

## SOSIALISASI PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA TINGKAT SD SE-KECAMATAN PRAJA TENGAH KABUPATEN LOMBOK TENGAH NTB

Herlina<sup>1)</sup> Zakir Burhan<sup>2)</sup> L. Hasan Ashari<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Institut Pendidikan Nusantara Global, Aikmual-Indonesia

<sup>2)</sup>Institut Pendidikan Nusantara Global, Aikmual-Indonesia

<sup>3)</sup>Institut Pendidikan Nusantara Global, Aikmual-Indonesia

---

### Article Info

#### **Article History:**

Received April 10, 2022

Revised Mei 07, 2022

Accepted June 01, 2022

---

#### **Keywords:**

Sports Injury

Training

Athletes

---

### ABSTRAK

Pelatihan penanganan cedera atau yang disebut *Sport Injury* dalam dunia olahraga sangat penting untuk dilakukan apa lagi untuk para guru olahraga baik tingkat SD, SMP, SMA dan Pelatih. Tidak kalah penting juga untuk masyarakat pada umumnya, dosen penjas Institut Pendidikan Nusantara Global mengadakan pelatihan kepada masyarakat untuk memperluas dan menambah ilmu pelaku olahraga. Dengan melakukan hal tersebut, diharapkan mereka bisa lebih mendalami penanganan cedera pada siswa/siswi bahkan pada atletnya ketika bertanding, sehingga atlet yang mengalami cedera atau dislokasi ketika bertanding lebih cepat ditangani.

#### **ABSTRACT**

*The training in injury handling or what is called sports injury is very important to do especially for sports teachers at the Elementary, Junior, High School, and coach levels. Moreover, physical education lecturers at Institut Pendidikan Nusantara Global hold training for the community to expand and increase the knowledge of sports players. By doing so, they can further explore the handling of injuries to students and even athletes when competing so that athletes who experience injuries or dislocations when competing compete more quickly handled.*

---

**Corresponding Author:** herlina@nusantaraglobal.ac.id

---

### PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berolahraga. Secara psikologis cedera olahraga terjadi akibat tidak keseimbangan antar beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain kurang pemanasan sebelum berolah raga terutama jelang pertandingan menuntut banyak gerakan eksplosif. Cedera olahraga, yang terjadi pada waktu seseorang melakukan aktivitas olahraga, latihan atau pertandingan olahraga dapat mengakibatkan seorang atlet merasa sakit. Menurut Tylor, (5: 1991), ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut. Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen atau patah tulang karena terjatuh atau juga karena benturan. Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam waktu tertentu. Cabang olahraga apapun yang menggunakan fisik sebagai komponen utamanya akan mengalami cedera.

Menurut Wibowo ( 1995: 11) mengatakan; Cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan “. Yang biasa terkena adalah tulang, otot, tendo serta ligamen dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga. Mengobati / menolong / menanggulangi (kuratif) serta tindakan preventif (pencegahan). Biasanya cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagian tubuh kita memberi respons terhadap cedera tersebut. Hal ini juga, dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus kita lakukan untuk mencegah terjadinya cedera, Untuk mengidentifikasi suatu cedera agar tidak lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan yang secara profesional.

## **A. Dasar Pelaksanaan**

Dasar Pelaksanaan sosialisasi mengenai Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga Tingkat SMA Se-Kecamatan Praya, Kabupaten Lombok Tengah, NTB, yaitu Surat Keputusan Rektor Institut Pendidikan Nusantara Global (IPNG). Surat Keputusan Nomor: 23/R/IPNG/III/2022. Tentang Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat.

## **B. Tujuan**

Tujuan dari penyelenggaraan sosialisasi ini untuk pengenalan penanganan cedera pada guru pendidikan jasmani agar lebih cepat tanggap ketika siswa/siswa mengalami cedera disekolah maupun lapangan.

