

Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga pada Guru Olahraga di Ujung Batu Kabupaten Rokan Hulu

Ni Putu Nita Wijayanti¹, Ali Mandan², Hirja Hidayat³, Syahriadi⁴, Rusmanto⁵
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis¹
Email: nitawijayanti987@gmail.com
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis²
Email: alimandan@lecturer.unri.ac.id
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis³
Email: hirjahidayat1987@gmail.com
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis⁴
Email: syahriadipko@gmail.com
Afiliasi (Universitas Riau, Indonesia) Penulis⁵
Email: rusmanto@lecturer.unri.ac.id

Abstrak: Pelatihan penanganan cedera olahraga bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan mengasah keterampilan dalam penanganan cedera olahraga. Pelatihan pengetahuan akan penanganan cedera bagi warga di daerah Ujung Batu sangat penting mengingat minimnya pengetahuan warga di daerah tersebut. Peserta pelatihan ini adalah guru-guru olahraga dan tenaga keolahragaan di daerah Ujung Batu.

Kata kunci: cedera olahraga, pelatihan penanganan cedera.

Abstract: The Sports injury management training aims to provide knowledge and hone skills in handling sports injuries. Knowledge training on injury management for residents in the Ujung Batu area is very important given the lack of knowledge of residents in that area. Participants of this training are sports teachers and sports personnel in the Ujung Batu area.

Key words: *sport injury, sport injury management*

1. PENDAHULUAN

Olahraga dalam lingkup intrakurikuler adalah kegiatan jasmani sebagai alat pelatihan jasmani untuk memelihara/meningkatkan derajat sehat dinamis yang adekuat bagi siswa, yaitu kemampuan gerak yang mampu mendukung semua kebutuhan gerak dalam perilaku hidupnya sebagai siswa (Giriwijoyo, 2017). Olahraga intrakurikuler adalah wujud dari penjabaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Bidang Studi, sebagaimana halnya Penjabaran Bidang Studi Matematika, Bahasa Indonesia, dll (Giriwijoyo, 2017).

Menurut Herdiyana dan Prakoso (2016) Aktivitas olahraga di sekolah merupakan salah satu bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang meliputi pengembangan dari aspek kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, keterampilan gerak, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Saat beraktivitas, manusia rentan mengalami cedera. Bahkan dalam aktivitas ringan sehari-hari pun kita dapat mengalami

cedera apalagi olahraga sebagai aktivitas berat bagi tubuh manusia menjadi sangat potensial terhadap munculnya cedera (Lesmana, 2020). Namun kenyataannya, aktivitas olahraga sering terjadi kasus cedera yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kecelakaan, kurangnya pemanasan, peralatan yang tidak baik, dll (Dunkin, 2004).

Menurut Rogers (2010) muskuloskeletal adalah sistem yang paling sering mengalami cedera pada aktivitas olahraga. Sistem ini terdiri dari skeletal sistem (tulang) dan *soft tissue* (otot skelet, saraf, dan jaringan lain seperti tendon dan ligamen). Sedangkan menurut Lesmana (2020) Dalam cedera olahraga secara umum, jaringan yang rawan terhadap cedera adalah otot (*strain*) dan ligamen (*sprain*). Ketika mengalami cedera, tubuh akan terjadi penurunan kekuatan dan jangkauan gerak menjadi terbatas (Stevenson, *et al.*, 2000)

Pedoman umum dalam penanganan cedera adalah dengan melakukan RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*) dan kondisi cedera akan semakin memburuk jika tindakannya salah seperti melakukan HARM (*Heat, Alkcohol, Running, Massage*) (Lesmana, 2020). Seorang pendidik di bidang olahraga harus mengetahui bagaimana macam-macam penanganan cedera dan tahu bagaimana apa saja yang tidak boleh dilakukan mengingat aktivitas olahraga sangat sering terjadi kasus cedera (Dunkin, 2004).

