
Sosialisasi Pencegahan Dan Penanganan Cidera Olahraga Di SMA SONS

**Husni Fahritsani¹, Mutiara Fajar², I Made Andika Bayu³, Endie Riyoko⁴,
Wachid Sugiharto⁵, Sugarwanto⁶**

Sports Education Faculty Of Teaching and Education Science

Universitas PGRI Palembang, Palembang Indonesia¹²³⁴⁵⁶

Email: husnifahritsani@univpgri-palembang.ac.id

ABSTRAK

Cedera olahraga adalah cedera yang timbul saat berlatih, bertanding ataupun saat setelah berolahraga. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga. Faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera, yaitu kondisi individu (usia, jenis kelamin, karakter, pengalaman, pemanasan, kelainan postur), sarana olahraga (bentuk dan ukuran peralatan), karakteristik olahraga (jenis olahraga), lingkungan fisik (suhu dan kelembaban udara). Bila tidak segera ditangani dapat menimbulkan gangguan pembuluh darah otak (*heat stroke*) dan segera lakukan pemeriksaan apabila mengalami cedera saat berolahraga, agar bisa segera mendapatkan penanganan secara cepat dan tepat. Penanganan cedera olahraga dapat dilakukan dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*).

Kata kunci : Cedera, Olahraga

ABSTRACT

Sports injuries are injuries that occur during training, competition or after exercising. Sports injuries occur due to the inability of tissues (muscles, joints, tendons, skin) and other body organs to receive training loads during exercise. Factors that influence the occurrence of injuries, namely individual conditions (age, gender, character, experience, warm-up, posture disorders), sports facilities (shape and size of equipment), sports characteristics (type of sport), physical environment (temperature and humidity). If it is not treated immediately, it can cause brain blood vessel disorders (heat stroke) and immediately get an examination if you experience an injury while exercising, so you can immediately get treatment quickly and appropriately. Sports injuries can be treated using the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation).

Keywords: Injury, Sports

PENDAHULUAN

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Di samping menjadi kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga

dikembangkan untuk mencapai prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-pemuan baru, baik dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan, maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi di bidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik. Oleh karena itu, untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina, sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentuk watak, kepribadian, dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa. Didalam olahraga seorang atlit juga dituntut untuk mengetahui penanganan pertama ketika terjadi cedera serta hal-hal yang harus dilakukan untuk pencegahan cedera olahraga.

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Dalam lain hal olahraga juga menjadi sikap dan karakter dari seorang manusia, karena didalamnya terdapat berbagai aktifitas yang berkaitan dengan perilaku manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentuk watak, kepribadian, dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Di Indonesia sendiri, sektor olahraga telah menjadi perhatian yang sangat serius oleh pemerintah. Didalam dunia pendidikan Indonesia, olahraga telah masuk didalam kurikulum

dan menjadi mata pelajaran wajib dituntaskan disetiap jenjang pendidikan wajib belajar. Tenaga pendidik juga telah dimaksimalkan dengan kualifikasi untuk seorang guru olahraga adalah minimal sarjana strata satu dan dosen minimal sarjana strata dua. Hal lain yang menunjukkan betapa seriusnya Indonesia didalam pembinaan olahraga adalah mengadakan kejuaraan olahraga tingkat pelajar dan juga memberikan ruang untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga disetiap tingkat pendidikan didalam pendidikan. Oleh karena itu kita dapat mengetahui bahwa pendidikan merupakan dasar dari pengembangan olahraga dan prestasinya.

Menurut Wibowo (1995:11) mengatakan; “Cedera olahraga (*sport injury*) yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. *Sport Injuries* atau cedera olahraga adalah segala macam bentuk cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, maupun pada waktu berolahraga (bertanding), atau pun sesudah pertandingan (Komaini, 2012). Biasanya cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagian tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut. Hal ini juga, dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus kita lakukan untuk mencegah terjadinya cedera. Untuk mengidentifikasi suatu cedera agar tidak lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan yang secara profesional.

