



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/13238>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v3i2.13238>

## **Penyuluhan Cidera Akibat Olahraga Pada Atlet Persani Kabupaten Pekalongan**

**Idah Tresnowati\***, **Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>**, **Mega Widya Putri<sup>3</sup>**, **Imroatul Magfiroh<sup>4</sup>**, **Heru Irawan<sup>5</sup>**

<sup>12345</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

*Received 2022-09-13*

*Revised 2022-09-29*

*Accepted 2022-11-29*

*Available 2022-11-29*

*Keywords :*

*Penyuluhan, Cidera, Olahraga*

*This is an open access article  
under the CC-BY-SA license.*



### **Abstract**

*Sports injuries that occur in high-achieving athletes, in addition to disrupting health, can also reduce the athlete's opportunity to achieve optimally. sports injuries that occur, causes of sports injuries, types of injuries and how to treat sports injuries. This activity aims to provide knowledge and education regarding various types of sports injuries and maximize the injury recovery process and to minimize the risk of re-injury. The method used is to provide counseling and training in handling sports injuries. The risk of sports activities is that injuries, ranging from minor injuries to serious injuries, are very likely to occur in athletes who do regular training. The solution offered by the service is to provide socialization regarding various types of sports injuries and the proper handling when injuries occur to floor gymnastics athletes with lecture and practice methods. The importance of this knowledge will make progress in Pekalongan Regency Persani. The output target that has been achieved is that athletes and trainers in Pekalongan Regency know more about how to handle sports injuries to Pekalongan Regency Persani athletes.*

Cidera Olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal. cedera olahraga yang terjadi, penyebab cedera olahraga, jenis cedera dan cara penanganan cedera olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi terkait macam-macam cedera olahraga dan memaksimalkan proses pemulihan cedera serta untuk meminimalkan terjadinya resiko cedera ulang. Metode yang digunakan dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan penanganan cedera olahraga. Resiko dari kegiatan berolahraga adalah cedera, mulai dari cedera ringan hingga cedera berat sangat mungkin terjadi pada atlet yang melakukan latihan rutin. Solusi yang ditawarkan pengabdian adalah dengan memberikan sosialisasi mengenai macam-macam cedera olahraga dan cara penanganan yang tepat ketika terjadi cedera pada atlet senam lantai dengan metode ceramah dan praktek. Pentingnya pengetahuan ini akan menjadikan kemajuan pada persani kabupaten pekalongan. Target luaran dan yang sudah tercapai adalah atlet dan pelatih persani kabupaten pekalongan lebih mengetahui cara penanganan cedera olahraga pada atlet persani kabupaten pekalongan.

## A. PENDAHULUAN

Olahraga baik yang bersifat prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang memberikan manfaat bagi kesehatan secara fisik maupun secara mental, Olahraga merupakan salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia melalui fisiknya yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportif yang tinggi serta peningkatan rasa kebanggaan nasional. Dalam olahraga merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang. Tidak hanya secara jasmani tetapi juga secara rohani. Olahraga juga merupakan kegiatan yang kompetitif yang melibatkan pengerahan tenaga fisik yang ketat dan penggunaan keterampilan fisik dan relatif (Millah et al., 2018).

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. (Sudirman et al., 2021). Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik dan keterampilan teknik bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja tetapi juga bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan, meskipun bertujuan menyehatkan jasmani tetapi olahraga juga memiliki resiko untuk terjadinya cedera olahraga. Angka kejadian cedera olahraga pada anak-anak meski tergolong kecil tetapi memiliki kenaikan persentase disetiap pertambahan usia. Cedera bisa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebab terjadinya cedera dalam olahraga diantaranya adalah faktor intrinsik yaitu faktor kondisi fisik dan keterampilan teknik (Tresnowati, Widya, et al., 2022)

Sukar atau mudahnya suatu bentuk latihan atau gerakan dilakukan adalah ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada bentuk latihan atau gerakan itu (Agus Mahendra, 2002:195) dalam (Lestari et al., 2021). Peter H. Werner dalam Sibagariang (2013) mengatakan, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Pada umumnya, pesenam mampu mencapai puncak prestasi sekitar umur 14-18 tahun untuk pesenam putri dan umur 18-24 tahun untuk pesenam putra (Bompa, 1986: 26) dalam (Tresnowati & Panggraita, 2020) .

### 1. Analisis Situasi

Persani Kabupaten Pekalongan saat ini masih dalam tahap pengembangan dimana pembibitan atlet masih terus diupayakan. Kab. Pekalongan merupakan kota besar diProvinsi Jawa Tengah. Penduduknya sangat padat di lingkungan selatan pantura utara Jawa. Tentunya dari hal ini masyarakat Kabupaten Pekalongan sangat padat. Atlet yang mengikuti latihan di persani kabupaten pekalongan masih sering terjadi cidera dalam setiap latihan maupun pada saat bertanding di even-even olahraga, dalam hal tersebut mereka belum mengetahui macam-macam cidera yang sering terjadi dalam olahraga senam dan bagaimana cara penanganinya.

