



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia  
E-ISSN : 2776-0324  
<http://jurnal.upmk.ac.id/>



## UPAYA PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA SEBELUM DAN SELAMA PERTANDINGAN PADA UKM OLAHRAGA UMPP TAHUN AKADEMIK 2019/2020

### *SPORT INJURY PREVENTION EFFORTS BEFORE AND DURING THE COMPETITION IN UMPP SPORTS UKM ACADEMIC YEAR 2019/2020*

Mega Widya Putri<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, M. Ghilang Maulud<sup>3</sup>, Erik Yuliyanto<sup>4</sup>, Adhi Satria<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia  
email: [megawidvputri@umpp.ac.id](mailto:megawidvputri@umpp.ac.id), [panggraita@umpp.ac.id](mailto:panggraita@umpp.ac.id), [mghilangmaulud@umpp.ac.id](mailto:mghilangmaulud@umpp.ac.id),  
[erikyuliyanto@gmail.com](mailto:erikyuliyanto@gmail.com), [adhisatria@gmail.com](mailto:adhisatria@gmail.com)

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*  
Diterima (mei) (2021)  
Disetujui (mei) (2021)  
Dipublikasikan (juni) (2021)

*Keywords:*  
Kata kunci berisi istilah penting dan substansi artikel, dapat mempermudah pembaca untuk menemukan artikel, dan ditulis di bawah abstrak miring (*Times New Roman 11*)

#### Abstrak

Setiap orang pada waktu berolahraga selalu dihadapkan kemungkinan datangnya cedera dan cedera ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan bisa berakibat sangat fatal sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali selama berminggu-minggu. Penyebab cedera olahraga adalah trauma (*ruda paksa*) secara langsung (mengenai pada jaringan lunak yaitu: kulit, otot, tendo dan ligament) maupun tidak langsung (mengenai pada jaringan keras yaitu tulang).

Trauma ini dapat terjadi dikarenakan oleh 2 faktor yaitu faktor *Overuse (sindroma penggunaan yang berlebihan)* dan faktor *lingkungan (suhu, cuaca, ketinggian, dan kedalaman)*. Pada umumnya, cedera olahraga banyak disebabkan oleh faktor *overuse*.

Menurut wibowo (1995) dalam jamal (2009:1) “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 ligamentum. Dengan demikian pengetahuan tentang cedera olahraga berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera olahraga mengobati/menolong/menanggulangi (kuratif) serta tindakan preventif (pencegahan).

Cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut. Hal itu juga, dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, Untuk mendeteksi suatu cedera agar tidak menjadi lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan secara profesionalnya.

## Abstract

---

*Every person when exercising is always faced with the possibility of an injury and this injury can interfere with daily activities and can even be so fatal that he cannot perform activities at all for weeks. The cause of sports injuries is trauma (forced ruda) directly (hitting soft tissues, namely: skin, muscles, tendons and ligaments) or indirectly (hitting hard tissues, namely bones). This trauma can occur due to 2 factors, namely the Overuse factor (overuse syndrome) and environmental factors (temperature, weather, altitude, and depth). In general, many sports injuries are caused by overuse factors. According to Wibowo (1995) in Jamal (2009: 1) "Sports injuries are all kinds of injuries that arise, both during training and during sports (matches) or after matches". Commonly affected are bones, muscles, tendons and ligaments. Thus knowledge about sports injuries is useful for learning how sports injuries can treat / help / overcome (curative) and preventive action (prevention). An effective way of dealing with injuries is to understand the different types of injuries and recognize how our bodies respond to them. That is also, we can understand the body so that we can know what to do to prevent injury. To detect an injury so that it does not get worse, what is done is to be given professional treatment.*

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan

**Mega Widya Putri, Gilang Nuari Panggraita, M. Ghilang Maulud, Erik Yuliyanto, Adhi Satria**

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :  
megawidyaputri@umpp.ac.id  
No Handphone : 081225618771

