



Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk  
Indonesia  
E-ISSN  
<https://>



## Pelatihan Penanganan Pertama Cedera Olahraga

### *Training The First Handling Sports Injury*

Sartono<sup>1</sup>, Oman Hadiana<sup>2</sup>, Firman Adityatama<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Oktober) (2020)

Disetujui (November) (2020)

Dipublikasikan (Januari) (2021)

*Keywords:*

*Pelatihan, Penanganan  
Pertama, Cedera  
Olahraga*

#### Abstrak

*Cedera olahraga merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi atlet pada saat kompetisi maupun dalam tahap persiapan. Rendahnya pemahaman pelatih tentang penanganan pertama cedera olahraga. Sehingga dibutuhkan edukasi pada pelatih tentang pemahaman cedera olahraga dan penanganan pertama cedera olahraga. Edukasi dilakukan pada pelatih Kuningan berjumlah 15 orang. Edukasi dilakukan dengan penyuluhan dan pelatihan penanganan pertama cedera olahraga. Hasil edukasi menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih tentang cedera olahraga dan penanganan pertama cedera olahraga 40% termasuk kategori tinggi, 40% termasuk kategori sedang, dan 20% termasuk kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi pada pelatih yang dilakukan dengan pelatihan penanganan pertama cedera olahraga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pelatih dalam penanganan pertama cedera olahraga.*

#### Abstract

*Sports injury is one of the obstacles which are often faced by athletes during the competition and in the preparation stage. The lack of understanding coach about understanding sports injury and first handling sports injury. So it needs education in coach about understanding sports injury and first handling sports injury. Education is carried on coach Kuningan which consisted of 15 people. Education done with counseling and first handling sports injury training. Educational results showed that the level of knowledge coach about sports injury and first handling sports injury 40% including high category, 40% including medium category, and 20% including low category. This suggests that education in coach done with training the first handling sports injury effective in improving knowledge and practices coach in first handling sports injury.*

© 2019 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
**Sartono, Oman Hadiana, Firman Adityatama**

✉ Alamat korespondensi:

E-mail :--

No Handphone :--

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia melakukan olahraga untuk melancarkan metabolisme tubuh. Sisa pembakaran yang terjadi dalam tubuh / metabolisme tubuh jika tidak lancar pembuangannya maka akan menyebabkan penyakit. Dimana pada saat kita melakukan olahraga maka sedikit banyak akan mengeluarkan keringat yang merupakan sisa dari pembakaran yang terjadi dalam tubuh kita. Olahraga yang tidak didahului dengan peregangan otot akan menyebabkan cedera pada pelakunya. Hal ini disebut sebagai cedera olahraga. Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berolahraga. Secara fisiologi cedera olahraga terjadi akibat ketidak seimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan, melakukan gerakan yang salah, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan eksplosif. Cedera olahraga yang paling sering terjadi yaitu keseleo, cedera lutut, otot bengkak, cedera tendon, fraktur dan disklokasi.

Cedera olahraga merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi atlet pada saat kompetisi maupun dalam tahap persiapan. Salah satu penyebab tingginya angka cedera atlet ialah karena perilaku atlet yang cenderung memaksakan diri atau berambisi menyelesaikan target latihan atau meningkatkan tahap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi, hal ini justru hanya akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama (Zulman, Abas, & Deswandi, 2019). Cara efektif untuk mengatasi terjadinya cedera adalah memahami jenis cedera dan bagian tubuh yang merespon cedera. Pada tahap ini, bagian tubuh yang

mengalami cedera akan mengalami inflamasi, yaitu terasa sakit, bengkak, berwarna kemerahan dan terasa panas. Gejala ini menggambarkan reaksi kimia di otot yaitu pemicuan terjadinya perbaikan di jaringan otot yang rusak. Jika tahap ini tidak ditangani dengan tepat, maka dapat menimbulkan kerusakan jaringan yang lebih parah.

