

SOSIALISASI DAN PELATIHAN PENANGANAN CEDERA BAGI PELATIH SEPAK BOLA LISENSI D TINGKAT JAWA TIMUR

Shinta Arisanti¹⁾, Florence Pribadi²⁾, Azyvati Karesna Putera³⁾, Amadea Arum Natasha⁴⁾,
Bachtiar Rizki Nardiansyah⁵⁾
Universitas Ciputra Surabaya

¹⁾shinta.arisanti@ciputra.ac.id ²⁾florence.pribadi@ciputra.ac.id ³⁾akaresna01@student.ciputra.ac.id
⁴⁾anataasha02@student.ciputra.ac.id ⁵⁾bnadiansyah@student.ciputra.ac.id

ABSTRACT

Injuries to sports activities can have a negative impact on physical activities. Sports injuries include physical injuries that usually occur during physical activity, whether amateur or professional. Football is a type of sport that has a high intensity and requires good physical endurance. This sport is very susceptible to injury. First aid training in the form of handling injuries can be seen as an important skill for the formation and training of needed experts, in this case trainers. The purpose of first aid techniques in the form of handling injuries are as follows; protect the further life of the individual, prevent adverse injury situations, and recover in the form of rehabilitation. The activity was carried out on February 16, 2022 at the Kampi Hotel Surabaya. The number of participants who took part in this community service activity was 73 football coaches, members of PSSI East Java.

Keywords: First aid, coach, football

ANALISIS SITUASI

Konsep penanganan cedera dapat dijelaskan sebagai bentuk kegiatan yang harus ditunjukkan dalam keadaan darurat berdasarkan data ilmiah dan kriteria klinis. Penanganan cedera ini mencakup pengetahuan, keterampilan yang telah dilakukan, teknik menyelamatkan jiwa yang sangat penting dalam dunia olahraga. Tujuan dari teknik pertolongan pertama dalam bentuk penanganan cedera adalah sebagai berikut; melindungi kehidupan individu yang lebih lanjut, mencegah situasi cedera yang merugikan, dan pemulihan dalam bentuk rehabilitasi. Salah satu yang paling penting mencegah cedera olahraga adalah dengan menciptakan lingkungan aktivitas fisik yang baik sehingga dapat meminimalkan cedera. Kondisi aktivitas fisik yang aman dapat menerapkan langkah-langkah ini; menentukan mekanisme cedera untuk mencegah cedera, menetapkan tindakan pencegahan, dan mengevaluasi setelah penanganan cedera (Gamage et al., 2019; Impellizzeri et al., 2020).

Cedera pada kegiatan olahraga dapat berdampak negatif dalam kegiatan aktivitas fisik. Cedera olahraga termasuk cedera fisik yang biasanya terjadi selama aktivitas fisik, baik amatir atau profesional. Jenis cedera ini sebagian besar terjadi karena tekanan yang berulang-ulang dan dampak mekanis selama pelatihan atau kompetisi. Keseleo, patah, dan sejenisnya terjadi karena penekanan fungsi fisiologis yang tinggi dan beban kompetisi. Jenis cedera ini bisa berulang berkali-kali, selain itu, menyebabkan situasi yang lebih parah dimana orang tersebut sampai pada titik berhenti melakukan aktivitas olahraga (Jangra, 2019). Cedera olahraga dapat menyebabkan atlet mengalami recovery dalam waktu yang lama, keengganan untuk aktivitas kembali karena trauma, energi terbuang karena latihan terbatas, dan dukungan medis berkelanjutan dalam bentuk rehabilitasi. Recovery (pulih asal) berbanding lurus dengan frekuensi dan tingkat keparahan cedera yang dialami oleh atlet. Ketika terjadi cedera olahraga, akibatnya yang terjadi adalah kerusakan ligamen cruciatum anterior dan

masalah meniskus di lutut, edema yang berhubungan dengan sendi bahu dan otot yang melekat, keseleo pergelangan kaki, dan kerusakan siku. Jenis-jenis cedera ini sebagian besar disebabkan oleh penggunaan yang berlebihan dari kapasitas sendi tersebut. Akibat dari cedera, tubuh akan mengalami masalah seperti nyeri, sensitivitas yang berlebihan, dan hilangnya fungsi dalam sendi yang mungkin timbul karena robek atau berbagai jenis kerusakan. (Enger et al., 2019).