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan yang meliputi jasmani dan rohani manusia itu sendiri. Pembinaan potensi-potensi jasmaniah, rohaniyah, dan karakter seseorang dapat dibentuk melalui permainan, perlombaan dan pertandingan olahraga. Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi dibagi sesuai tingkatannya masing-masing, dari tingkat pelajar sampai tingkat klub. Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan persiapan berupa latihan. Menurut (Bompa. Tudor O, 1994: 4) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Latihan yang dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya mengandung risiko. Risiko dari aktivitas olahraga adalah cedera. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebih atau kecelakaan (Ali Satya Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009:45). Menurut Paul M. Tailer dan Diane.k. Taylor (2002: 5) terdapat 2 jenis cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu trauma akut dan *syndrom* berlarut. Trauma akut merupakan cedera yang terjadi secara mendadak,

sedangkan *syndrom* berlarut adalah *syndrom* yang bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level rendah namun berlangsung berulang-ulang dalam waktu lama. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya cedera yaitu: (1) faktor internal diantaranya postur tubuh (*malalignment*), beban berlebih, kondisi fisik, ketidakseimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan., (2) faktor eksternal

diantaranya karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, olahraga *body contact* dan (3) *overuse* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah. Hasil persentase yang memungkinkan terjadinya cedera pada olahraga raga *body contact* 45 % yang terdiri dari olahraga rugby 20 %, sepakbola 23 % dan yudo 2 %, olahraga *non body contact* 16 % yang terdiri dari olahraga tenis 9 %, senam 3,5 %, olahraga atletik dan angkat berat 11 %, dan 9 % olahraga lain-lain (Hardianto Wibowo, 1994: 12-13). Cedera yang terjadi dan diuraikan di atas, dialami pula pada pemain bola basket baik dalam berlatih maupun bertanding.

Risiko cedera bisa juga dialami oleh pemain bola basket, sehingga pengetahuan tentang cedera yang terjadi pada permainan bola basket harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Seperti hasil penelitian dari Borowski LA, Yard EE, Fields SK dan Comstock RD dari NCBI (2008: 1) cedera olahraga yang terjadi pada cabang bola basket sebagai berikut: *Ankle* (39,7 %), lutut (14,7 %), kepala (13,6 %), lengan dan tangan (9,6 %), dan kaki bagian atas (8,4 %). Diagnosis yang paling sering adalah cedera ligamen terkilir (44,0 %), *strain* otot dan tendon (17,7 %), memar (8,6 %), patah tulang (8,5 %), dan gegar otak (7,0 %). Dilihat dari hal tersebut cabang olahraga bola basket sangat rentan terhadap terjadinya cedera.

Cedera-cedera di atas dialami pula oleh pemain bola basket saat mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga (POR) pelajar di Kabupaten Bantul. Observasi lapangan yang dilakukan penulis tanggal 1-7 Maret pada Pekan Olahraga (POR) pelajar pada cabang olahraga bola basket, antara lain: (1) Cedera yang ditemui pada Pekan Olahraga (POR) pelajar adalah cedera *ankle*, cedera lutut, cedera jari tangan. (2) Cedera yang sering dialami menurut urutannya; cedera *ankle*, cedera lutut, cedera jari tangan. (3) Pemain mengalami cedera yang disebabkan benturan dengan lawan maupun alat atau fasilitas. (4)

Cedera yang dialami pemain karena melakukan gerakan yang salah dan mengalami kelelahan.

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu bentuk upaya dari Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan dalam mewujudkan jiwa sosial terhadap masyarakat yang masih membutuhkan uluran tangan serta penyuluhan dalam bidang kesehatan dan olahraga untuk memperbaiki daur kesehatan masyarakat tersebut. Dengan adanya acara pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat membantu masyarakat untuk mengetahui lebih dalam pentingnya peran serta tenaga kesehatan seperti cedera olahraga. Dalam pengabdian masyarakat ini juga, diharapkan banyak masyarakat yang tertarik dengan dunia kesehatan terutama mahasiswa atau berprestasi. Selain itu diharapkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mengubah pandangan masyarakat dalam memandang pentingnya kesehatan.

#### **METODE**

Metode pendekatan dalam kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi, ceramah dan diskusi.

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan merupakan Universitas yang memberikan sarana dan prasarana untuk pembinaan prestasi mahasiswa khususnya dalam bidang olahraga. *Sport Injuries* ialah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya, dan tulang, otot, tendon, serta ligamentum.

