



## **Penanganan Cedera Olahraga Pada Kelompok Sadar Wisata Wayang Sakti**

**Indra Jati Kusuma<sup>1)</sup>, Rifqi Festiawan<sup>2)</sup>, Koernia Nanda Pratama<sup>3)</sup>,  
Dewi Anggraeni<sup>4)</sup>, Rohman Hidayat<sup>5)</sup>, Bayu Suko Wahono<sup>6)</sup>, Ayu Rizki Febriani<sup>7)</sup>, Fuad  
Noor Heza<sup>8)</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6,7)</sup> Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman*

*Corresponding author: [indra.kusuma@unsoed.ac.id](mailto:indra.kusuma@unsoed.ac.id)*

### **Abstrak**

*Pokdarwis Wayang Sakti desa Salamerta kecamatan Mandiraja, merupakan unsur penggerak wisata olahraga. Pada masa menuju adaptasi kebiasaan baru, banyak penggemar sepeda gunung, mulai mencoba trek di bukit Rumpit Desa Salamerta. Permasalahan yang dihadapi; 1) Kondisi jalur dititik rawan yang masih sedikit dipasang tanda peringatan, 2) Adanya pengunjung yang jatuh dan mengalami cedera sehingga belum bisa tertangani dengan cepat dan tepat, 3) Adanya pengunjung merasakan tingkat kelelahan yang tinggi, setelah bersepeda dengan rute 7,5 km selama 90-120 menit. Tujuannya agar anggota pokdarwis pengetahuan dan keterampilannya meningkat, dalam optimalisasi peran, pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Metode pelaksanaan kegiatan, yaitu dengan ceramah, diskusi, pelatihan dan pendampingan terkait peningkatan peran, pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Kegiatan ini diikuti oleh 18 anggota kelompok sadar wisata. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan keterampilan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga, ada peningkatan berdasarkan data hasil pre test dan post tes. Dengan Uji Paired Sampel T-Test, dapat dilihat bahwa nilai Sig.(2-tailed) <0.05. Kesimpulannya dalam kegiatan ini adalah anggota kelompok sadar wisata, dapat melanjutkan kegiatan dan mengasah pengetahuan dan keterampilan, dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga di desa salamerta kecamatan mandiraja, agar dalam melayani pengunjung pesepeda gunung dapat lebih nyaman dan menyenangkan.*

**Kata-kata kunci :** Pokdarwis Wayang Sakti, Penanganan, Cedera

### **Abstract**

*Pokdarwis Wayang Sakti, Salamerta village, Mandiraja sub-district, is an element that drives sports tourism. On the way to adapting a new habit, many mountain bike enthusiasts, began to try the track in the hills Rumpit Salamerta Village. The problems faced; 1) The condition of the path at a vulnerable point that is still slightly fitted with warning signs, 2) There are visitors who fall and get injured so they can't be handled quickly and precisely, 3) There are visitors who feel a high level of fatigue, after cycling with route 7,5 km for 90-120 minutes. The goal is to increase pokdarwis members' knowledge and skills, in optimizing their roles,*

*preventing and handling sports injuries. The method of implementing the activities, namely through lectures, discussions, training and mentoring related to increasing the role, prevention and management of sports injuries. This activity was attended by 18 members of the tourism awareness group. The results of this activity indicate that knowledge and skills regarding the prevention and treatment of sports injuries, there is an increase based on the data from the pre-test and post-test results. With the Paired Sample T-Test, it can be seen that the value of Sig.(2-tailed) <0.05. The conclusion in this activity is that members of the tourism awareness group can continue activities and hone their knowledge and skills, in the prevention and treatment of sports injuries in the village of Salamerta, Mandiraja sub-district, so that serving mountain cyclists visitors can be more comfortable and enjoyable.*