Pengembangan dan pembinaan olahraga didalam dunia pendidikan Indonesia telah dilakukan dengan sangat serius, setiap kejuaraan olahraga diadakan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing dan yang berprestasi mendapatkan beasiswa dan pembinaan lanjutan. Hal yang sama juga dilakukan oleh setiap instansi pendidikan, setiap sekolah melakukan berbagai macam cara pembinaan dalam setiap cabang olahraga. Pelatih yang berlisensi, program latihan yang terstruktur, jadwal latihan, kegiatan ekstrakurikuler yang terjadwal, sarana dan prasarana semuanya difasilitasi oleh setiap sekolah dalam pembinaan olahraga termasuk tim medis yang mengetahui tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Cedera ini biasanya terjadi pada saat program latihan maupun saat pertandingan. Cedera olahraga dapat disebabkan oleh dua jenis faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Hal ini meliputi kelemahan jaringan, infleksibilitas, atau kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya pengkondisian, juga meliputi ukuran tubuh keseluruhan, kemampuan kerja dan gaya bermain. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi perlengkapan

yang salah, kekuatan- kekuatan yang dikendalikan dari luar seperti atlet-atlet lain atau permukaan bermain, dan pelatihan atau kurang latihan.

Cedera yang terjadi harus mendapatkan penanganan dan pencegahan sebaik mungkin, agar para atlet atau pelaku olahraga tidak mengalami cedera yang lebih fatal. Sehingga ia segera dapat mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali. Kegiatan sosialisasi dimanapun merupakan wadah yang sangat baik dalam pengembangan kemampuan dalam bidang olahraga salah satunya pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga, kegiatan ini juga dapat membantu siswa dalam memahami tentang penanganan cedera jika suatu saat mengalami cedera saat berolahraga serta mengetahui hal-hal yang harus dilakukan untuk pencegahan cedera dalam olahraga. Oleh karena itu kegiatan sosialisasi ini harus didampingi oleh narasumber yang berada dalam dunia olahraga itu sendiri, seorang guru harus mendampingi siswanya dalam memberikan pemahaman pencegahan dan penanganan cedera dalam suatu cabang olahraga.

Namun sayangnya seiring dengan meningkatnya minat olahraga tersebut tidak disertai pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga. Penanganan pertama cedera adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada korban yang sakit mendadak atau mendapat kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari seorang ahli (dokter) atau petugas kesehatan (Rahardjo, 1992). Penanganan pertama cedera olahraga ini sangat penting diketahui oleh seluruh penggiat olahraga, dikarenakan bila ada yang mengalami cedera kita bisa menanganinya dahulu sebelum cedera tersebut semakin parah. Terlepas dari hal itu, bahwa setiap pelatih sudah seharusnya mampu mengetahui serta merawat cedera-cedera yang dialami atlet maupun orang disekitarnya, dan ini merupakan bagian yang penting dalam suatu kegiatan program latihan. Maka dari itu sangat penting untuk melakukan sosialisasi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga yang tepat.

Setiap orang pada waktu berolahraga selalu dihadapkan kemungkinan datangnya cedera, dan cedera ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari bahkan bisa berakibat sangat fatal sehingga tidak dapat melakukan aktivitas sama sekali selama berminggu-minggu. Penyebab cedera olahraga adalah trauma (*ruda paksa*) secara langsung (mengenai pada jaringan lunak yaitu: kulit, otot, tendo dan ligament) maupun tidak langsung (mengenai pada jaringan keras yaitu tulang). Kegiatan sosialisasi merupakan wadah yang sangat tepat untuk siswa yang ingin mengetahui pencegahan dan penanganan cedera olahraga, khususnya dalam bidang olahraga. Diperlukan pengarahan oleh pihak yang bertanggung jawab didalam

pendidikan khususnya bidang cedera olahraga, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan efektif. Oleh karena itu perlu diadakan kegiatan Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga di SMA SONS.

METODE

Tema kegiatan Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga di SMA SONS yang dilakukan oleh Tim Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang.

Bentuk kegiatan yang dapat dilakukan dalam Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga di SMA SONS yang dilakukan oleh Tim Dosen Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang antara lain:

1. Memberikan pengetahuan tentang bagaimana cara menangani cedera saat di lapangan.
2. Memberikan pengetahuan tentang cara pencegahan sebelum terjadinya cedera dalam olahraga
3. Peningkatan kualitas pembelajaran melalui pengembangan metode dan strategi pembelajaran yang inovatif dan kontekstual, serta pengembangan penilaian yang lebih variatif dan berorientasi pada pengalaman siswa.
4. Pengembangan karakter siswa melalui pembelajaran yang berbasis pengalaman siswa, dengan memperkenalkan nilai-nilai kejujuran, tanggung jawab, kerjasama, dan kreativitas melalui teknologi dan olahraga.
5. Pemberian feedback kepada siswa yang memberikan pertanyaan.