Pencegahan cedera olahraga sangatlah penting untuk di ketahui oleh seluruh mahasiswa yang mengikuti pembinaan prestasi olahraga dalam UKM Olahraga. Dengan mengetahui penanganan cedera olahraga diharapkan mahasiswa atau atlet pembinaan prestasi dapat mempraktikan pada saat kegiatan latihan atau mengikuti pertandingan. Berdasarkan permasalahan

mitra IbM, maka kebutuhan dan kesepakatan dengan mitra telah dirumuskan prioritas permasalahan dan solusi yang akan ditawarkan adalah akan dilaksanakan program:

- 1.1.1 Sosialisasi mengenai penanganan cedera olahraga pada mahasiswa UKM Olahraga Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- 1.1.2 Edukasi mengenai penanganan cedera olahraga.
- 1.1.3 Penanganan pertolongan untuk cedera olahraga.

Dalam melaksanakan kegiatan IbM ini, pelaksanaan dibagi menjadi beberapa tahapan atau prosedur kerja, yaitu:

- 3.3.1 Tahap I  
Permohonan ijin kepada UKM Olahraga Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
- 3.3.2 Tahap II  
Penentuan tempat kegiatan
- 3.3.3 Tahap III  
Sosialisasi cedera olahraga.
- 3.3.4 Tahap IV  
Penanganan pertolongan cedera olahraga.
- 3.3.5 Tahap VI  
Melakukan Evaluasi kegiatan.

#### **HASIL**

##### **1. Perencanaan**

Kegiatan yang dilaksanakan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pendekatan ketua UKM Olahraga Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan (UMPP). Kegiatan pendekatan dilakukan dengan menyampaikan garis besar usulan kegiatan serta meminta ijin untuk melaksanakan kegiatan, mengonsultasikan tempat dan waktu

kegiatan yang sudah tim pengabdian susun dengan kegiatan yang ada.

- b. Melakukan informasi kepada seluruh mahasiswa yang mengikuti kegiatan pembinaan prestasi di UKM Olahraga UMPP.
- c. Informasi dilakukan dengan kerjasama dengan UKM Olahraga bahwasanya ada kegiatan edukasi mengenai penanganan cedera olahraga dan penanganan cedera olahraga.

## **2. Pelaksanaan Tindakan, Observasi dan evaluasi**

a. Kegiatan pengabdian dilakukan :

Hari/tanggal : Jumat, 21 Februari 2020

Waktu : 09.30 WIB – selesai

Tempat : Lapangan Tennis Indoor  
Kajen Pekalongan

Sasaran : Mahasiswa UKM  
Olahraga

b. Evaluasi :

- Kekuatan

a) Ketua UKM Olahraga UMPP memberikan respon sangat baik

b) Mahasiswa berperan aktif dan memahami materi yang diberikan

c) Antusias mahasiswa sangat besar

- Kelemahan

a) Ada beberapa mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan sampai dengan selesai.

## **3. Refleksi**

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Hal ini dilakukan semata-mata untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan dalam rangka menetapkan rekomendasi terhadap keberlangsungan atau pengembangan kegiatan berikutnya. Hasil refleksi adalah perlu dilakukan edukasi lebih mendalam mengenai upaya pencegahan cedera olahraga pada UKM Olahraga UMPP.

## **DISKUSI**

### **1. Proses berlangsungnya kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pencegahan cedera

olahraga sebelum dan selama pertandingan telah berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari sambutan baik dari anggota UKM Olahraga UMPP dan antusiasme peserta dalam memahami sosialisasi dan edukasi yang telah disusun oleh tim pengabdian. Kegiatan ini bisa memberikan pengetahuan mengenai pencegahan cedera olahraga.

### **2. Dukungan instansi terkait terhadap berlangsungnya kegiatan**

UKM Olahraga UMPP menyambut dengan tangan terbuka terkait pelaksanaan pengabdian masyarakat yang diadakan tersebut. Sejak awal pendekatan dilakukan, pihak terkait memberi tanggapan yang hangat dan bantuan-bantuan yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini

### **3. Kondisi situasi sasaran saat pelaksanaan**

Kondisi saat melakukan pengabdian ini mahasiswa sangat antusias, terutama pada saat praktik penanganan cedera olahraga pada saat pra kompetisi dan kompetisi. Rasa ingin tau mereka sangat besar. Selain itu setelah melakukan praktik peserta juga tidak sungkan untuk bertanya secara aktif.