**Key words :** *Pokdarwis Wayang Sakti, Handling, Injury*

## **1. LATAR BELAKANG**

Pada masa menuju adaptasi kebiasaan baru, banyak orang yang tadinya beraktifitas seperti sekolah, kuliah, bekerja dari rumah (work from home) secara online, sudah mulai kembali beraktifitas. Kondisi ini juga terasa pada tempat wisata di desa Salamerta, yang mulai membuka dengan penerapan protokol kesehatan. Desa Salamerta termasuk dalam wilayah Kecamatan Mandiraja merupakan bagian dari wilayah administrasi kabupaten banjarnegara sebelah barat dengan luas wilayah sekitar 5.261.836 Ha. (<https://salamerta-banjarnegara.desa.id/index.php/first/statistik/1> diakses tanggal 30 November 2020). Hal ini mendorong para penggemar sepeda gunung, untuk mencoba trek di bukit rumpit sepanjang 7,5 kilometer. Rumpit Bike Park And Adventure merupakan bagian sport tourism yang dapat dijadikan sebagai alternatif media pembelajaran pendidikan jasmani (Kusuma.,et.al, 2020). Pengelola POKDARWIS Wayang Sakti, menangkap peluang tersebut, dengan menyiapkan sarana dan prasarana yang ada. Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) sebagai kelompok penggerak pariwisata dalam bentuk kelembagaan informal, yang dibentuk anggota masyarakat, merupakan salah satu unsur pemangku kepentingan yang memiliki keterkaitan dan peran penting dalam mengembangkan dan mewujudkan Sadar Wisata dan Sapta Pesona di daerahnya (Dirjen Pengembangan Destinasi Pariwisata Kemenparekraf, 2012).

Dengan kondisi sarana dan prasarana yang sudah jarang dipakai, para pengunjung merasa belum mendapatkan pelayanan optimal, padahal minat untuk mencoba trek jalur All Mountain/XC, setiap akhir pekan mulai meningkat. Peningkatan jumlah pengunjung, selama masa adaptasi kebiasaan baru ini sebanyak 600 orang. Masalah yang dihadapi diantaranya: 1) Kondisi jalur dititik rawan belum banyak dipasang tanda peringatan, 2) Adanya pengunjung yang jatuh dan cedera, belum bisa tertangani dengan cepat dan tepat, 3) Banyak pengunjung merasakan tingkat kelelahan yang tinggi setelah bersepeda dengan rute 7,5 km ditempuh

selama 90 sampai 120 menit. Berdasarkan permasalahan diatas maka perlunya pengabdian kepada masyarakat dengan penerapan ipteks.

## **2. OBJEKTIF**

Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota pokdarwis dalam optimalisasi peran, pencegahan dan penanganan cedera olahraga diselaraskan dengan kearifan lokal, untuk mengembangkan desa menjadi tujuan wisata olahraga.

## **3. METODE PELAKSANAAN**

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pendekatan yang digunakan oleh tim pengabdian, dalam rangka menyelesaikan permasalahan diantaranya dengan; Metode Ceramah dan Diskusi; digunakan untuk menerangkan dan menjelaskan pesan secara lisan, sehingga memperoleh informasi tentang peran pokdarwis. Peranan merupakan proses dinamis dari kedudukan seseorang, apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, dia menjalankan suatu peranan (Soekanto,2009). Peran ialah perangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan di masyarakat (E.St. Harahap, et.al, 2007),

Metode Pelatihan: dengan memberikan materi yang sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Menurut Priyonoadi (2011) tujuan sports massage, yaitu: untuk melancarkan peredaran darah, merangsang persyarafan, terutama syaraf tepi (perifer) untuk meningkatkan kepekaanya terhadap rangsangan, meningkatkan ketegangan otot (tonus) dan kekenyalan otot (elastisitas) untuk mempertinggi gaya kerjanya, membersihkan dan menghaluskan kulit, mengurangi atau menghilangkan ketegangan syaraf dan mengurangi rasa sakit, hingga dapat menidurkan pasien. Macam-macam cedera olahraga menurut Hardianto, W (1995: 15) yaitu: a) Cedera ringan, ditandai dengan adanya robekan yang hanya dapat dilihat dengan mikroskop, dengan keluhan minimal. Andun S, (2000: 12) berpendapat pada cedera ini, penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan olahragawan, misalnya: lecet, memar, sprain yang ringan b) Cedera sedang, ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata, nyeri, bengkak, berwarna kemerahan dan panas, dengan gangguan fungsi yang nyata dan berpengaruh pada performance atlet yang bersangkutan. c) Cedera berat, pada cedera ini terjadi robekan lengkap atau hampir lengkap pada otot, ligamentum, dan fraktur pada tulang, yang memerlukan istirahat total, pengobatannya intensif, bahkan mungkin operasi.

