

Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Pada Pelatih Cabang Olahraga Se Kabupaten Badung

^{1*}Indah Pramita, ²Arya Sena, dan ³Antonius Tri Wahyudi

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura, Badung, Bali, Indonesia.

Email: indahpramita@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Cabang olahraga merupakan tempat atlet dalam mengasah ketrampilan berolahraga prestasi. Dalam setiap cabang olahraga atlet akan didampingi oleh pelatih, yang tidak hanya memberikan latihan dalam hal ketrampilan namun juga harus mengetahui bagaimana penanganan cedera sebelum mendapatkan penanganan medis tahap lanjut. Komite Nasional Olahraga (KONI) Cabang Badung adalah salah satu perhimpunan Cabang Olahraga yang beberapa kali menjadi juara umum dalam Pekan Olahraga Provinsi Bali. Setelah melakukan wawancara dengan pengurus KONI Cabang Badung di ketahui bahwa pemahaman pelatih dalam penanganan awal pada cedera olahraga masih terbatas. Mereka hanya mengetahui pemahaman bahwa atlet yang cedera harus segera diistirahatkan. Selain itu masih banyaknya pelatih yang memaksakan atletnya bermain di kala mengalami cedera. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang cedera olahraga serta meningkatkan pemahaman dan ketrampilan tentang penanganan awal cedera pada kondisi olahraga. Metode yang digunakan untuk membantu mengatasi masalah adalah penyuluhan tentang cedera dan penanganan awal cedera olahraga serta pelatihan penanganan awal cedera olahraga. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman pelatih tentang cedera olahraga dan penanganan awal cedera olahraga serta peningkatan ketrampilan penanganan awal cedera olahraga. Kesimpulan yang didapat dari pengabdian ini adalah pemberian penyuluhan dan pelatihan penanganan cedera awal olahraga mampu meningkatkan pemahaman serta meningkatkan ketrampilan pelatih dalam menangani kondisi cedera olahraga.

Kata kunci : Cedera Olahraga, Penanganan Awal Cedera Olahraga, Pelatih

ABSTRACT

Sport is an avenue for athletes to hone their skills in exercising achievement. In every sport, athletes will be accompanied by a coach, who not only provides training in skills but also must have the ability how to handle injuries before proceed the advanced medical treatment. The Badung National Sports Committee (KONI) is one of the Sports Branch associations which won the overall championship at the Bali Provincial Sports Week. After conducting interviews with the administrators of the Badung KONI Branch, it was learned that the trainer's understanding of initial handling of sports injuries was still limited. They only know the understanding that an injured athlete must immediately be rested. In addition, there are still many coaches who force their athletes to play eventhough is injured. This community service aims to increase understanding of sports injuries as well as increase the understanding and skills regarding the initial handling of injuries in sports conditions. The methods used to help to overcome the problem by counseling about injuries and the initial handling of sports injuries, as well as training for early handling of sports injuries. The results of this community service activity were the trainer's understanding of sports injurie, the initial handling of sports injuries, and the improvement of sports injury early handling skills. The conclusion obtained from this dedication is the provision of counseling and training in handling early sports injuries can improve understanding and improve the skills of trainers in dealing with sports injury conditions.

Key words : Sports Injuries, First Aid of Sports Injuries, Trainers

PENDAHULUAN

Cabang olahraga merupakan tempat atlet dalam mengasah ketrampilan berolahraga prestasi. Dalam setiap cabang olahraga atlet akan didampingi oleh pelatih, yang tidak hanya memberikan latihan dalam hal ketrampilan namun juga harus mengetahui bagaimana penanganan cedera sebelum mendapatkan penanganan medis tahap lanjut. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. Untuk itu semua pelatih harus mengetahui tentang cedera olahraga beserta cara penanganannya.

Komite Nasional Olahraga (KONI) Cabang Badung adalah salah satu perhimpunan cabang olahraga yang beberapa kali menjadi juara umum dalam Pekan Olahraga Provinsi Bali. Untuk menghasilkan prestasi maksimal tentunya memerlukan dukungan dari berbagai pihak, salah satunya adalah pelatih olahraga. Pelatih harus mampu memberikan porsi latihan yang cukup bagi atletnya. Tidak hanya itu seorang pelatih juga dituntut mampu melakukan penanganan awal pada kondisi cedera olahraga. Setelah melakukan wawancara dengan pengurus KONI Cabang Badung diketahui bahwa pemahaman pelatih dalam penanganan awal pada cedera olahraga masih terbatas. Mereka hanya mengetahui pemahaman bahwa atlet yang cedera harus segera diistirahatkan. Selain itu masih banyaknya pelatih yang memaksakan atletnya bermain dikala mengalami cedera. Sehingga perlu pemahaman lebih mendalam tentang cedera olahraga beserta penanganan awal cedera olahraga.