Sepakbola merupakan jenis olahraga yang memiliki intensitas tinggi dan membutuhkan daya tahan fisik yang bagus. Olahraga tersebut sangat rentan untuk menimbulkan cedera. Itu terbukti dari beberapa kasus bahwa atlet olahraga sepak bola rentan dan rawan terjadi cedera. Namun, tak menyurutkan orang-orang untuk memainkan olahraga ini. Sepakbola melibatkan seluruh anggota gerak pada tubuh manusia, mulai dari anggota gerak atas dan juga anggota gerak bawah. Contoh cedera yang dialami saat melakukan olahraga sepak bola adalah, cedera karena kurangnya koordinasi tubuh yang dapat dilihat pada individu pemain, atau badan saling bertabrakan dengan pemain yang lain sehingga menimbulkan cedera. Contoh-contoh seperti itu pada olahraga sepak bola dapat dilihat sebagai salah satu alasan paling penting untuk munculnya konsep pertolongan pertama penanganan cedera.

Pelatih dalam sepak bola berperan penting dalam mengelola dan mengatur sebuah tim. Pelatih selayaknya mempunyai bekal ilmu yang bagus supaya dapat meracik tim yang solid dengan menjadikan pemainnya berkualitas. Selain ilmu kepelatihan, pelatih juga ditunjang dan diharuskan untuk menguasai ilmu tentang penanganan cedera. Survei cedera juga dilakukan pada atlet sepakbola PPLP Sumatera Utara, dengan hasil 16 orang (94,15%) atlet mengalami cedera dengan rincian sebagai berikut 14 orang (82,4%) atlet cedera lutut, 14 orang (82,4%) atlet cedera tungkai, 12 Orang (70,6%) atlet cedera badan, 11 orang (64,7%) atlet cedera

lengan, 9 orang (52,9%) atlet cedera tangan dan pergelangan tangan, 8 orang (47,1%) atlet cedera tumit, 8 orang (47,1%) atlet cedera pinggang, 6 orang (36,3%) atlet cedera kepala dan 3 orang (17,6%) atlet cedera leher (Simatupang, 2019). Ini membuktikan, bahwa pelatih perlu dibekali dengan ilmu penanganan cedera agar atlet yang mengalami cedera segera tertangani dengan baik. Dalam sebuah tim, sangat membutuhkan ahli di bidangnya, berkolaborasi menggunakan keahlian mereka untuk mencapai tujuan bersama mencegah cedera. Dalam hal ini, para ahli yang dibutuhkan mungkin perlu pelatih, manajer, atlet, atau ahli serumpun (Impellizzeri et al., 2020).

Pelatihan pertolongan pertama berupa penanganan cedera dapat dilihat sebagai keterampilan penting untuk pembentukan dan pelatihan tenaga ahli yang dibutuhkan, dalam hal ini adalah pelatih. Tidak hanya di dalam tim, bahkan dalam kondisi kehidupan normal, ilmu tentang penanganan cedera akan mungkin perlu digunakan untuk memberikan pertolongan pertama kepada seseorang secara tiba-tiba. Orang yang telah mengikuti pelatihan ini dapat bertindak secara praktis dan mengambil tindakan penyelamatan jiwa yang diperlukan sebelum bantuan medis tiba, yang secara signifikan dapat mengubah kondisi kehidupan orang-orang yang membutuhkan bantuan (Das et al., 2020). Ini menunjukkan bahwa pelatihan pertolongan pertama berupa penanganan cedera harus bisa dipahami dan dipraktekkan oleh seorang pelatih. Terlepas dari kondisinya, keahlian penanganan cedera bisa digunakan dimana saja, baik di dalam maupun di luar olahraga. (Trabelsi dkk., 2019).

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta adalah dengan seminar dan pelatihan materi *first aids* dan *basic life support*, pemberian materi dalam bentuk poster dan *booklet* disertai dengan pendampingan saat pertandingan sepakbola berlangsung. Setelah

materi dibagikan dilanjutkan dengan pelatihan materi *first aid* dan *basic life support* dimana pemateri memperagakan caranya kemudian mengundang peserta untuk mencoba melakukan sesuai yang telah dicontohkan. Pemateri menuntun satu persatu peserta dalam melakukan tindakan pertolongan pertama ini sampai mereka bisa melakukan dengan baik dan benar. Sesi pelatihan berjalan paralel dengan sesi tanya jawab jika ada yang kurang jelas ataupun jika peserta memiliki pengalaman yang pernah dihadapi di lapangan. *Booklet* dan poster dibagikan untuk mempermudah pelatih mengingat dan mempelajari kembali. Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Februari 2022 di Hotel Kampi Surabaya. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sebanyak 73 pelatih sepakbola anggota PSSI Jatim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian materi berlangsung selama 50 menit, dilanjutkan sesi peragaan dan pelatihan yang berlangsung selama 90 menit diakhiri sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab berlangsung cukup lama karena antusias peserta terhadap seminar dan pelatihan ini yang sepanjang sejarah belum pernah dilakukan. Sekretaris Jendral PSSI Jatim pun melaporkan setelah acara bahwa semua peserta sangat antusias dan merasakan manfaat yang bermakna. Peserta tidak hanya tahu secara teori namun mendapat kesempatan untuk mencoba melakukan sehingga mempermudah mereka saat mempraktekkan dilapangan.