1. Untuk memberikan pengetahuan kepada para guru pendidikan jasmani tentang penanganan cedera
2. Untuk memperdalam ilmu guru pendidikan jasmani tentang penanganan cedera di lapangan dan di sekolah

## **PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **A. Tempat dan Waktu Kegiatan**

Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga Tingkat SD Se-Kecamatan Praya se-Kabupaten Lombok Tengah NTB :

- Hari/tanggal : 20 Maret 2022  
Pukul : 08.30 – 17.00 WITA  
Tempat : KUD Desa Jurang Jaler.

### **B. Narasumber dan Moderator**

1. Narasumber
  - Herlina, M.Fis, AIFO-P
  - Zakir Burhan, M.Pd
  - L. Hasan Ashari, M.Pd
2. Moderator: Sumardiana, M.Pd

## **METODE PELAKSANAAN**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah dan potensi bakat Guru Penjas Tingkat SD di Desa Jurang Jaler. Beberapa kegiatan yang berkaitan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman mitra tentang teknik dasar penanganan cedera olahraga
2. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman mitra dasar penanganan cedera olahraga
3. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan mitra tentang manfaat penanganan cedera olahraga
4. Langkah-langkah yang akan dilakukan pada pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat dikemukakan sebagai berikut:
  - a. Melakukan pembelajaran pengetahuan peraturan permainan dan teknik dasar

- penanganan cedera olahraga secara sistematis bagi Guru Penjas Tingkat SD di Jurang Jaler (mitra) metode yang digunakan: ceramah dan tanya jawab.
- b. Memperkenalkan gerakan-gerakan dan teknik dasar penanganan cedera olahraga bagi Guru Penjas Tingkat SD Se-Kecamatan Praya (mitra) metode yang digunakan demonstrasi atau praktik.
  - c. Menyediakan alat dan perlengkapan untuk melakukan praktik kepada Guru Penjas Tingkat SD Se-Kecamatan Praya untuk melakukan gerakan demonstrasi.

Bahan dan alat yang dipergunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah materi pelatihan Dasar tentang teknik dasar penanganan cedera yang telah disusun semaksimal mungkin, kondisi mitra dan sesuai dengan sasaran yang ingin dicapai dari hasil pengabdian ini.

#### A. Cara Penanganan Cedera Olahraga

Berikut penjelasan singkatnya : Istirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera kemudian Letakkan bungkusan es (*ice pack*) pada bagian tubuh yang mengalami cedera. Lakukan selama 20 menit, 4 – 8 kali sehari, Balut bagian tubuh yang mengalami cedera dan ditekan agar tidak terjadi pembengkakan, Tinggikan posisi bagian tubuh yang mengalami cedera agar transportasi aliran darah kembali lancar, apabila kondisi cedera ini tidak kunjung membaik setelah melakukan metode penanganan pertama, tenaga ahli biasanya akan melakukan beberapa tindakan lain sesuai dengan cedera yang dialami, termasuk terapi atau pijat. Berikut ini beberapa tindakan lain yang bisa dilakukan :

1. Obat Anti-Inflamasi Nonsteroid (NSAIDs) Obat anti inflamasi biasanya diberikan untuk mengurangi rasa sakit dan meredakan bengkak, misalnya aspirin atau ibuprofen.
2. Imobilisasi Imobilisasi adalah pengobatan umum pada cedera, yaitu dengan sling, splint dan gips untuk melindungi bagian tubuh yang cedera dari gerakan dan mencegah kerusakan yang lebih parah.
3. Operasi Pada kondisi tertentu, tenaga ahli harus melakukan tindakan operasi untuk memperbaiki cedera.

#### B. Penanganan Cedera Yang Terjadi

Jika usaha pencegahan sudah dilakukan secara maksimal, belum tentu potensi cedera bisa langsung menghilang. Potensi cedera dalam Penjasorkes sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhi. Berikut ini adalah penanganan cedera berdasarkan jenis cedera yang diderita oleh siswa.

##### a. Memar, Strain dan Sprain

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009: 36) ketika terjadi cedera memar, strain dan sprain saat berolahraga terapi dingin sering digunakan bersama-sama dengan teknik pertolongan pertama pada cedera yang disebut RICE (Rest, Ice, Compression and Elevation).