Metode Pendampingan: pengabdian melakukan pendampingan model pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kemampuan terhadap pentingnya pencegahan dan penanganan cedera di tempat wisata olahraga. Kemudian masing-masing peserta mempraktekan model tersebut secara berpasangan. Evaluasi yang digunakan menggunakan pre test dan post test tentang pengetahuan dan keterampilan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Lokasi kegiatan berada di balai desa Salamerta Kecamatan Mandiraja Banjarnegara. Peserta kegiatan adalah Kelompok Sadar Wisata (Pokdarwis) Wayang Sakti berjumlah 18 orang. Berikut dokumentasi kegiatan pengabdiannya;



Gambar 1. Pemaparan terkait dengan peran pokdarwis dalam pengembangan wisata olahraga  
Gambar 2. Peningkatan keterampilan dalam kebermanfaatn masase olahraga



Gambar 3. Pelatihan keterampilan penanganan dan perawatan cedera olahraga pada kepala  
Gambar 4. Pelatihan keterampilan penanganan dan perawatan cedera olahraga pada kaki



Gambar 5. Pelatihan pentingnya stretching bagi pesepeda gunung,  
Gambar 6. Pelatihan Pencegahan dan penanganan Cedera Pada Lutut





Gambar 7. Pelatihan Pencegahan dan penanganan Cedera Pada Bahu  
 Gambar 8. Penyerahan Peralatan dari Pengabdian Kepada Mitra

#### 4. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan optimalisasi peran pokdarwis dalam pencegahan dan penanganan cedera olahraga di desa Salamerta Mandiraja, menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan simulasi (praktek) peran anggota pokdarwis. Kegiatan dilakukan pada tanggal 19-20 Juni 2021, selama 2 hari dari jam 09.00 hingga jam 14.00 di balai desa Salamerta Mandiraja. Kegiatan menggunakan protokol kesehatan dari pengecekan suhu badan, cuci tangan dengan sabun, pemakaian masker, dan jaga jarak di ruangan. Jumlah anggota kelompok sadar wisata (Pokdarwis) Wayang Sakti desa Salamerta Mandiraja sebanyak 20 orang. Untuk peserta yang mengikuti pelatihan sampai dengan selesai sebanyak 18 orang, hal ini dikarenakan ada 2 orang yang ijin karena keperluan yang mendesak. Karakteristik anggota kelompok sadar wisata (Pokdarwis) Wayang Sakti, yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 16 orang (88,8%), yang berjenis kelamin perempuan 2 orang (11,2%) berumur antara 17 tahun hingga 45 tahun, sebagian besar berpendidikan SLTA/SMK sebanyak 15 orang (83,4%), yang berpendidikan S1 sebanyak 3 orang (16,6%). Sebagian besar pekerjaannya wiraswasta (72,2%), pelajar 2 orang (11,15%), mahasiswa 1 orang (5,55%), Guru 1 orang (5,55%), perangkat desa 1 orang (5,55%).

Jadwal Pelaksanaan kegiatan pada hari pertama, setelah acara pembukaan oleh ketua tim pengabdian (Indra Jati Kusuma), dilanjutkan sambutan oleh ketua Kelompok Sadar Wisata (Slamet Haryono). Kemudian dilanjutkan pembagian soal untuk peserta kegiatan. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman anggota Pokdarwis terkait peranan, pencegahan dan perawatan cedera olahraga sebelum diberikan materi pelatihan. Setelah peserta mengerjakan, soal dikumpulkan lagi, istirahat untuk *coffee break*, agar diberi kesempatan para peserta dan penyaji materi istirahat sesaat. Pada sesi berikutnya penyampaian materi oleh Indra Jati Kusuma terkait peran Pokdarwis Salamerta dalam mengembangkan potensi desa. Pada sesi kedua dilanjutkan oleh Bayu Suko Wahono yang

menyampaikan materi terkait *Stretching Untuk Pesepeda Mountain Bike*. Pada sesi ketiga materi disampaikan oleh Rifqi Festiawan, terkait dengan kebermanfaatan masase olahraga dalam merelaksasi otot pada cedera olahraga. Setelah ketiga pemateri selesai, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab, sekaligus dengan memberikan simulasi. Setelah semua penyaji dan peserta berkegiatan, acara selajutnya adalah *break* untuk ISHOMA.

