
Pelatihan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Atletik Pasi Kabupaten Kerinci Menuju Porprov Tahun 2023

Palmizal. A¹, Iwan Budi Setiawan², Mhd. Usni Zamzami Hasibuan³

Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia¹

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia^{2,3}

palmizal@unja.ac.id

ABSTRAK

Cedera adalah salah satu proses yang akan dilalui atlet mengingat dapat terjadi jika atlet sedang tidak dalam kondisi prima. Cedera ialah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melaksanakan aktifitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktifitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlet ini bisa beristirahat yang cukup lama atau bahkan bisa meninggalkan sama sekali hobi atau profesinya itu. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya cedera olahraga, itu dapat terjadi karena dari sisi pribadi orang itu sendiri maupun dari sisi prasarana. Faktor penyebab terjadinya cedera olahraga yakni bisa dari umur, pengalaman, tingkat latihan, teknik, kondisi tubuh, dan keseimbangan nutrisi. Tentu dari faktor tersebut ada usaha dan upaya kita dengan mencegah agar cedera itu tidak terjadi. Banyak cara pencegahan yang kelihatannya biasa saja akan tetapi itu semua harus diperhatikan. Usaha untuk mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dilakukan pada saat sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan. Latihan meregangkan tubuh merupakan pencegahan cedera terpenting dalam dunia olahraga. PASI Kabupaten Kerinci adalah mitra yang akan menjadi tempat untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. PASI Kabupaten Kerinci memiliki atlet dari berbagai disiplin nomor lomba yang telah mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat Provinsi Jambi yang diselenggarakan oleh Pengurus Provinsi PASI Jambi. Seluruh atlet dari disiplin nomor lomba cabang olahraga atletik yang akan menjadi objek sasaran pengabdian dikarenakan seluruh atlet yang sedang dalam pemusatan latihan dapat memberikan pertolongan pertama jika sewaktu-waktu terjadi cedera baik kepada dirinya sendiri maupun teman yang lainnya. Pada kegiatan penyampaian materi ini atlet sangat antusias sekali mengikuti kegiatan ini, hal ini terlihat banyak sekali atlet yang antusias bertanya tentang materi pertolongan pertama pada cedera olahraga kepada para pemateri. Di kegiatan penyampaian materi ini terjadi diskusi aktif antara atlet dan pemateri sehingga pada kegiatan penyampaian materi ini terjadi peningkatan pengetahuan atlet sebanyak 80%. Setelah pelatihan ini selesai dilakukan, tim juga memberikan survey kepada peserta untuk mengetahui kebermanfaatan dari pelatihan ini. Jawaban *survey* terdiri empat kategori yaitu sangat bermanfaat, bermanfaat, kurang bermanfaat dan tidak bermanfaat. Hasil dari *survey* tersebut menyatakan bahwa sebanyak 85% para peserta menjawab pelatihan pertolongan pertama pada cedera olahraga ini sangat bermanfaat dan sebanyak 15% para peserta menyatakan bermanfaat pada kegiatan pelatihan ini.

Kata kunci: *Pertolongan Pertama, Atlet Atletik, Kabupaten Kerinci*

ABSTRACT

Injury is one of the processes that athletes may go through, especially when they are not in peak physical condition. An injury is defined as damage to the structure or function of the body caused by physical or chemical forces. If not treated promptly and correctly, sports injuries can lead to physical impairments or limitations, both in performing daily activities and engaging in the sport itself. For athletes, this may result in a prolonged period of rest or even the complete cessation of their hobby or profession. Therefore, the treatment of sports injuries must be handled by a multidisciplinary team. There are many factors that contribute to sports injuries, stemming both from the individual's personal condition and from the availability and quality of