- 1) Rest (istirahat) Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, bertujuan untuk mencegah bertambah parahnya cedera dan mengurangi aliran darah yang menuju ke daerah yang cedera.
- 2) Ice (aplikasi dingin) Yaitu memberikan es selama dua hari setelah cedera untuk melokalisasi daerah cedera, mematikan ujung syaraf sehingga mengurangi rasa nyeri, dan mencegah agar jaringan yang cedera tidak bertambah bengkak karena pemberian es akan menyebabkan vasokonstriksi sehingga aliran darah yang menuju daerah cedera berkurang. Pemberian es jangan sampai terlalu lama karena akan mengakibatkan iritasi, hypothermia, dan frost bite yaitu kerusakan yang terjadi karena penerapan aplikasi dingin yang berlebihan. Cara penerapan aplikasi dingin atau pemberian es yaitu:
  - a. Es ditempatkan pada kantong plastik kemudian dibungkus dengan handuk.
  - b. Kompres es dilakukan selama 2-3 menit
  - c. Bila sudah terasa kesemutan atau terlihat pucat pemberian es dapat dihentikan sementara. Ini merupakan tanda telah terjadi vasokonstriksi

- 3) Compression (pembalutan)  
Yaitu mempergunakan kompresi elastis selama dua hari untuk mencegah pembengkakan dan menghentikan perdarahan. Pembalutan dapat menggunakan perban atau pembalut tekan yang elastis (tensocrepe) dan harus dipakai senyaman mungkin.



**Gambar 1. Cara Membalut Cedera**

- 4) Elevation (meninggikan daerah cedera)  
Berusaha agar bagian yang cedera ada di atas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembengkakan akibat perdarahan dan peradangan. Dalam perawatan nyeri yang disebabkan karena cedera, terapi dingin dilakukan sampai pembengkakan berkurang.

Terapi dingin biasanya digunakan pada 24 sampai 48 jam setelah terjadinya cedera dan dipakai untuk mengurangi sakit dan pembengkakan. Panas selanjutnya digunakan dalam fase rehabilitasi fase kronis. Beberapa kondisi yang dapat ditangani dengan RICE antara lain cedera memar, strain dan sprain, dan kram otot.

b. Lepuh

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009:36) pertolongan pertama ketika terjadi cedera lepuh adalah tidak memecahkan benjolan atau blister. Kemudian langkah yang dapat dilakukan selanjutnya dengan mencuci area yang mengalami lepuh, kemudian buat sebuah lubang sebesar luka lepuh berbentuk donat menggunakan molefoam atau bisa menggunakan kardus. Selanjutnya tempelkan beberapa tumpuk bantalan berbentuk donat tersebut di area yang mengalami luka lepuh. Oleskan salep antibiotik di lubang tersebut, kemudian tutup menggunakan bantalan kasa (*uncut gauze pad*). Jika luka lepuh pecah, tetap lakukan perawatan yang sama seperti luka lepuh yang belum pecah.



**Gambar 2. Bantalan Berbentuk Donat**

c. Pingsan

Kartono Mohamad (2003: 96-97) menjelaskan tentang penanganan pingsan menurut jenisnya, yaitu:

1) Pingsan biasa (*simple fainting*) Pertolongan pada pingsan jenis ini dapat dilakukan dengan:

- a) Periksa jalannya nafas, apakah ada benda yang menghalangi jalannya nafas.
- b) Pindahkan korban ke tempat yang lebih sejuk, longgarkan pakaian.