Target atau sasaran program pengabdian kepada masyarakat ini disusun dalam rangka membantu pelatih olahraga agar dapat memahami cedera olahraga dan penanganan pertama cedera olahraga sehingga ketika atlet mengalami cedera saat latihan atau pertandingan, pelatih dapat segera melakukan penanganan pertama cedera yang tepat. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk mengetahui penanganan cedera olahraga sebagai tindakan rehabilitasi ketika menemukan cedera di lapangan pada atlet sehingga atlet segera mendapatkan pertolongan pertama. Penanganan cedera olahraga merupakan salah satu kemampuan dan pengetahuan yang wajib dimiliki oleh seorang pelatih. Seorang pelatih memiliki tanggung jawab untuk mengenali dan menangani penyakit atau cedera mendadak selama latihan atau bertanding (Priyanto & Indika, 2019). Pada saat terjadi cedera, penanganan yang baik dan benar sangat penting dilakukan karena sebagai faktor penentu seberapa lama tingkat cedera tersebut dapat pulih kembali. Apabila tindakan penanganan dari awal sudah tidak tepat, akan berisiko menyebabkan cedera semakin lama untuk pulih. Usaha penanganan pertama cedera yang telah umum dikenal adalah dengan menggunakan metode *Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE)*.

Hasil observasi pada pelatih Kuningan, 27% termasuk dalam kategori tinggi, 53% termasuk dalam kategori sedang, dan 20% termasuk dalam kategori rendah. Pada penelitian sebelumnya menyatakan bahwa masih rendahnya pemahaman pelatih dalam penanganan cedera engkel (Sanusi, 2019). Tingkat pengetahuan para praktisi olahraga terhadap cedera olahraga masih sangat

rendah. Dapat disarankan pelatihan penanganan cedera olahraga bagi praktisi olahraga serta sarana dan prasarana olahraga perlu dilengkapi agar dapat memberikan pertolongan pertama saat terjadi cedera olahraga (Arsani, et al., 2019). Tujuan dari pelatihan ini yaitu diharapkan pelatih olahraga mampu meningkatkan kompetensi dan kualitas pemahaman tentang cedera olahraga dan mampu melakukan penanganan pertama cedera yang terjadi pada atlet saat menjalani latihan atau pertandingan. Output dari kegiatan ini adalah pelatih mampu memahami, menerapkan dan mengaplikasikan penanganan pertama cedera olahraga yang terdiri atas poin-poin sebagai berikut; (1) Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan; (2) Meningkatkan pemahaman pelatih tentang cedera olahraga dan penanganannya; (3) Meningkatkan kepercayaan diri pelatih untuk memberikan penanganan pertama yang tepat jika terjadi cedera pada atletnya; (4) Dapat menerapkan penanganan pertama cedera, tapping dan mitella.

## **METODE**

### **Subjek Pengabdian**

Subjek pengabdian adalah pelatih Kuningan dengan jumlah 15 orang.

### **Lokasi Pengabdian**

Pengabdian masyarakat dilakukan di selama 1 bulan. Minggu pertama dilakukan penyuluhan dan pelatihan. Selanjutnya pada minggu kedua dan minggu ketiga dilakukan pendampingan. Selanjutnya di minggu keempat dilakukan evaluasi.

### **Metode Pengabdian**

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan penyuluhan dan pelatihan.

Penyuluhan adalah bentuk usaha pendidikan non formal kepada individu atau kelompok yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dalam usaha perubahan perilaku yang berkelanjutan demi tercapainya peningkatan pengetahuan dan perbaikan. Sedangkan pelatihan adalah proses melatih dan membantu peserta memperbaiki prestasi dalam kegiatannya terutama mengenai pemahaman dan keterampilan.

### **Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Tahapan kegiatan diawali dengan tahap observasi, edukasi, program lanjutan, dan evaluasi. Pada tahap observasi, tim melakukan pengamatan terkait cedera olahraga yang dialami atlet dan mengukur tingkat pengetahuan pelatih tentang cedera olahraga dan penanganannya. Setelah mengetahui permasalahan, tim mulai merencanakan solusi. Pada pelaksanaan, tim melakukan penyuluhan dan pelatihan penanganan pertama cedera olahraga yang dapat dilakukan pelatih yang dilanjut dengan program lanjutan berupa pendampingan pada pelatih, dimana tim mendampingi pelatih dalam penanganan pertama cedera olahraga. Selanjutnya pada evaluasi, tim mengukur kembali tingkat pengetahuan pelatih tentang cedera olahraga dan penanganannya.