Beberapa materi yang disampaikan terdiri dari pertolongan pertama yang harus dilakukan saat terjadi luka terbuka, luka tertutup, patah tulang, dislokasi, cidera pada otot dan ligamen, pingsan, cidera kepala dan cidera leher. Alat dan bahan apa saja yang dapat perlu disediakan pada setiap latihan maupun pertandingan sepakbola.

Tabel 1. Rincian Materi Kegiatan Sosialisasi dan Pelatihan Penanganan Cidera

No.	Materi	Metode
-----	--------	--------

1	Luka terbuka	Teori dan Praktek
2	Luka tertutup	Teori dan Praktek
3	Patah tulang	Teori dan Praktek
4	Dislokasi	Teori dan Praktek
5	Cedera pada otot dan ligamen	Teori dan Praktek
6	Pingsan	Teori dan Praktek
7	Cedera kepala	Teori dan Praktek

Penanganan cidera yang terjadi pada olahraga sepakbola, berdasarkan F-MARC *Football Emergency Medicine Manual* prinsipnya adalah DR-ABCDE. Penilaian awal yang dilakukan adalah *Danger*, dimana penolong harus memperhatikan sekeliling, menunggu perintah wasit dan menghubungi ambulance sebelum masuk ke lapangan untuk menolong pemain. Prinsip yang kedua adalah *Response*, penolong bicara dengan suara yang jelas – keras kepada pemain untuk mengetahui respons pemain. Jika pemain tidak merespons, maka penolong memberikan rangsang nyeri dengan menekan ujung jari. Penolong tidak diperbolehkan menggoyangkan pemain yang tidak memberikan respons karena dikhawatirkan pemain mengalami cidera leher. Jika setelah diberikan rangsang nyeri tetap tidak memerikan respons, penolong segera menilai jalan nafasnya. Pemeriksaan *Airway* (jalan nafas) adalah prinsip ketiga yang harus dilakukan dengan cara memeriksa mulut pemain apakah ada yang membuntu jalan nafasnya, misal lidah tertelan, gigi patah, darah maupun lumpuh. Segera keluarkan apapun yang menghambat jalan nafas dengan menggunakan pinset, namun jangan pernah memasukkan jari tangan penolong ke mulut pemain. Bebaskan jalan nafas dengan teknik *head tilt – chin lift* jika tidak ada cidera leher dan *jaw thrust* jika ada cidera leher. Saat curiga terjadi cidera leher, maka tidak diperbolehkan menggerakkan leher pemain dengan alasan apapun. Langkah berikutnya adalah memeriksa *breathing* (pernafasan)

pemain dengan cara lihat – dengar -rasakan yang dilakukan bersamaan dengan cara penolong mendekatkan telingnya di atas hidung atau mulut pemain sambil melihat pergerakan dadanya. Penolong diharapkan dapat menilai pernafasan dalam waktu maksimal 10 detik. Prinsip kelima adalah *circulation* (sirkulasi), penolong memeriksa adakah perdarahan dan menghentikan perdarahan yang terjadi. Setelah menghentikan pendarahan, selanjutnya penolong memeriksa *disability* (kecacatan/kelemahan) dengan memerintahkan pemain untuk menggerakkan bagian tubuh yang mengalami cedera dan membandingkan dengan sisi yang normal. Langkah terakhir yang dilakukan adalah *exposure*, penolong memeriksa seluruh tubuh pemain untuk mencari apakah ada cedera lain.