Melihat fenomena yang terjadi di atas, Tim Pengabdian Masyarakat, Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Riau tertarik menyelenggarakan pelatihan Penangan Cedera Olahraga di daerah Ujung Batu, dengan harapan agar sungai panking memiliki guru-guru olahraga yang berwawasan luas mengenai penangan cedera olahraga dan bisa mengaplikasikannya di pada aktivitas beroahraga.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di daerah Ujung Batu, Kecamatan Ujung Batu, Kabupaten Rokan Hulu. Proses pelaksanaan dimulai dari perencanaan, pendataan peserta dan kemudian penjabaran materi oleh tim dosen yang disertai dengan diskusi bersama peserta. Peserta kegiatan ini adalah guru-guru olahraga di Ujung Batu. Target utama dari pelatihan ini adalah kelompok guru olahraga di kecamatan bukit batu. Adapun proses yang dilakukan dalam pelatihan ini :

1. Tim melakukan koordinator teknis di lapangan dengan pihak terkait.
2. Dari setiap sekolah untuk dapat mengirimkan minimal 1 guru olahraga.
3. Pelatihan dilaksanakan di UPT Ujung Batu, Kecamatan Ujung Batu, Kabupaten Rokan Hulu.
4. Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat menyusun materi pelatihan
5. Penyusunan materi pelatihan dalam bentuk makalah yang disesuaikan dengan jumlah peserta pelatihan.

3. HASIL

Berdasarkan hasil pendataan peserta yang telah dilakukan diperoleh data bahwa masih banyak guru-guru olahraga yang memahami tentang pencegahan perawatan cedera olahraga. Banyak pula guru olahraga yang tidak mampu memberikan penjelasan kepada anak didik dan

kepada masyarakat bagaimana pencegahan cedera olahraga. Sebanyak 36 orang guru dari berbagai SD dan SMP di Ujung Batu ikut serta dalam pelatihan ini.



Gambar 1. Dokumentasi pelaksanaan pelatihan cedera olahraga di Ujung Batu

4. PEMBAHASAN

Peran guru sebagai lulusan Sarjana Olahraga sangat berkontribusi dalam aktivitas olahraga siswa ketika di sekolah. Aktivitas olahraga di sekolah mengemban 3 misi : (1) Pendidikan Jasmani dengan sasarannya domain kognitif, afektif, dan psikomotor dalam pengertian yang luas, (2) Pembelajaran Olahraga (pembelajaran motorik), dengan sasarannya pengenalan/penguasaan berbagai macam kemampuan koordinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan siswa agar lebih menguasai keterampilan gerak cabang olahraga, (3) Pelatihan Jasmani (Olahraga) untuk memelihara/meningkatkan derajat sehat dinamis yang adekuat bagi siswa, yaitu meningkatkan gerak yang mampu mendukung semua kebutuhan gerak dalam perilaku hidupnya sebagai siswa (Giriwijoyo, 2017).

Siswa merupakan aset Negara sebagai sumber bibit olahragawan bagi masa depan (Giriwijoyo, 2017). Masyarakat terutama Guru olahraga harus mengetahui bagaimana penanganan cedera (Lesmana, 2020). Untuk itu, sangat tepat sekali pelatihan tentang pencegahan cedera olahraga kepada guru-guru olahraga di daerah Ujung Batu. Karena melalui Guru olahraga, mereka dapat menyampaikan kepada pelaku olahraga sejak dini terutama siswa-siswi yang mereka didik.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penanganan cedera olahraga pada guru-guru olahraga di daerah Ujung Batu dilaksanakan selama dua hari. Kegiatan hari pertama adalah pelatihan tentang materi pencegahan cedera olahraga. Kegiatan hari kedua praktek, menyerahkan tugas serta penyerahan sertifikat. Disarankan agar kegiatan pelatihan ini juga dilakukan di daerah lain agar terjadi pemerataan pengetahuan cedera olahraga di seluruh daerah Riau

6. DAFTAR RUJUKAN

- Dunkin, M. A. (2004). Sport Injuries. http://www.niams.nih.gov/hi/topics/sport_injuries/sportsinjuries
- Giriwijoyo, S. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers
- Herdiyaana, A. & Prakoso, G. P. W. (2016). Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Mengacu pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 12, No. 1
- Lesmana, S. I. (2020). *Fisioterapi dan Cedera Olahraga*. Jakarta Timur : Rayana Komunikasindo.
- Rogers, K. (2010). *Bone and Muscle, Structure, Force and Motion*. 1st Edition. Edited by K. Rogers. New York : Britannica Eduational Publishing.
- Stevenson, M. R., P. Hamer, et al. (2000). "Sport, age, and sex specific incidence of sports injuries in Western Australia." *British journal of sports medicine* 34(3): 188.