### **Pengumpulan Data dan Instrumen**

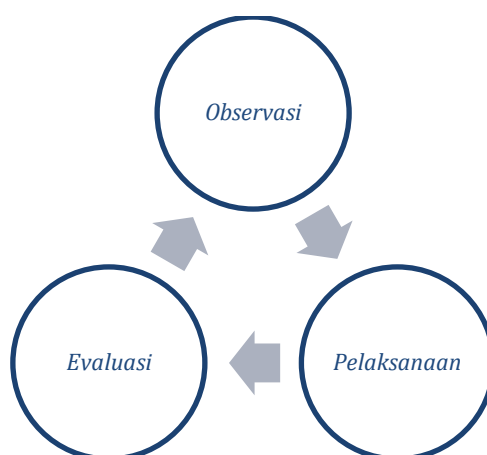
Data observasi dan evaluasi diambil menggunakan kuesioner. Kuesioner berupa pernyataan yang berjumlah 30 dengan skala Guttman. Skala Guttman adalah skala pengukuran yang membutuhkan jawaban tegas dari sampel. Jawaban tersebut diajukan untuk mendapatkan jawaban yang tegas terkait permasalahan yang ditanyakan.

### **Analisis Data**

Data observasi dan evaluasi dianalisis menggunakan deskriptif persentase yang selanjutnya membandingkan hasil persentase dengan kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Pengetahuan

Nilai	Kategori
$> \text{Mean} + (0.6 \times \text{SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - (0.6 \times \text{SD})) - (\text{Mean} + (0.6 \times \text{SD}))$	Sedang
$< \text{Mean} - (0.6 \times \text{SD})$	Rendah



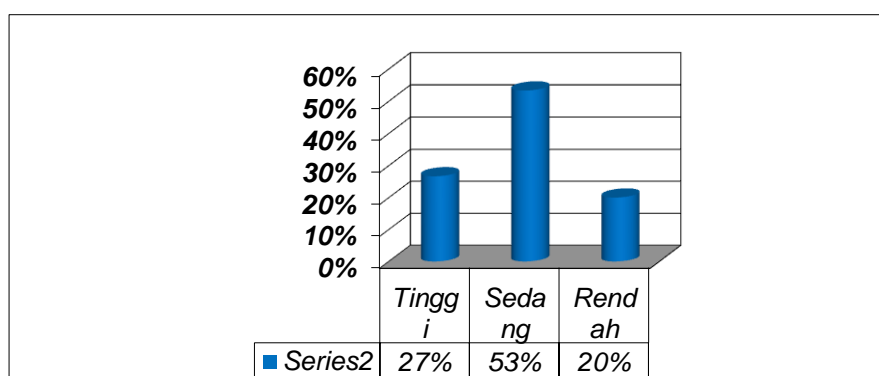
Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

## HASIL

### 1. Deskripsi Data Awal

Berikut ini dijelaskan deskripsi data mulai dari data hasil observasi pada pelatih tentang pengetahuan cedera olahraga dan

penanganan pertama cedera olahraga. Dari hasil observasi yang dilakukan dengan tes pengukuran pengetahuan menggunakan kuesioner dengan 30 pernyataan. Hasil observasi disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Hasil Observasi

Pada gambar 2 diatas tampak bahwa pengetahuan pelatih 27% termasuk dalam kategori tinggi, 53% termasuk dalam kategori sedang, dan 20% termasuk dalam kategori

rendah. Berdasarkan data observasi ini, dibutuhkan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pelatih tentang cedera olahraga dan penanganan pertama cedera olahraga.

## 2. Rincian Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Tabel 2 Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan	Waktu	Sasaran	Pelaksana	Metode	Material
Penyuluhan dan Pelatihan	2 hari	Pelatih	Tim	Edukasi : - Penyuluhan dengan materi sebagai berikut: 1. Materi I : Cedera, penyebab, dan pencegahan cedera olahraga 2. Materi II: Perawatan dan penanganan cedera 3. Materi III: Diagnosis dan manajemen cedera olahraga 4. Materi IV: Taping dan mitella - Pelatihan dilakukan dengan praktik penanganan pertama cedera olahraga, taping dan mitella	- Modul PPC - Perlengkapan taping dan mitella
Pendampingan	2 minggu			Program lanjutan: Pendampingan pada pelatih.	