### 2. Permasalahan Prioritas

Kurangnya pengetahuan para atlet terhadap macam-macam cidera olahraga sehingga atlet dalam latihan jika terjadi cidera sulit untuk berlai kembali. Pentingnya penyuluhan ini dapat meningkatkan latihan atlet. Secara terperinci permasalahan prioritas pada pesenam persani kabupaten pekalongan:

- a. Kurangnya pengetahuan atlet dalam macam-macam cidera olahraga
- b. Seringnya terjadi cidera pada atlet senam
- c. Perlunya penyuluhan terkait macam-macam cidera olahraga.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode pelaksanaan pengabdian ini akan dilaksanakan dengan beberapa fase:

### 1. Fase pertama yaitu fase penyuluhan

Pada awal kegiatan peserta hadir pada gedung serta guna SD Pawedahan 01 dimana gedung tersebut sebagai tempat latihan sehari-hari dalam latihan atlet senam kabupaten pekalongan, peserta yang hadir akan diberikan penyuluhan tentang macam-macam gerakan senam dan mengisi daftar hadir yang sudah disiapkan oleh tim.



Gambar 1. Fase pertama penyuluhan kepada atlet

Pada Penyampaian materi yang pertama terkait pengertian olahraga dan sejarah senam lantai yang disampaikan oleh Ibu Idah Tresnowati, M.Pd dan berlangsung kurang lebih 90 menit. Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang dilakukan baik dalam bentuk kompetitif atau juga santai. Olahraga pada umumnya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan kemampuan dan keterampilan fisik sambil memberikan efek relaksasi ke orang yang melakukan olahraga dan hiburan ke orang yang menonton. Sukar atau mudahnya suatu bentuk latihan atau gerakan dilakukan adalah ditentukan oleh besar kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada bentuk latihan atau gerakan itu (Agus Mahendra, 2002:195). Peter H. Werner dalam Sibagariang (2013) mengatakan, senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai, atau pada alat, yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Pada umumnya, pesenam mampu mencapai puncak prestasi sekitar umur 14-18 tahun untuk pesenam putri dan umur 18-24 tahun untuk pesenam putra (Bompa, 1986: 26)

### 2. Fase kedua yaitu fase penyuluhan macam-macam cedera olahraga

Materi yang kedua disampaikan oleh Ibu Gilang Nuari Panggraita, M.Pd Berkaitan tentang macam-macam cedera olahraga. Untuk penyampaian materi kedua ini dilakukan kurang lebih 150 menit dengan metode ceramah dan diskusi serta penayangan mcam macam cedera olahraga. Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakanyang selanjutnya akan melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia , misalnya sendi , otot , meniscus/discus, kapsuloligamenter dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi terjamin. Semakin mobile suatu persendian

mempunyai konsekuensi berupa semakin tidak stabilnya sendi tersebut. Ketidakstabilan suatu sendi akan mengakibatkan struktur sekitarnya mudah cedera apalagi bila elastisitas dan kekuatan jaringan penompang dan penggerak sendi tidak memadai. Stabilitas suatu persendian akan dipengaruhi oleh konfigurasi tulang pembentuknya, keadaan kapsuloligamenter, keadaan otot penggerak, tekanan intra artikuler, keadaan discus/meniscus, derajat kebebasan gerak serta pengaruh gaya gravitasi. Kejadian cedera bila tidak segera ditangani maka akan mengakibatkancederayang lebih parah. Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Sprain ringan biasanya disertai hematoma dengan sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada sprain berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan dan adanyadarahdalam sendi (Peterson, 1986). Dislokasi sendi juga sering terjadi pada atlet.

### 3. Fase ketiga yaitu fase praktik penanganan cedera penyebab terjadinya cedera olahraga

Materi yang ketiga disampaikan oleh Ibu Mega Widya Putri, M.Or Berkaitan dengan penanganan cedera olahraga. Cedera dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact, karena benturan dengan alat-alat olahraga seperti misalnya stick hockey, bola, raket dan lain-lain. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis (Kullun,1988).