Dengan melakukan berbagai kegiatan di atas, diharapkan siswa dapat menerapkan secara langsung dilapangan jika terjadi kecelakaan atau cedera dalam olahraga dan memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa, guru, dan masyarakat di lingkungan sekitar tempat dilakukannya sosialisas. Selain itu, diharapkan melalui kegiatan tersebut, dosen-dosen pendidikan jasmani Universitas PGRI Palembang dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan di tingkat sekolah menengah atas.

Dalam memilih metode dan teknik sosialisasi ditentukan oleh banyak hal, Werther (1997) mengatakan bahwa tidak ada satu teknik pelatihan yang paling baik, metode yang paling baik tergantung pada efektivitas biaya, isi program yang diinginkan, prinsip-prinsip belajar, fasilitas yang layak, kemampuan dan *preference* pelatih. Walaupun demikian, pengelola sosialisasi hendaknya mengenal dan memahami semua metode dan teknik

pelatihan, sehingga dapat memilih dan menentukan metode dan teknik mana yang paling tepat digunakan sesuai dengan kebutuhan, situasi, dan kondisi yang ada.

Meskipun tidak ada metode yang sempurna, namun dapat dicarikan beberapa alternatif metode yang sesuai dengan karakteristik peserta sosialisasi. Dalam penyelenggaraan sosialisasi di sekolah pengembangan potensi dan keterampilan olahraga siswa/i melalui kegiatan olahraga yang ada disekolah dilihat dari materi pencegahan dan penanganan cedera olahraga sosialisasi yang digunakan adalah, 1) *lecturing* dimana pemateri menjelaskan kepada peserta tentang materi dari sosialisasi pencegahan dan penanganan cedera olahraga di SONS. 2) tutorial, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta sosialisasi untuk mendiskusikan penanganan pertama jika terjadi cedera serta pencegahan yang harus dilakukan sebelum terjadi cedera. Metode yang digunakan ini sesuai dengan persyaratan minimal yang perlu diperhatikan dalam memilih metode pelatihan yaitu (1) sesuai dengan keadaan dan jumlah sasaran, (2) cukup dalam jumlah dan mutu materi, (3) tepat menuju tujuan pada waktunya, (4) amanat hendaknya mudah diterima, dan (5) biaya ringan (Depdikbud, 1985).

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

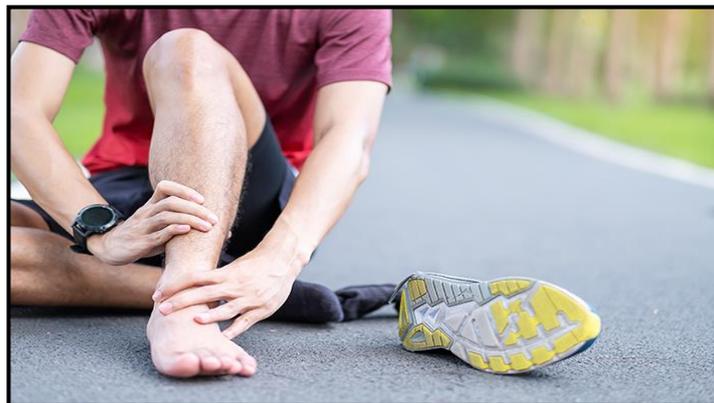
Hasil artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam jurnal terakreditasi SINTA tentang Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga di SMA SONS



Gambar 1. Kegiatan pengabdian

Cedera olahraga terdapat dua jenis, yakni cedera ringan dan berat. Untuk mengenali keduanya, seseorang harus terlebih dahulu mengenali keluhan yang dirasakan. Cedera itu bisa mengenai jaringan keras seperti tulang atau lunak seperti otot. Cedera ringan itu otot rasanya seperti ditarik. Dalam dunia medis, penanganan cedera ringan bisa menggunakan metode RICE atau *Rest, Ice, Compression, dan Elevation*. Bila gejala cedera ringan sudah dirasakan, sebaiknya langsung istirahatkan tubuh. Segera lakukan tindakan selanjutnya untuk mencegah yang lebih parah. Jika keseleo pada kaki, letakkan tungkai kaki di atas bantal atau lebih tinggi dari posisi jantung. Fungsinya untuk membantu mendorong cairan keluar dari daerah pembengkakan.