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem kulit, otot dan tulang yang diakibatkan oleh berolahraga. Cedera olahraga dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain: kesalahan selama berlatih, kelainan pada jaringan struktural dan kelemahan jaringan penyokong dan otot (Bahr *et al.*, 2003). Penanganan awal cedera sangatlah penting dalam proses *recovery* pada cedera olahraga. Ada beberapa tahapan dalam penanganan awal cedera olahraga yang harus diketahui khususnya bagi pelatih olahraga. Penanganan awal cedera olahraga harus menggunakan

prinsip RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) untuk mendapatkan hasil yang optimal (Arovah, 2009). Kesalahan tindakan akan berakibat fatal bagi sang atlet dan akan sangat berpengaruh terhadap prestasi olahraganya. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah keterbatasan pemahaman mengenai cedera olahraga dan penanganan awal cedera olahraga. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang cedera olahraga serta meningkatkan pemahaman dan ketrampilan tentang penanganan awal cedera pada kondisi olahraga.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Ada beberapa masalah yang dihadapi dalam pengabdian masyarakat ini, antara lain:

- a. Kurangnya pemahaman tentang cedera olahraga. Solusi yang ditawarkan berupa pemberian penyuluhan kepada pelatih olahraga tentang cedera olahraga. Penyuluhan ini akan diberikan oleh seorang fisioterapis yang kompeten dalam bidang olahraga yang memberikan materi tentang macam cedera olahraga beserta dengan cara penanganan awal. Penyuluhan ini diberikan oleh Ibu Indah Pramita, SST.Ft, M.Fis. Target kegiatan adalah meningkatnya pemahaman pelatih olahraga tentang cedera olahraga
- b. Kurang pemahaman dan ketrampilan dalam melakukan penanganan awal cedera olahraga. Solusi yang ditawarkan berupa pelatihan penanganan awal cedera olahraga, yang akan diajarkan oleh fisioterapis dalam bidang olahraga yaitu Bapak I Komang Suciptha Gago, S.Ft, Ftr. Target kegiatan adalah peningkatan pemahaman dan ketrampilan dalam melakukan penanganan awal cedera olahraga.

METODE PELAKSANAAN

Metode Penerapan Ipteks

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Gor Purna Kria, Jalan Raya Kerobokan No 11 Kerobokan Kaja, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung. Pelaksanaan aktivitas pengabdian masyarakat

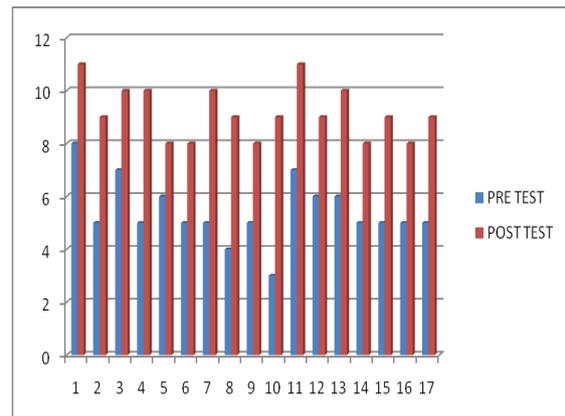
dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu: Sosialisasi pelaksanaan program pada mitra. Sosialisasi ini dilakukan oleh anggota pengabdian Bapak I Gede Arya Sena dengan Ketua KONI Badung. Dalam sosialisasi ini didapatkan hasil bahwa kegiatan akan dilaksanakan pada hari minggu tanggal 13 Agustus 2017. Tahap selanjutnya adalah Penyuluhan Cedera olahraga Penanganan awal kepada pelatih. Kegiatan ini dilaksanakan di GOR Purna Krida dengan diikuti oleh 17 pelatih dari berbagai cabang olahraga. Selanjutnya dilakukan pelatihan penanganan awal cedera olahraga bagi pelatih. Pada pelatihan ini langsung diberikan bagaimana cara aplikasi penanganan awal cedera olah raga, melalui aplikasi langsung. Terakhir tahap evaluasi dan Monitoring. Komponen yang dievaluasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah (a)Aspek Pengetahuan melalui form penilaian *pre test* dan *post test* pada saat diberikan penyuluhan cedera olahraga dan penanganan awal cedera olahraga kemudian dilihat tingkat pemahamannya. (b)Aspek Keterampilan melalui daftar periksa penanganan awal cedera olahraga pada setiap tahapannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN Penyuluhan Cedera Olahraga dan Penanganan awal cedera olahraga

Penyuluhan ini melibatkan 17 pelatih dalam berbagai Cabang Olahraga yang dinaungi KONI Badung. Kegiatan ini dilaksanakan di GOR Purna Krida Badung yang beralamatkan di Jalan Raya Kerobokan No 11, Kerobokan Kaja. Penyuluhan yang diberikan bermaterikan tentang cedera olahraga dan penanganan awal cedera olahraga. Terlihat antusias para pelatih dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan keseriusan mereka dalam mendengarkan isi materi serta banyaknya atlet yang mengajukan pertanyaan terkait dengan cedera yang dialami atletnya serta penanganan yang seharusnya mereka berikan pada tahap awal. Dalam kegiatan ini masih banyak pelatih yang kurang memahami konsep cedera serta proses penyembuhannya. Masih banyak pelatih yang memaksakan atletnya bermain dalam pertandingan, demi mendapatkan juara. Hal inilah yang nantinya