Kemudian dilanjutkan pada hari kedua, dengan pemateri pada sesi pertama disampaikan oleh Ayu Rizki Febriani yang mengulas terkait pencegahan dan penanganan cedera bahu. Pada sesi kedua disampaikan materi terkait pencegahan dan penanganan cedera lutut oleh Dewi Anggraeni. Sesi ketiga disampaikan materi dengan tema pencegahan dan penanganan cedera ankle oleh Rohman Hidayat. Setelah ketiga penyaji memaparkan materinya dilanjutkan dengan *coffee break*, agar diberi kesempatan para peserta dan penyaji materi istirahat sesaat. Pada sesi ke empat materi disampaikan oleh Koernia Nanda Pratama terkait dengan Penanganan dan Perawatan Cedera Olahraga Pada Kepala, Tangan dan Kaki. Setelah keempat pemateri selesai, dilanjutkan sesi diskusi dan tanya jawab, sekaligus dengan memberikan simulasi praktek berpasangan. Setelah semua pemateri selesai, kemudian dibagikan soal yang sama, seperti pada saat hari pertama sebelum pelatihan, ke peserta kegiatan. Kemudian setelah selesai dikerjakan, soal dikumpulkan kembali. Terakhir acara penutupan (sambutan ketua pengabdian dan ketua pokdarwis, penyerahan peralatan pelatihan dan foto bersama)

Jadwal pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat Skim Penerapan Ipteks yang dilaksanakan di balai desa Salamerta Kecamatan Mandiraja Banjarnegara pada tanggal 19-20 Juni 2021, ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

**Jadwal Hari Pertama:**

NO	Waktu (Pukul)	Kegiatan	Pemateri
1	08.00-08.15	Sambutan Ketua Pengabdian	Indra Jati Kusuma
2	08.15-08.30	Sambutan Ketua Pokdarwis	Slamet Haryono
3	08.30-09.15	Pengisian Soal Pre Test	Tim
4	09.15-09.30	Coffee Break	Tim
5	09.30-10.15	Peran Pokdarwis Salamerta Dalam Mengembangkan Potensi Desa	Indra Jati Kusuma
6	10.15-11.00	Stretching Untuk Pesepeda Gunung (MTB)	Bayu Suko Wahono
7	11.00-11.45	Kebermanfaatan Masase Olahraga Dalam Merelaksasi Otot Pada Cedera Olahraga	Rifqi Festiawan
8	11.45-12.30	ISHOMA	Tim
9	12.30-14.00	Tanya Jawab, Diskusi dan Simulasi	Tim

**Jadwal Hari Kedua:**

NO	Waktu (Pukul)	Kegiatan	Pemateri
1	08.00-08.45	Pencegahan dan Penanganan Cedera Bahu	Ayu Rizki Febriani
2	08.45-09.30	Pencegahan dan Penanganan Cedera Lutut	Dewi Anggraeni
3	09.30-10.15	Pencegahan dan Penanganan Cedera Ankle	Rohman Hidayat

4	10.15-10.30	Coffee Break	Tim
5	10.30-11.45	Penanganan dan Perawatan Cedera Olahraga Pada Kepala, Tangan Dan Kaki	Koernia Nanda P
6	11.45-12.30	ISHOMA	Tim
7	12.30-13.30	Tanya Jawab, Diskusi dan Simulasi	Tim
8	13.30-14.15	Pengisian Soal Post Test	Tim
9	14.15-14.45	Penutupan, Penyerahan Peralatan Pelatihan, Foto Bersama	Tim

Sebelum dan sesudah peserta kegiatan menerima pelatihan, diberikan soal untuk dikerjakan. Soal yang dikerjakan terkait materi yang terdiri atas, 20 soal pengetahuan dan keterampilan dalam peranan pokdarwis, pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga. Setelah itu hasil dari soal yang dikerjakan peserta, akan dibandingkan apakah ada peningkatan nilai atau sebaliknya. Menurut Sugiyono (2010:31) pengujian hipotesis komparatif dua sampel berpasangan berarti menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai variabel dari dua sampel yang berpasangan. Berikut ini disajikan penghitungan statistik untuk nilai pre test dan post test, kegiatan pengabdian kepada masyarakat;