Gambar 1. Tim pengabdian memberikan arahan kepada peserta

Secara khusus, kegiatan yang telah dilakukan ini berdasarkan kebijakan organisasi olahraga besar seperti Olimpiade Internasional Komite (IOC) tentang perlindungan atlet, pencegahan cedera, dan aktivitas fisik, kondisi pemain profesional atau amatir, sehingga dapat memberikan ide kepada pelatih tentang pentingnya pelatihan

ini (Mountjoy et al., 2018). Pelatihan pertolongan pertama penanganan cedera bisa membantu proses percepatan penanganan cedera dengan meningkatkan reaksi langsung terhadap kecelakaan olahraga. Untuk alasan itu, apakah pelatih dengan melatih seorang atlet profesional atau tidak, pelatihan pertolongan pertama penanganan cedera di lapangan dapat membantu mencegah kecacatan dan cedera serius (Das et al., 2020). Tentu saja, meskipun konsep pertolongan pertama tidak boleh dilihat terbatas pada respon peserta, fitur peralatan olahraga seperti pelindung mulut, helm, dan sarung tangan harus diketahui dengan baik. Ini akan meningkatkan kualitas dan penerapan pelatihan.



Gambar 2. Peserta mempraktekkan CPR didampingi oleh tim pengabdian

KESIMPULAN

Setelah pelatihan penanganan cedera ini, pelatih diharapkan mampu melakukan bantuan hidup dasar dan pertolongan pertama pada atlet, perangkat maupun penonton yang mengalami cedera saat berlatih maupun bertanding disaat tim medis tidak ada. Kegiatan yang telah dilakukan mendapatkan apresiasi yang sangat bagus dari peserta, tim pengabdian telah melaksanakan sesuai dengan prosedur yang tepat, termasuk alat yang dipergunakan sesuai dan tujuan dari kegiatan ini telah sepenuhnya tercapai.

Pengetahuan, sikap dan keterampilan pelatih sangat dibutuhkan dalam mengambil

keputusan agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan bantuan hidup dasar dan pertolongan pertama dilapangan saat tim medis tidak ada. Keputusan dan tindakan yang salah dapat berakibat fatal. Pengetahuan merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tindakan seseorang. Pelatih mampu memberikan latihan yang tepat bagi atlet setelah mengalami cedera sehingga performa dan *skill* tidak merosot drastis serta pelatih mampu memutuskan dengan tepat waktu dan kondisi atlet untuk dapat bertanding kembali.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan pada Asprov PSSI Jawa Timur yang telah bekerjasama dengan tim pengabdian dari Universitas Ciputra Surabaya. Terima kasih kepada para peserta pelatihan yaitu wasit lisensi D di Jawa Timur dan berbagai pihak yang banyak membantu dalam pengabdian dan penulisan ini sehingga berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Das, K., Pal, A., Dasgupta, A., Bandyopadhyay, L., Paul, B., Mandal, S., Podder, D., and Mandal, M. A. (2020). Study on the effectiveness of educational intervention regarding first aid management of selected medical emergencies among adolescents at a school in Kolkata. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(1):340-344. DOI:10.18203/2394-6040.ijcmph20195878.
- Enger, M., Skjaker, S. A., Nordsletten, L., Pripp, A. H., Melhuus, K., Moosmayer, S., and Brox, J. I. (2019). Sports-related acute shoulder injuries in an urban population. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 5(1): 1-9. DOI:10.1136/bmjsem-2019-000551.
- Gamage, P. J., Kountouris, A., Finch, C. F., and Fortington, L. V. (2019). Prevention of sports injuries in Sri Lanka: What do we know about injuries in our athletes? *Sri Lankan Journal of Sports and Exercise Medicine*, 2(1): 19-29. DOI:10.4038/sljsem.v2i1.12.
- Impellizzeri, F. M., Menaspà, P., Coutts, A. J., Kalkhoven, J., and Menaspà, M. J. (2020). Training load and its role in injury prevention, Part I: Back to the future. *Journal of Athletic Training*, 55(9): 885-892. DOI:10.4085/1062-6050-500-19.
- Jangra, A. (2019). Sports injuries and prevention. *Academic Journal of Sports and Physical Education*, 1(1): 13-18.
- Mountjoy, M., Costa, A., Budgett, R., Dvorak, J., Engebretsen, L., Miller, S., Moran, J., Foster, J. and Carr, J. (2018). Health promotion through sport: International sport federations' priorities, actions and opportunities. *British Journal of Sports Medicine*, 52(1): 54-60. DOI:10.1136/bjsports-2017-097900.
- Simatupang, N., & Suprayogi, M. K. (2019). Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Pplp Sumatera Utara. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.24114/so.v3i1.13062>
- Trabelsi, K., Shephard, R. J., Zlitni, S., Boukhris, O., Ammar, A., Khacharem, A., Khanfir, S., Bragazzi, L. N. and Chtourou, H. (2019). Dental trauma first-aid knowledge and attitudes of physical education teachers: a systematic review and meta-analysis of the literature with meta-regressions. *Education Sciences*, 9(4): 251. DOI:10.3390/educsci9040251.