Sementara untuk kasus cedera berat, penanganannya harus ditangani tenaga profesional. Perlu dilakukan pemeriksaan yang komprehensif agar pasien mendapat penanganan yang tepat, apakah harus melalui tindakan operasi atau non operasi.



Gambar 2. Salah satu cedera dalam olahraga

Secara umum cedera atau trauma merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh. Kelainan ini dapat atau akan mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan penurunan fungsi. Baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang. Gangguan ini biasanya terjadi akibat berolahraga. Perlu diketahui bahwa anak-anak sangat berisiko mengalaminya, tetapi orang dewasa juga rentan untuk mengalaminya

Ada beberapa jenis cedera yang perlu diketahui, antara lain:

1. Cedera acl. Merupakan robekan atau keseleo ligamen *anterior cruciate* atau ACL. ACL sendiri merupakan salah satu pita jaringan kuat yang membantu menghubungkan tulang paha (femur) ke tulang kering (tibia).

2. Cedera otot. Merupakan cedera pada otot atau tendon, yaitu jaringan fibrosa yang menghubungkan otot ke tulang.
3. *Ankle sprain* atau cedera *engkel*. Merupakan keseleo pergelangan kaki akibat ligamen yang menopang pergelangan kaki terlalu meregang atau robek.
4. Dislokasi. Kondisi yang dapat membuat tulang di tubuh terkilir. Akibatnya, tulang jadi tertekan dan terpaksa keluar dari soketnya, sehingga menyakitkan dan menyebabkan pembengkakan.
5. Cedera hamstring. Terjadi saat seseorang meregangkan atau menarik salah satu otot *hamstring* (kelompok tiga otot sepanjang bagian belakang paha) terlalu kencang.
6. Cedera lutut. Ada beberapa jenis cedera lutut yang dapat terjadi, yaitu keseleo, terkilir, dislokasi otot, hingga patah tulang.
7. Patah tulang. Kondisi ini dapat terjadi pada berbagai bagian tubuh, seperti tangan, kaki, hingga tulang rusuk.
8. Cedera tendon. Diartikan sebagai rasa sakit dan memar pada area terdampak (tendon) yang disebabkan karena aktivitas yang berat. Tendon sendiri adalah jaringan berserat yang menempelkan otot pada tulang di tubuh manusia.
9. Gegar otak. Merupakan cedera otak yang disebabkan oleh pukulan ke kepala atau guncangan kepala dan tubuh yang keras.
10. Cedera punggung. Gangguan apa pun pada tulang belakang, persendian, jaringan ikat, otot, atau saraf dapat menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan.

SIMPULAN

Ternyata memilih dan menggunakan peralatan yang tepat memastikan Anda berolahraga dengan aman. Sebagai contoh, jika Anda ingin melakukan angkat besi untuk pertama kalinya sesuaikan ukuran beban ideal agar tidak menyebabkan cedera. Mulailah dengan level yang sesuai dengan kemampuan Anda saat ini. Menurut penelitian, teknik pernapasan yang tepat saat pendinginan dapat meningkatkan performa olahraga. Teratur melakukan pemanasan sebelum olahraga dan pendinginan setelah olahraga nyatanya tidak pernah sia-sia. Orang yang melakukannya dengan benar disebut memiliki risiko cedera olahraga yang lebih rendah dibandingkan yang tidak melakukannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- [2] Komaini, A. (2012). Usaha Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 18(23), 1411–. 562X
- [3] Rahardjo, dan Sulistiono, (1992), *Ikhtologi : Suatu Pedoman Kerja Laboratorium*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Ilmu Hayat Institut Pertanian Bogor, Bogor
- [4] Davis Keith, JR and William B Werther. (1997). *Human Resources and Personnel*. Fifth Edition. McGraw-Hill
- [5] Depdikbud, 1985. *Pedoman Umum Penyelenggaraan Administrasi Sekolah Menengah*. Jakarta