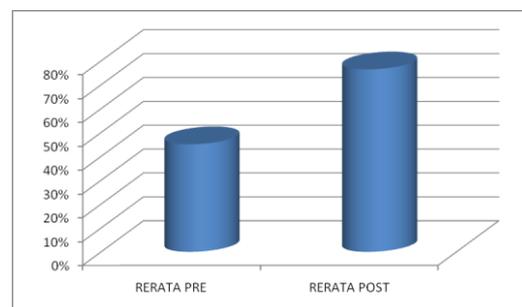
akan mempengaruhi performa atlet serta masa depan atlet pada masa mendatang.

Dalam kegiatan penyuluhan ini dilakukan penilaian tentang pemahaman pelatih terkait cedera olahraga serta penanganan awal pada kondisi cedera olahraga. Hal ini kami lakukan untuk melihat penyerapan pelatih terkait materi yang kami sajikan. Berikut adalah hasil nilai pre test dan post test tingkat pemahaman pelatih.



Gambar 1. Pemahaman Pelatih Tentang Cedera dan Penanganan Awal Cedera

Dari Gambar 1 dapat kita lihat diawal penyuluhan tingkat pemahaman pelatih masih terbilang kurang terkait cedera dan penanganan awal cedera olahraga, dan setelah dilakukan penyuluhan di dapatkan peningkatan pemahaman yang cukup besar. Adapun rerata persentasi peningkatan pemahaman dapat dilihat pada gambar di bawah.



Gambar 2. Rerata Persentasi Tingkat Pemahaman Pelatih

Dalam Gambar 2 dapat kita lihat adanya peningkatan yang signifikan terkait tingkat pemahaman pelatih tentang cedera dan

penanganan awal cedera olahraga. Di awal penyuluhan rerata pelatih memahami dengan persentase 45% dan setelah mengikuti penyuluhan meningkat menjadi 76,47%, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 31,47%.

Pelatihan Penanganan Awal Cedera Olahraga

Pelatihan penanganan awal pada kondisi cedera olahraga ini diberikan kepada 17 pelatih olahraga dalam berbagai cabang olahraga. Dalam kegiatan ini diberikan pelatihan tentang materi terkait penanganan awal cedera yaitu teknik *compression*. Pada tahap ini banyak pelatih tidak mampu mengaplikasikan *compression* secara tepat. Ada beberapa pelatih yang mampu melakukan teknik *compression* namun masih belum sesuai dengan prinsip *compression*. Kesalahan dalam melakukan *compression* akan memperburuk kondisi cedera pada atlet. Dalam tahap ini pelatih diajarkan bagaimana prinsip melakukan *compression* yang tepat. Antusias peserta sangat besar, saat demo semua peserta sangat memperhatikan penjelasan pengabdian dan banyak dari mereka yang memvideokan aplikasi *compression* yang tepat. Tidak hanya itu pada saat mengaplikasikan juga terlihat antusias dan semangat mereka untuk bisa mengaplikasikan dengan teknik yang tepat.



Gambar 3. Pelatihan Penanganan Awal Cedera Olahraga

Setelah pengabdian melakukan demo, kami melakukan test kepada semua peserta untuk dapat melakukan *compression* yang tepat. Setiap peserta diminta untuk mendemonstrasikan ulang bagaimana teknik *compression* yang tepat. Disini pengabdian memberikan penilaian terkait tingkat ketrampilan dalam melakukan aplikasi *compression*. Penilaian menggunakan form ceklist yang berisikan prosedur *compression* yang tepat. Setelah dilakukan penilaian didapatkan tingkat ketrampilan pelatih di awal 70% belum mampu mengaplikasikan *compression* dengan tepat dan setelah dilakukan pelatihan didapatkan hasil 85% pelatih mampu mengaplikasikan *compression* dengan teknik yang tepat. Masih ada beberapa pelatih yang kurang tepat mengaplikasikan *compression* khususnya terkait dengan penarikan *bandaging* di tahap

awal dan pembalutan *bandaging* masih menggunakan tekanan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Simpulan dalam kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pemahaman pelatih tentang cedera olahraga dan penanganan awal pada kondisi cedera olahraga. Peningkatan terjadi sebesar 31,47% dimana pada awal pemahaman pelatih sebesar 45% menjadi 76,47%. Selain itu terjadi peningkatan ketrampilan dalam penanganan awal cedera olahraga khususnya dalam *compression*, yaitu sebesar 85% pelatih mampu mengaplikasikan *compression* dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R. and I. Holme. (2003). *Risk factors for sports injuries a methodological approach*. British journal of sports medicine 37(5): 384.
- Arovah, N. I., Kesehatan, D. J. P., & Rekreasi, F. I. K. (2009). *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*. FIK UNY, 85.