Statistics

		Pre Test	Post Test
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		61.3889	81.6667
Std. Deviation		4.79140	4.53743
Minimum		55.00	75.00
Maximum		75.00	95.00
Sum		1105.00	1470.00

Pre Test

Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11.1	11.1	11.1
66.7	66.7	77.8
11.1	11.1	88.9
5.6	5.6	94.4
5.6	5.6	100.0
100.0	100.0	

Post Test

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	75.00	2	11.1	11.1
	80.00	10	55.6	66.7
	85.00	5	27.8	94.4
	95.00	1	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0

Untuk Uji Paired Sample-T Test disajikan sebagai berikut;

T-Test

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	61.3889	18	4.79140	1.12934
	Post Test	81.6667	18	4.53743	1.06948

		Paired Samples Correlations		
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	18	.834	.000

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-20.27778	2.69652	.63558	-21.61873	-18.93683	-31.905	17	.000

Berdasarkan data hasil pre test dan post tes diatas, dengan Uji Paired Sampel T-Test, dapat dilihat bahwa nilai Sig.(2-tailed) <0.05, maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sehingga dapat dimaknai ada perbedaan rata-rata antara pre test dengan post test. Hal ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh pelatihan peningkatan peran, pencegahan dan penanganan cedera olahraga bagi kelompok sadar wisata wayang sakti.

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini diantaranya; menyelaraskan waktu pengabdian antara pengabdian dengan anggota kelompok sadar wisata dengan kesibukan masing-masing yang berbeda, adanya 2 peserta yang tidak bisa menyelesaikan kegiatan sampai akhir dikarenakan ada keperluan yang sangat mendesak, pandemi covid-19 yang belum usai, sehingga selalu menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Upaya keberlanjutan program yaitu; terbentuknya pemahaman pentingnya pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga. Terbentuknya kelompok usaha kecil masyarakat yang mengelola usaha jasa masase olahraga, jasa penyewaan sepeda gunung yang bernilai ekonomis. Harapannya adanya peningkatan pengetahuan, keterampilan, produktivitas dan kelangsungan hidup usaha yang dijalankan sehingga perbaikan ekonomi anggota pokdarwis dapat terwujud.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah berdampak pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan anggota kelompok sadar wisata dan karang taruna desa salamerta mandiraja. Manfaat yang dapat dirasakan oleh mitra adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam peranan, pencegahan, penanganan dan perawatan cedera olahraga, untuk menambah tingkat percaya diri dalam mengawal dan melayani, sehingga pengunjung merasa lebih aman dan nyaman.



## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan banyak terima kasih kepada Rektor Unsoed, Ketua LPPM Unsoed, Dekan FIKes Unsoed, yang telah memberikan ijin dan dukungan pendanaan kepada pengabdian, dengan luarannya adalah artikel ilmiah yang diprosidingkan dalam seminar nasional (LPPM UNSOED, 2020). Kepada rekan pengurus dan anggota Pokdarwis Desa Salamerta Mandiraja Banjarnegara sebagai mitra, atas kerjasamanya dan sambutannya yang baik.

## 7. REFERENSI

- Andun, Sujijandoko. 2000. Perawatan dan Pencegahan Cedera. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Dirjen Pengembangan Destinasi Pariwisata Kemenparekraf. 2012. Buku Pedoman Kelompok Sadar Wisata. Kementerian Pariwisata dan Ekonomi Kreatif
- E.St. Harahap, dkk, 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia
- Hardianto, W. 1995. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cidera Olahraga. Jakarta: Bina Rupa Aksara
- I.J Kusuma, P.J Nurcahyo, B.S Wahono, Festiawan R, Ngadiman, Kusnandar. 2020. Potensi Pengembangan Sport Tourism Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Gelanggang Olahraga: Vol.3, (2), 170-180*
- LPPM Unsoed. 2020. Buku Panduan Pelaksanaan Program Hibah Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) Universitas Jenderal Soedirman Edisi V.
- Priyonoadi, B. 2011. Sport Massage. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Soerjono, S. 2009. Peranan Sosiologi Suatu Pengantar. Rajawali Pers, Jakarta.
- Website Desa Salamerta. (<https://salamerta-banjarnegara.desa.id/index.php/first/statistik/1> diakses pada tanggal 30 November 2020).