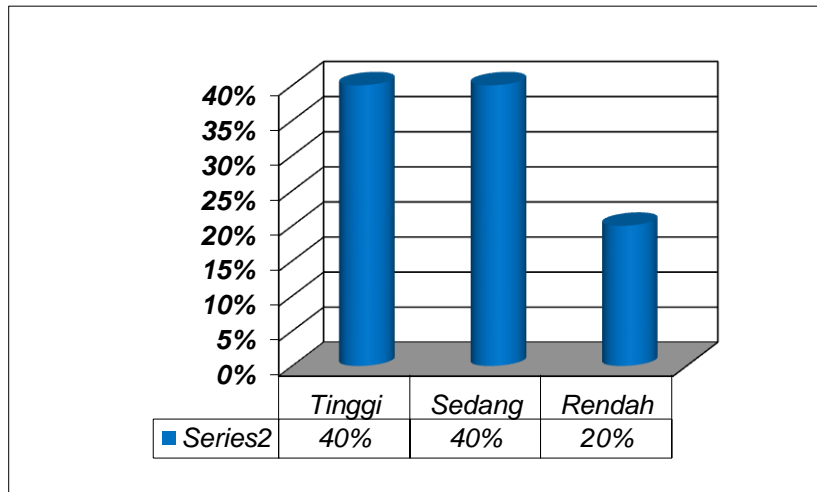
Tabel 2 menunjukkan rincian pelaksanaan kegiatan pengabdian yang merupakan intervensi tim pada pelatih Kuningan yang dilakukan dengan edukasi. Kegiatan dilakukan mulai dari pelatih diberikan penyuluhan dan pelatihan, selanjutnya dilakukan pendampingan selama 2 minggu. Output dari kegiatan ini adalah pelatih mampu memahami, menerapkan dan mengaplikasikan penanganan pertama cedera olahraga yang terdiri atas pon-poin sebagai

berikut; (1) Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan; (2) Meningkatkan pemahaman pelatih tentang cedera olahraga dan penanganannya; (3) Meningkatkan kepercayaan diri pelatih untuk memberikan penanganan pertama yang tepat jika terjadi cedera pada atletnya; (4) Dapat menerapkan penanganan pertama cedera, taping dan mitella.

### 3. Hasil Evaluasi

Berikut dijelaskan hasil evaluasi yang merupakan penilaian akhir setelah pelatih

diberikan intervensi. Hasil evaluasi disajikan dalam diagram sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Hasil Evaluasi

Pada gambar 3 diatas tampak bahwa pengetahuan pelatih, 40% termasuk kategori tinggi, 40% termasuk kategori sedang, dan 20% termasuk kategori rendah. Hasil ini menyatakan bahwa terdapat peningkatan pada pengetahuan pelatih setelah diberikan intervensi.

### DISKUSI

Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang 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 penopang 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 penopang 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 mengakibatkan cedera yang lebih parah (Setiawan, 2011).

Cedera adalah suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian dari tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Gaya-gaya yang menyebabkan cedera dapat berlangsung cepat atau jangka waktu lama. Cedera olahraga adalah 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 legamentum (Hardianto, 2005). Pada pertandingan atau saat latihan, ada kemungkinan bahwa seorang atlet dapat mengalami cedera. Sehingga bagi seorang pelatih sebagai orang yang bertanggung jawab pada seorang atlet, perlu memahami cedera yang dapat terjadi pada atlet dan bagaimana penanganan pertama yang

dilakukan pelatih saat atlet mengalami cedera. Cedera olahraga memerlukan pengelolaan yang baik agar atlet dapat kembali berprestasi. Untuk mencapai tujuan tersebut pengelolaan cedera olahraga harus didukung oleh berbagai disiplin ilmu atau profesi. Pelatih merupakan salah satu profesi yang bertugas membantu atlet mengembangkan potensi olahraga untuk mencapai penampilan yang optimal. Karena pelatih adalah sebuah profesi maka pelatih diharapkan dapat memberikan pelayanan sesuai dengan standar professional yang ada.

Hasil evaluasi menyatakan bahwa pengetahuan pelatih tentang cedera dan penanganan pertama cedera pada olahraga 40% termasuk kategori tinggi, 40% termasuk kategori sedang, dan 20% termasuk kategori rendah. Hasil ini menyatakan bahwa terdapat peningkatan pada pengetahuan pelatih setelah diberikan penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Pengetahuan adalah sebuah hasil dari tahu dimana didapatkan berdasarkan pengalaman baik pribadi ataupun yang telah didapat saat berhubungan dengan lingkungan sosial. Pemahaman akan penanganan pertama cedera melaksanakan prinsip *RICE* yaitu *rest* (istirahatkan), *ice* (kompres es), *compres* (pembalutan), *elevate* (meninggikan). Manfaat dari penanganan cedera olahraga dengan metode *rest*, *ice*, *compression*, *elevate* adalah guna membantu penyembuhan cedera antara lain sebagai berikut: (1) mengurangi terjadinya perdarahan, dimana dengan pemberian kompres es akan terjadi vasokonstriksi dari pembuluh darah pada area yang cedera, (2) mengurangi rasa nyeri karena pengaruh mematikan rasa nyeri dari pemberian kompres ice, (3) mengurangi gerakan yang dilakukan (imobilisasi) dan dengan menggunakan tindakan tersebut dapat menghindari risiko cedera yang lebih parah, (4) cukup efektif untuk penyembuhan cedera karena pemberian tindakan dapat mengurangi peradangan (inflamasi) yang terjadi akibat cedera (Okta & Hartono, 2020).