facilities. These contributing factors may include age, experience, training intensity, technique, physical condition, and nutritional balance. Naturally, these factors can be mitigated with preventive measures. Although many preventive actions may seem simple, they are critical and must be given due attention. Efforts to prevent sports injuries should be implemented before, during, and after training sessions. Body stretching exercises are among the most important injury prevention techniques in the world of sports. The Athletics Association of Indonesia (PASI) in Kerinci Regency served as a partner in this community service activity. PASI Kerinci has athletes from various event disciplines who have competed in several championships at the Jambi Province level, organized by the provincial PASI board. All athletes from the different athletic disciplines involved in this activity were targeted as participants because they are currently in centralized training and are expected to be able to perform first aid on themselves or their teammates in the event of an injury. During the material presentation session, athletes showed great enthusiasm. This was evident from the high number of questions asked regarding first aid for sports injuries. The session featured active discussions between athletes and presenters, which led to a significant increase in the athletes' knowledge by 80%. After the training was completed, the team conducted a survey to evaluate the usefulness of the training. The survey consisted of four categories: very useful, useful, less useful, and not useful. The survey results showed that 85% of participants found the first aid training for sports injuries to be very useful, while 15% considered it useful.

Keywords: *First Aid, Track and Field Athletes, Kerinci Regency*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktifitas fisik yang diminati banyak orang dan sangat erat hubungannya dengan kehidupan manusia, banyak orang yang menganggap bahwa dengan berolahraga mampu mengurangi stres atau mampu melepaskan kepenatan serta menjadi salah satu upaya dalam menjaga kebugaran jasmani yang dapat menunjang aktifitas kita sehari-hari. Cedera adalah salah satu proses yang akan dilalui atlet mengingat dapat terjadi jika atlet sedang tidak dalam kondisi prima. Cedera ialah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang timbul pada saat berlatih, bertanding ataupun setelah berolahraga (Irawan, 2011:7) PASI Kabupaten Kerinci adalah mitra yang akan menjadi tempat untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. PASI Kabupaten Kerinci memiliki atlet dari berbagai disiplin nomor lomba yang telah mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat Provinsi Jambi yang diselenggarakan oleh Pengurus Provinsi PASI Jambi. Seluruh atlet dari disiplin nomor lomba cabang olahraga atletik yang akan menjadi objek sasaran pengabdian dikarenakan seluruh atlet yang sedang dalam pemusatan latihan dapat memberikan pertolongan pertama jika sewaktu-waktu terjadi cedera baik kepada dirinya sendiri maupun teman yang lainnya.

METODE

Prosedur Kerja

Pengabdian ini memiliki prosedur kerja yang akan dilaksanakan dalam Pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet atletik PASI Kabupaten Kerinci menuju PORPROV tahun 2023 yaitu sebagai berikut :

- 1). Melakukan survey melalui *zoom meeting* dengan pengurus dan atlet PASI Kabupaten Kerinci.
- 2). Memastikan agar seluruh atlet mengikuti pelatihan ini.
- 3). Memberikan pengarahan kepada atlet terkait prosedur pelaksanaan pertolongan pertama cedera olahraga yang dapat diterapkan sesuai dengan kondisi cedera.
- 4). Pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga sesuai dengan tahapan dan kebutuhan lapangan.

Langah-Langkah Kegiatan

- 1). Menyusun materi yang akan disampaikan pada saat pelatihan berlangsung.
- 2). Memberikan contoh peragaan dari teknik yang akan digunakan pada saat pertolongan pertama cedera olahraga.
- 3). Melakukan evaluasi terhadap setiap tahapan pertolongan pertama cedera olahraga yang terlewati demi menghindari resiko dan bahaya yang akan terjadi setelahnya.

Partisipasi Mitra Dalam

Pelaksanaan Program Dalam pelaksanaan ini ada mitra yang terlibat didalamnya yaitu Atlet Atletik PASI Kabupaten Kerinci dalam memberikan fasilitas tempat dan informasi yang dibutuhkan.

HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil Kegiatan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada Atlet Atletik PASI Kabupaten Kerinci yang bertempat di Desa Koto Renah Pesisir Bukit, Sungai Penuh dilaksanakan pada tanggal 10 Juli 2023. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh atlet atletik PASI Kabupaten Kerinci. Kegiatan pengabdian ini diawali dengan memberikan pengarahan kepada atlet terkait kegiatan yang akan dilaksanakan nantinya. Maksud dan tujuan pengarahan

diberikan agar supaya atlet memiliki pemahaman terhadap apa yang akan disampaikan nantinya.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet atletik PASI Kabupaten Kerinci pada tahap awal diberikan pemahaman tentang struktur tulang dan otot yang paling dominan bergerak pada saat latihan maupun saat berlomba sehingga pada saat penyampaian pertolongan yang pertama diberikan pada saat cedera terjadi bisa di aplikasikan sesuai dengan prosedur pertolongan pertama tersebut. Penjelasan Struktur Tulang dan Otot Pada tahap pertama pelaksanaan, pemateri memberikan penyampaian terkait materi tentang pertolongan pertama pada cedera bagian pergelangan kaki. Pada penyampaian materi pertolongan pertama cedera pada bagian pergelangan kaki pemateri menjelaskan apa saja langkah-langkah atau tahapan yang harus dilakukan. Bukan itu saja pemateri juga menjelaskan Teknik untuk melakukan reposisi agar pergelangan kaki bisa kembali dalam posisi semula. Pada sesi pelatihan ini pemateri juga menjelaskan langkah awal sebelum dilakukan reposisi pergelangan kaki, mulai dari melakukan *effleurage*, *petrissage*, dan *friction* pada otot sekitaran pergelangan kaki. Selanjutnya dilakukan perlakuan reposisi pada pergelangan kaki dengan menggunakan kain atau handuk agar menjaga posisi pegangan pada pergelangan kaki tersebut. Pertolongan pada Cedera Pergelangan Kaki Pada tahap pelaksanaan yang kedua, pemateri memberikan penyampaian terkait materi tentang pertolongan pertama pada cedera bagian pergelangan tangan. Pada penyampaian materi pertolongan pertama cedera pada bagian pergelangan tangan pemateri menjelaskan apa saja langkah-langkah atau

tahapan yang harus dilakukan. Bukan itu saja pemateri juga menjelaskan Teknik untuk melakukan reposisi agar pergelangan tangan bisa kembali dalam posisi semula. Pada sesi pelatihan ini pemateri juga menjelaskan langkah awal sebelum dilakukan reposisi pergelangan tangan, mulai dari melakukan *effleurage*, *petrissage*, dan *friction* pada otot sekitaran pergelangan tangan. Selanjutnya dilakukan perlakuan reposisi pada pergelangan tangan dengan menggunakan kain atau handuk agar menjaga posisi pegangan pada pergelangan tangan tersebut. Gambar 4. Pertolongan pada Cedera Pergelangan Tangan Pada tahap pelaksanaan yang ketiga, pemateri memberikan penyampaian terkait materi tentang pertolongan pertama pada cedera bagian bahu. Pada penyampaian materi pertolongan pertama cedera pada bagian bahu pemateri menjelaskan apa saja langkahlangkah atau tahapan yang harus dilakukan. Bukan itu saja pemateri juga menjelaskan Teknik untuk melakukan reposisi agar bahu bisa kembali dalam posisi semula. Pada sesi pelatihan ini pemateri juga menjelaskan langkah awal sebelum dilakukan reposisi bahu, mulai dari melakukan *effleurage*, *petrissage*, dan *friction* pada otot sekitaran bahu. Selanjutnya dilakukan perlakuan reposisi pada bahu dengan menggunakan kain atau handuk agar menjaga posisi pegangan pada bahu tersebut.

Pertolongan pada Cedera Bahu Pada kegiatan pelatihan ini pemateri juga membuka sesi diskusi terkait Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. Pemateri memberi ruang seluas-luasnya kepada para peserta untuk bertanya seputar pertolongan pertama yang diberikan jika belum bisa menguasai Teknik reposisi tersebut. Langkah apa yang dilakukan jika berhadapan dengan situasi cedera, sekurang-kurangnya mengurangi cedera bertambah parah. Pada kegiatan penyampaian materi ini terjadi peningkatan pengetahuan atlet sebanyak 80%. Para atlet sangat aktif pada kegiatan pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga. Para atlet merasakan sekali kebermanfaatan dari pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga ini. Pelatihan ini mampu menjadi sebuah keterampilan yang bisa nantinya dipakai oleh para atlet dalam pertolongan cedera olahraga. Setelah pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga ini selesai dilakukan, tim juga memberikan survey kepada peserta untuk mengetahui kebermanfaatan dari pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga ini. Jawaban survey terdiri empat kategori yaitu sangat bermanfaat, bermanfaat, kurang bermanfaat dan tidak bermanfaat. Hasil dari survey tersebut menyatakan bahwa sebanyak 80% para peserta menjawab pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga ini sangat bermanfaat dan sebanyak 20% para