Gambar 2. Fase ketiga praktek penanganan cedera penyebab terjadinya cedera olahraga

Dalam kegiatan ini dilakukan selama 2 hari di persani kabupaten pekalongan. Semua materi yang disampaikan memberikan gambaran terhadap atlet juga pelatih pada senam lantai kabupaten pemalang. Mereka akan lebih mengetahui pentingnya pemanasan dan bagaimana untuk pencegahan agar dalam gerak senam lantai dapat meningkat lebih baik. Semua tim pengabdian saling membantu dalam setiap kegiatan yang dilakukan. Para peserta dalam membaca serta menanyakan dan praktek penanganan cideran ketika berlatih”.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada program kerja yang sudah dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat program kerja dan Target yang telah tercapai hingga sampai pada saat ini untuk pelaksanaan pengabdian sudah tercapai dengan baik dari semua program yang telah direncanakan sampai pada program telah dilaksanakan sesuai rancangan program. Dari yang sudah diuraikan diatas dapat dilihat dibawah ini:

1. Sosialisasi mengenai macam-macam cidera olahraga terlaksana dengan baik dan antusias dari para peserta.
2. Terlaksananya penyuluhan mengenai macam-macam cidera dan cara penanganannya terlaksana dengan baik.
3. Penyuluhan secara langsung dalam mengetahui pencegahan cidera ketika latihan terlaksana dengan baik

Pesenam persani kabupaten pekalongan dalam latihan sehari-hari sering mengalami cidera dalam hal ini pelatih maupun atlet masih kurang mengetahui macam-macam cideranya dan bagaimana penanganannya cidera tersebut. Dengan mengetahui pemanasan yang baik, latihan yang teratur dan terstruktur akan memudahkan atlet dalam prestasi (Ramadhansyah et al., 2021).

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik yang dapat berupa kemampuan aerobik maupun anaerobik. Kemampuan fisik tersebut dapat dilatih maelalui progam latihan fisik. Kemampuan aerobik antara lain dapat diketahui dari kemampuan sistem kardiorespirasi untuk menyediakan kebutuhan oksigen sampai ke dalam mitokondria, sedangkan kemampuan anaerobik dapat diketahui dari kekuatan kontraksi otot (Tresnowati, Panggraita, et al., 2022).

Dengan penyuluhan berbagai macam cidera pada olahraga dapat menanggulangi cidera yang berat pada atlet, Merode RICE juga sudah diterapkan Oleh (Arfandi Akkase, Haeril, Nur Indah Atifah Anwar, Andi Atssam Mappanyukki, 2022) minimnya pengetahuan tentang penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE yang sangat berguna untuk meminimalisir terjadinya cidera yang serius dan terjadinya cidera kambuhan apabila tidak ditangani dengan tepat. Menurut mitra, penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE ini sangat perlu untuk disosialisasikan lebih luas lagi terutama ke pelatih-pelatih, organisasi olahraga maupun komunitas olahraga yang ada di kabupaten Sidrap. Bagaimana cara penanganan yang tepat ketika terjadi cidera akan berdampak pada atlet tersebut dalam gerakan senam lantai.

### D. PENUTUP

#### Simpulan

Hasil dari kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk penyuluhan macam-macam cidera olahraga yang sering terjadi pada senam lantai di kabupaten pekalongan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengabdian ini berlangsung dengan lancar selama dua hari.
2. Selama proses pengabdian berlangsung, antusiasme, optimisme, dan ketertarikan mereka mengenai materi yang diberikan sangat besar.
3. Tercapainya pemahaman pada atlet dan pelatih dipersani kabupaten pekalongan tentang cidera olahraga dan cara penanganan yang tepat.
4. Dapat memberikan edukasi dan evaluasi kepada masyarakat Kabupaten Pekalongan mengenai

pemahaman tentang cedera olahraga pada atlet senam lantai kabupaten pekalongan.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Arfandi Akkase, Haeril, Nur Indah Atifah Anwar, Andi Atssam Mappanyukki, N. F. A. (2022). PKM SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA MENGGUNAKAN METODE RICE PADA KLUB SEPAK BOLA MANISA UTAMA DAN WALET FC SIDARAP. *KORSACS*, 1(1), 22–27.
- Lestari, A. T., Bachtiar, B., Trisanti, O. L., & Zubaid, I. (2021). Prevalansi Cedera Ektremitas Atas pada Permainan Softball. *Jendela Olahraga*, 6(1), 9–16. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6262>
- Millah, H., Sudjarwo, I., & Subekti, N. (2018). Sosialisasi Aturan Berolahraga Yang Benar Sesuai Dengan Rumus “ TKPE ” ( Upaya Meningkatkan SDM Guru Olahraga SMA dan SMP di Lingkungan MGMP Kota Tasikmalaya ). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 4(2), 157–160.
- Ramadhansyah, afif tri, Maulana, yusril ihza, & Tresnowati, I. (2021). Jurnal MUI: edukasi pencegahan dan penanganan dampak wabah virus corona (covid-19) pada masyarakat kabupaten pekalongan. *MUI*.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Tresnowati, I., & Panggraita, G. N. (2020). Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pematang. *Jendela Olahraga*, 5(2), 98–103. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6055>
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., Putri, M. widya, & Fisik, A. (2022). Pemberian Aktivitas Fisik Olahraga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani di Masa Pandemi Covid 19 pada atlet Senam Lantai Kabupaten Pematang. *Jurnal MUI: Muhammadiyah Untuk Indonesia*, 2(1).
- Tresnowati, I., Widya, M., & Nuari, G. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll. 7(2), 171–182.