### **4. Hasil luaran kegiatan**

Berdasarkan hasil sosialisasi dan edukasi pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan. Dengan kejadian ini tim pengabdian memberikan pemahaman tentang pencegahan cedera olahraga dan penanganan cedera olahraga pada saat pra kompetisi dan kompetisi.

Hasil dari observasi juga menunjukkan bahwa antusiasme, motivasi, dan keingintauan peserta untuk mengetahui hal hal yang di sampaikan sangat tinggi dibuktikan dengan sikap kooperatif mereka saat diarahkan sesuai rencana agar mendapatkan hasil yang diinginkan.

### **5. Rencana tindak lanjut**

Sesuai dengan yang direncanakan, kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan ini dimaksudkan sebagai sarana pengetahuan

mahasiswa UKM Olahraga untuk lebih mengetahui tentang pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan.

### **6. Kendala yang dihadapi**

Ada beberapa masyarakat yang terlihat belum begitu memahami tentang pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan.

### **DISKUSI**

Berisi deskripsi tentang diskusi hasil pengabdian masyarakat, diskusi teoritik yang relevan dengan temuan hasil pengabdian masyarakat. Juga mendiskusikan tentang temuan teoritis dari proses pengabdian mulai awal sampai terjadinya perubahan sosial. Pembahasan hasil pengabdian masyarakat ini dikuatkan dengan referensi dan perspektif teoretik yang didukung dengan literature review yang relevan.

Penulisan rujukan dalam badan artikel menggunakan pola berkurung (). Jika hanya ada satu penulis: contoh (Retnowati, 2018); jika ada dua penulis: contoh (Nurgiyantoro & Efendi, 2017). Jika dua sampai lima penulis, untuk penyebutan yang pertama ditulis semua: contoh (Retnowati, Fathoni, & Chen, 2018) dan penyebutan berikutnya ditulis (Retnowati et al., 2018). Penulis lebih dari tiga orang hanya ditulis pengarang pertama diikuti et al., contoh (Janssen et al.' 2010). Perujukan lebih disarankan bukan berupa kutipan langsung atau tidak memuat terlalu banyak kutipan langsung.

Jika suatu pernyataan saripati dari beberapa referensi, semua sumber ditulis dengan menyebutkan semua referensi urut alfabet dan tanda titik koma (;) untuk memisahkan antarsumber, contoh (Sahlberg, 2012; Schunk, 2012; Retnowati, Fathoni, & Chen, 2018).

### **SIMPULAN**

Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk pemberian edukasi pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan pada UKM Olahraga UMPP, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengabdian ini berlangsung dengan lancar selama satu hari.
2. Selama proses pengabdian berlangsung, antusiasme, optimisme, dan ketertarikan mereka mengenai materi yang diberikan sangat besar.
3. Kemampuan dan keaktifan peserta saat tanya jawab memberikan nilai positif.
4. Dapat memberikan edukasi dan evaluasi kepada mahasiswa UKM Olahraga UMPP mengenai pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan.

### **KESIMPULAN**

Peningkatan pemahaman masyarakat tentang pencegahan cedera olahraga sebelum dan selama pertandingan dirasa sangat penting guna lebih mengetahui bagaimana pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Trimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat, sehingga kami bisa mengetahui lingkungan mengenai cedera olahraga. Dan terimakasih kepada UKM Olahraga yang telah memfasilitasi sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Cava, Cs. 1995. *Pengobatan dan Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Irawan, R.J. 2011. *Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Makalah tidak diterbitkan. Surabaya: IKOR FIK UNESA.
- Raharjo, Budi. 1992. *Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Satmoko, Hartono. 1993. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta barat: Binarupa Aksara

Subroto, joko. 1994. *Pencak Silat pertahanan Diri Mengembangkan Teknik Taktik kunci Melumpuhkan Lawan*. Solo: CV. Aneka

Sudijandoko, Andun. 2000. *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Taylor, Paul dan Daniel. (Ed). 1997. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Prasada.