peserta menyatakan bermanfaat pada kegiatan pelatihan ini. Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pelatihan pertolongan pertama cedera olahraga ini sangat bermanfaat bagi para atlet. Berbagai informasi yang telah diberikan juga sangat mendetail dan juga praktik gerakannya juga sangat spesifik sehingga mampu membuat para atlet memahami bagaimana langkah demi langkah pelaksanaannya.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan pertolongan pertama pada cedera olahraga yang dilaksanakan bagi atlet PASI Kabupaten Kerinci memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan para peserta. Berdasarkan hasil pengamatan dan umpan balik peserta, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang aplikatif di lapangan. Pelatihan dimulai dengan penyampaian materi dasar mengenai struktur tulang dan otot yang dominan terlibat saat berlatih dan bertanding. Pemahaman awal ini sangat penting sebagai fondasi dalam menerapkan prosedur pertolongan pertama, terutama saat menghadapi cedera. Strategi ini terbukti efektif, karena peserta dapat mengaitkan antara letak cedera dan teknik pertolongan yang tepat. Pada materi cedera pergelangan kaki, tangan, dan bahu, pemateri memaparkan langkah-langkah pertolongan pertama yang dilanjutkan dengan teknik reposisi. Teknik reposisi ini didahului dengan prosedur massage seperti effleurage, petrissage, dan friction yang bertujuan untuk relaksasi otot di sekitar area cedera sebelum dilakukan reposisi. Penyampaian yang disertai praktik langsung menjadikan pemahaman peserta lebih mendalam.

Sesi diskusi yang terbuka turut mendukung terjadinya interaksi dua arah antara peserta dan pemateri. Dalam sesi ini, peserta diberi kesempatan untuk menggali lebih jauh terkait kondisi cedera yang mungkin mereka hadapi serta alternatif penanganan jika tidak memungkinkan untuk melakukan reposisi secara mandiri. Ini menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari pentingnya keterampilan pertolongan pertama dalam konteks olahraga. Efektivitas kegiatan pelatihan ini juga terlihat dari peningkatan pengetahuan peserta sebesar 80%, yang mengindikasikan bahwa materi pelatihan dapat diserap dengan baik. Selain itu, hasil survei kepuasan menunjukkan bahwa 80% peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat, dan 20% menyatakan bermanfaat. Tidak ada peserta yang menyatakan kegiatan

ini kurang bermanfaat atau tidak bermanfaat, yang menandakan bahwa pelatihan berhasil mencapai tujuannya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan pertolongan pertama pada cedera olahraga sangat penting untuk dibekalkan kepada atlet. Pengetahuan ini tidak hanya berguna dalam konteks darurat, tetapi juga sebagai bagian dari kesiapsiagaan atlet dalam menjaga performa dan keselamatan saat berlatih maupun bertanding. Ke depan, pelatihan sejenis perlu diperluas jangkauannya, termasuk pelibatan pelatih dan tenaga pendamping, agar penanganan cedera di lapangan dapat dilakukan dengan lebih optimal dan tepat prosedur.

DAFTAR PUSTAKA

- Irawan, R.J. 2011. Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga. Makalah tidak diterbitkan. Surabaya : IKOR FIK UNESA.
- Purnomo, Eddy. Dkk. 2011. Dasar-Dasar Gerak Atletik. Alfamedia. Yogyakarta.
- Raharjo, Budi. 1992. Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama pada Kecelakaan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudijandoko, Andun. 2000. Perawatan dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Taylor, Paul dan Daniel. (Ed). 1997. Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga. Jakarta: Raja Grafindo Prasada