga di KONI Kota Batu. Pelatih dipilih sebagai kelompok sasaran karena seorang pelatih memegang banyak peran dalam perkembangan seorang atlet mulai dari merancang program latihan, mendampingi dan memimpin saat pertandingan hingga memberikan pengaruh moral atas atlet dan bagaimana atlet

merespon. Sehingga pemberian pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga kepada pelatih-pelatih akan memudahkan proses diseminasi atau penyebarluasan informasi kepada atlet-atlet yang sedang dibina.

Pencegahan cedera yang disampaikan adalah pelatihan teknik-teknik stretching berpasangan yang lebih rinci mulai dari stretching otot leher sampai tungkai kaki, sehingga para pelatih memiliki pengetahuan pencegahan cedera yang sangat detail. Ini sesuai dengan pernyataan dari Graha yaitu Stretching adalah bentuk dari penguluran atau peregangan otot-otot di setiap anggota badan agar dalam setiap melakukan olahraga terdapat kesiapan serta untuk mengurangi risiko cedera yang dapat terjadi, sedangkan menurut Panggung Sutapa stretching juga merupakan suatu proses yang bertujuan mengadakan perubahan-perubahan fisiologis dalam tubuh dan menyiapkan organ-organ dalam untuk menghadapi aktivitas-aktivitas yang akan dilakukan.

Untuk penanganan cedera pemateri memberikan pelatihan terkait teknik teknik terapi melalui massase. Terapi masase berperan penting sebagai pemanasan untuk memberikan rangsangan stimulus pada daya kerja otot tubuh. Terapi masase bisa mengurangi rasa sakit dan rasa lelah, selain itu terapi pijat secara nyata dan secara signifikan menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pegulat bahwa fenomena ini dapat menyebabkan kesehatan mental dan dengan demikian memperbaiki kinerja

Setelah kegiatan pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga bagi pelatih cabang KONI Kota Batu dilakukan, maka tahapan yang selanjutnya adalah pemantauan kegiatan yang dilakukan oleh peserta: 1. Apakah mitra pengabdian

semakin bersemangat dalam menjalankan keterampilan pencegahan dan penanganan cedera olahraga untuk atletnya. 2. Apakah keterampilan pencegahan dan penanganan cedera olahraga dapat diaplikasikan untuk para atletnya yang mengalami permasalahan otot. 3. Apakah keterampilan pencegahan dan penanganan cedera olahraga berdampak positif dan mempunyai kebermanfaatan untuk orang-orang sekitar.

SIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan pencegahan dan penanganan cedera olahraga untuk pelatih cabor di KONI Kota Batu dapat disimpulkan bahwa peserta sangat antusias dan dapat menguasai keterampilan dengan baik. Karena memang untuk belajar keterampilan ini cukup mudah namun diharapkan dapat berdampak positif untuk kebugaran jasmani para atletnya, sehingga nantinya berdampak positif terhadap peningkatan prestasi olahraga di KONI Kota Batu. Dan setelah ini peserta dapat mengaplikasikannya untuk menangani gangguan-gangguan otot pada para atletnya.

SARAN

Saran untuk peserta adalah dapat mengaplikasikan keterampilannya dan misalkan mendapat kesulitan dalam menghadapi permasalahan otot bisa konsultasi dengan narasumber. Perlunya pelatihan untuk komunitas - komunitas lainnya, agar terapi massase semakin memasyarakat. Para pelatih selalu menambah wawasan keilmuan dan pengetahuannya, sehingga kedepan prestasi para atlet lebih baik lagi.

REFERENSI

Aryani, Masrul, Evareny. 2015. Pengaruh Terapi masase pada Punggung

Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4 (1): 71.

Dewi, K. 2013. Pengaruh Pemberian Stretching Pasif Lokal Sebagai Tambahan Pemanasan Terhadap Kekuatan Otot Lengan. *E-Journal Unesa*, 1(2): 02.

Graha, A.S., 2012. Manfaat Stretching Pasif Frirage dan Stretching dalam Penanganan Cedera pada Atlet Olahraga Beladiri. *MEDIKORA*, (2). <https://physioworks.com.au>. Which olympics sport has the highest injury rate?.

Kurniawan, A.W., Wahyudi, U. and Tomi, A., 2019. PELATIHAN STRETCHING PASIF UNTUK KARANGTARUNA DESA SUMBERMANJING KULON KECAMATAN PAGAK KABUPATEN MALANG. *Jurnal KARINOV*, 2(1).

Nunes, Bender, Menezes, Yamashitafuji, Vargas, & Wageck. 2016. Massage therapy decreases pain and perceived fatigue after long-distance Ironman triathlon: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 62(16): 83.

Panggung Sutapa. (2007). Upaya Pengurangan Cedera Olahraga Melalui Penguluran dan Pemanasan Sebelum Beraktivitas. Yogyakarta: FIK UNY

Supliyani. 2017. Pengaruh Stretching Pasif Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan 1 Di Kota Bogor. *Jurnal Bidan/Medwife Journal*, 3(01): 24.

www.stanfordchildrens.org. Sport Injury Statistics. Stanford Childrens Health
Zadkshosh, Ariaee, Atri, Rashidlamir, & Saadatyar. 2015. The effect of massage therapy on depression,

anxiety and stress in adolescent
wrestlers. *International Journal of
Sport Studies*. 5 (3): 321.