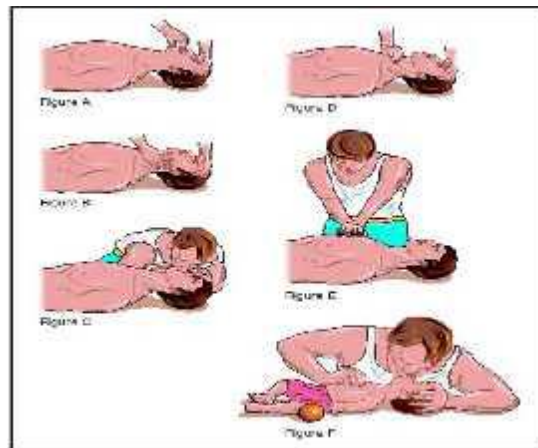
- c) Baringkan korban dengan posisi kaki lebih tinggi dari kepala. Hal ini bertujuan agar peredaran darah menuju otak menjadi lancar.
  - d) Jika pasien sudah sadarkan diri, beri minuman manis seperti teh manis.
- 2) Pingsan karena panas (*heat exhaustion*) Pertolongan pada pingsan karena panas (*heat exhaustion*) dapat dilakukan dengan membawa penderita ke tempat yang teduh, longgarkan pakaian dan kompres dengan handuk basah. Setelah penderita sadarkan diri, beri minum air garam
- 3) Pingsan karena sengatan terik (*heat stroke*) Pertolongan pada penderita heat stroke dapat dilakukan dengan cara mendinginkan tubuh penderita dengan membawanya ke tempat yang teduh dan banyak angin (kalau perlu menggunakan kipas angin). Kompres badan korban menggunakan air es, usahakan penderita jangan sampai mengigil dengan cara memijit kaki dan tangannya. Setelah suhu tubuh menurun hentikan pengompresan dan kirim penderita ke rumah sakit.



**Gambar 3. Pertolongan pada Heat Stroke dan Heat Exhaustion**

Selain pingsan karena sengatan panas, terdapat juga keadaan kehilangan kesadaran atau pingsan karena benturan akibat bertabrakan atau terjatuh. Menurut Kartono Mohamad (1988: 122-125) untuk pertolongannya bisa dilakukan dengan cara berikut:

1. Memeriksa jalan napas dengan meluruskan (ekstensi) kepala, sokong rahang, buka kedua bibir. Bila korban telah bernapas dengan baik, maka korban dimiringkan ke posisi lateral yang akan mempertahankan airway.
2. Bila setelah tindakan pertama tadi tidak tampak adanya pernapasan, maka harus dilakukan pernapasan buatan. Beberapa teknik melakukan pernafasan buatan adalah sebagai berikut:
  - 1) Mulut ke mulut (*mouth-to-mouth expired air resuscitation*)  
Setelah melakukan tindakan pertama tadi, maka penolong menarik napas dan meniupkan udara ekspirasi ke dalam mulut korban sambil memperhatikan naiknya dada korban. Kemudian penolong melepaskan bibir dari bibir korban dan memperhatikan dada korban untuk memastikan turunnya dada korban dan merasakan hembusan napas respirasi korban. Penolong harus memastikan naik turunnya dada pada setiap pernapasan. Siklus pernapasan harus diulangi sebanyak 12 kali per menit.



**Gambar 4. Cara Memberikan Pernafasan Buatan Mouth to Mouth**

d. Dislokasi

Kartono Mohamad (1988: 31) menjelaskan bahwa cedera dislokasi sering terjadi pada daerah bahu, siku, lutut, panggul jari kaki maupun jari tangan, dan pergelangan tangan maupun pergelangan kaki. Pertolongan dislokasi sebaiknya dilakukan oleh medis, namun apabila keterbatasan akses maka pertolongan. Pertama harus diberikan. Penanganan untuk cedera ini bisa dilakukan dengan pembalutan dengan kain atau perban. Menurut Kartono Mohamad (1988: 31) pertolongan untuk cedera dislokasi pada bahu dapat dilakukan dengan menaruh selimut yang dilipat atau digulung. Kemudian stabilkan bahu pada posisi yang nyaman atau lakukan pembebatan (*sling* dan *swathe*). Gunakan es pada area yang nyeri, segera cari bantuan medis untuk tindakan selanjutnya. Menurut Hardianto Wibowo (1994: 52) cara melakukan reposisi sendi bahu yang mengalami dislokasi dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: Metode *Simson*, *Caranya* adalah dengan membaringkan korban telungkup dengan lengan dan bahu yang mengalami dislokasi keluar dari tepi tempat tidur dan menggantung ke bawah. Kemudian berikan beban menggunakan *dumbbell* dengan cara diikatkan pada lengan bawah dan pergelangan tangan. Berat beban tergantung dari kekuatan otot penderita. Kemudian penderita diminta untuk rileks selama beberapa jam, setelah itu sendi akan masuk dengan sendirinya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan diselenggarakan pelatihan ini guru olahraga mempunyai pengetahuan serta keterampilan sebagai berikut:

1. Seluruh Guru Penjas SD Se-Kecamatan Praya Tengah mendapat pengetahuan yang cukup tentang teknik dasar penanganan cedera olahraga yang baik dan benar yang akan dilakukan dan diajarkan.
2. Seluruh Guru Penjas SD Se-Kecamatan Praya Tengah mendapat pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera olahraga.
3. Seluruh Guru Penjas SD Se-Kecamatan Praya Tengah mendapat pemahaman tentang pentingnya pengetahuan penanganan cedera olahraga bagi siswa dan atlet

Dari pelaksanaan kegiatan pelatihan yang dilaksanakan dengan judul: Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga pada guru penjas Tingkat SD Se-Kecamatan Praya Tengah Kabupaten Lombok Tengah NTB, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Materi pelatihan sangat diminati oleh seluruh Guru Penjas SMP Se-Kecamatan Praya dan mudah dipahami serta dilakukan dengan serius karena telah melihat contoh yang telah diberikan dari teknik dasar penanganan cedera olahraga.
2. Peserta dapat menerima materi dengan bersemangat dengan kemauan yang besar sehingga materi pelatihan dapat diserap oleh seluruh Guru Penjas SMP Se-Kecamatan Praya dengan baik.
3. Motivasi siswa cukup tinggi mengikuti pelatihan sampai selesai.
4. Seluruh Guru Penjas sekolah dasar Desa Jurang Jaler menyadari bahwa materi yang

diberikan adalah pengetahuan tambahan yang sangat bermanfaat bagi mereka untuk dapat diterapkan pada anak didiknya baik di sekolah maupun di masyarakat.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan. Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ada beberapa kegiatan yang menjadi dasar kegiatan pelatihan penanganan cedera olahraga, yaitu :

1. Pelatihan penanganan cedera ini bertujuan memberikan pengalaman bagi seluruh guru penjas se-kecamatan Praya tengah bagaimana proses penanganan cedera olahraga yang baik dan benar.
2. Melatih para guru penjas se-kecamatan praya tengen mengambil peran untuk lebih berani mengambil tindakan di lapangan atau di area lapangan untuk pertolongan pertama dan penanganan cedera pada atletnya.

**SARAN.** Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan penanganan cedera yang dilaksanakan, ada beberapa saran yang mungkin bisa bermanfaat untuk pelaku guru olahraga dan pada masyarakat pada umumnya, yaitu:

1. Diharapkan setelah pelatihan penanganan cedera ini para ibu bapak guru penjas SD Se-Kecamatan Praya bisa mengembangkan dan mempraktikkan ilmu yang didapatkan ketika pelatihan.
2. Bisa menjadi bekal untuk mencari rezeki dan membantu orang yang membutuhkan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian antara lain:

1. Kepala Desa Jurang Jaler Kecamatan Praya Tengah
2. Pemerintah Kabupaten Lombok tengah sebagai pihak yang di damping;
3. Institut Pendidikan Nusantara Global sebagai homebase penulis;
4. Dan pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Taylor, S.E. 1991. Health Psychology 2 nd Edition. University of California, Los Angeles: McGraw-Hill, Inc
- Wibowo S. 1995. Industri Pengasapan Ikan. Penebar Swadaya, Jakarta.
- Ronald. P. Feiffer. (2009). Sports First Aid (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga). Jakarta: Erlangga
- Kartono Mohammad. (2001). Pertolongan Pertama. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama (2003).  
Pertolongan Pertama. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Hardianto Wibowo. (1994/1995) Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga Jakarta : Buku Kedokteran