Pelatih memiliki peran yang penting sebagai orang terdekat dengan atlet yang dapat memberikan pertolongan pertama ketika terjadi

cedera. Pelatih memiliki intervensi terhadap keselamatan atlet selama bertanding, sehingga pemahaman perilaku tentang cedera pada pelatih sangat diperlukan dalam aktivitas olahraga. Setiap aktivitas olahraga memiliki resiko cedera yang sangat tinggi sehingga keterlibatan fisioterapis, pelatih dan atlet terhadap pemahaman dan keterampilan terhadap cedera adalah hal yang penting. Peran dan kemampuan pelatih terhadap cedera harus terimplementasi dengan baik dalam setiap aktivitas olahraga. Sehingga perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik pelatih dalam penanganan pertama cedera olahraga. Metode edukasi meningkatkan pengetahuan responden. Peningkatan pengetahuan disebabkan oleh kegiatan edukasi yang rutin dilakukan dengan beberapa materi yang disampaikan oleh konselor. Pengetahuan yang diperoleh mampu memunculkan pemahaman dan keyakinan terhadap kebutuhan pentingnya kesehatan. Terdapat pengaruh edukasi terhadap pengetahuan tentang cedera olahraga pada klub bola voli Unhas (Mukrim, Suriah, & Nurlinda, 2017). Edukasi dilakukan dengan penyuluhan, pelatihan, dan pendampingan. Setelah pelatih diberikan intervensi berupa kegiatan ini, pengetahuan tentang cedera olahraga dan penanganan pertama cedera olahraga meningkat. Dengan metode pemberian modul, penampilan video dalam penyuluhan, dan pelatihan memiliki pengaruh besar terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan cedera dan peningkatan performa di lapangan (Hendricks, Hollander, & Lambert, 2019).

## **SIMPULAN**

Simpulan pengabdian masyarakat ini adalah edukasi pada pelatih yang dilakukan dengan pelatihan penanganan pertama cedera olahraga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pelatih dalam penanganan pertama cedera olahraga.

## **KESIMPULAN**



Berdasarkan simpulan dapat diketahui bahwa edukasi yang dilakukan merupakan salah satu upaya untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan pada pelatih terkait cedera yang dapat dialami atlet saat latihan dan pertandingan sehingga dapat meningkatkan kompetensi dan kualitas seorang pelatih.

Kegiatan ini perlu dilakukan lebih lama terutama dalam hal pendampingan, yang bertujuan untuk menjamin pemahaman dan praktik yang maksimal.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat (LPKM) STKIP Muhammadiyah Kuningan yang telah mendanai kegiatan ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada pelatih Kuningan yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Arsani, N. L. K. A., Agustini, N. N. M., Wahyuni, P. D. S., & Artanayasa, I. W. 2019. "Tingkat Pengetahuan Para Praktisi Olahraga di Kabupaten Buleleng dalam Memberikan Pertolongan Pertama Terhadap Cedera Olahraga dengan Metode RICE". *MEDICINA* 50(3): 599-603.

Hardianto, W. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. Jakarta: EGC; 2005.

Hendrics, S., Hollander, S., & Lambert, M. I. 2019. "Coaching behaviours and learning resources; influence on rugby players' attitudes towards injury

*prevention and performance in the tackle". Science and Medicine in Football. DOI: 10.1080/24733938.2019.1633470.*

Mukrim, H., Suriah, Nurlinda, A. 2017. "Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Cedera Olahraga, Intensitas Latihan dan Pola Tidur Pada Atlet Klub Bola Voli UNHAS Makassar". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 11(4): 417-422.

Okta, R. P., & Hartono, S. 2020. "Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa". *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(2): 101-108.

Priyatno, T., & Indika, P. M. 2019. "Tinjauan Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga di PLPP Sumatera Barat". *Jurnal Stamina* 2(3): 153-163.

Sanusi, R. 2019. "Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel". *Jurnal Pendidikan Olahraga* 8(2): 96-111.

Setiawan, A. 2011. "Faktor Timbulnya Cedera Olahraga". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(1): 94-98.

Zulman, Abas, S., & Deswandi. 2019. "Pelatihan Pencegahan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat". *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat* 1(1): 27-40.