

Penatalaksana Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Pada Atlet Sepakbola Di Kampung Berambung Baru,Kec,Dayun Kab, Siak

M. Fransazeli Makorohim¹, Sasmarianto² Ahmad Yani³

Universitas Islam Riau^{1,2}

mfransazeli@edu.uir.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan atlet sepakbola untuk memberikan pertolongan pertama yang penting untuk memberikan rasa nyaman dan menunjang proses penyembuhan pada cedera olahraga. Kegiatan ini merupakan pelatihan yang dilakukan dengan pendekatan kontekstual yaitu menyajikan teori terlebih dahulu tentang berbagai kasus cedera dan metode pertolongan pertama, kemudian dilanjutkan dengan melakukan demonstrasi oleh pemateri serta praktek yang dilakukan oleh seluruh peserta pelatihan pada saat melakukan simulasi. Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan pengalaman dan pengetahuan serta keterampilan peserta dalam melakukan pertolongan terhadap cedera olahraga yang diperoleh dari hasil test dan observasi yang dilakukan pada seluruh peserta. Selanjutnya peserta dapat mensosialisasikan pengetahuan serta keterampilan yang telah mereka peroleh kepada guru lainnya di sekolah masing-masing sehingga diharapkan seluruh guru memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga

Kata Kunci : *Cedera, Sepakbola*

ABSTRACT

This community service activity aims to increase the knowledge and skills of soccer athletes in performing first aid which is important to provide a sense of comfort and support the healing process of sports injuries. This activity was carried out with a contextual approach, namely providing training in advance about various injury cases and first aid methods, then conducting demonstrations by the presenters and the practices carried out by participants during the simulation. The results showed an increase in participants' knowledge and skills in performing first aid for sports injuries obtained from the results of tests and observations made on all participants. Furthermore, participants can socialize the knowledge and skills they have acquired to other teachers in their respective schools so that all teachers are expected to have good knowledge and skills about first aid for sports injuries

Keyword : *injurice, football*

Received Maret 2022* Accepted Maret 2022* Publish April 2022, Volume 3 Nomor 2



DOI : <https://doi.org/10.25299/ceej.2022>.

PENDAHULUAN

Tujuan pembangunan kesehatan bertujuan untuk terwujudnya kemampuan hidup yang sehat untuk setiap masyarakat atau individu agar dapat menciptakan derajat kesehatan masyarakat yang baik. Dalam mewujudkan keberhasilan ini erat kaitannya dengan pengembangan dan pembinaan SDM sebagai langkah dasar dalam pembangunan SDM nasional. Pengembangan dan penciptaan SDM di bidang kesehatan ini merupakan suatu langkah dan upaya yang besar, sehingga bukan hanya dilakukan oleh pemerintah, namun tetapi perlu adanya peran dari masyarakat dan individu (Sugiyono. 2015).

Olahraga adalah bagian dari aktivitas fisik harus melalui perencanaan yang matang dan di rencanakan dengan melibatkan suatu gerakan pada bagian tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan dapat ditujukan dalam meningkatkan kebugaran fisik setiap individu. Berbagai cara yang dilakukan untuk memperoleh manfaat dari olahraga baik fisik mental dan sosial, sehingga melalui olahraga ini diharapkan akan tercapai manfaat dari mengembangkan kesehatan yaitu terwujudnya kemampuan hidup sehat bagi setiap masyarakat atau individu agar dapat menciptakan status kesehatan masyarakat yang maksimal (Alter, J.M.2003). Mengingat pentingnya peranan olahraga tersebut maka pemerintah telah memasukannya sebagai bagian pendidikan di lingkungan jenjang pendidikan dari tingkat sekolah yang paling dasar sampai SMA sederajat (Fahrizal.2011).Aktivitas olahraga pada jenjang pendidikan, telah dimasukkan dalam kurikulum sebagai mata pelajaran ataupun ekstrakurikuler di sekolah. Namun dapat kita sadari yang terjadi di Indonesia menunjukkan kejadian cedera olahraga yang masih tinggi di sekolah, seperti luka, memar, keseleo, kram, patah tulang, dll yang dapat terjadi pada berbagai kegiatan baik intrakurikuler maupun ekstrakurikuler. Cedera adalah rusaknya jaringan yang disebabkan karena adanya kesalahan teknis, dan benturan, yang terjadi akibat aktivitas fisik yang melebihi batas beban disaat olahragawan latihan, sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis. Cedera tidak hanya terjadi pada saat berolahraga, namun pada saat pembelajaran penjasorkes, cedera akan selalu membayangi terlebih pada materi yang relatif berat. Berbagai langkah dapat dilaksanakan untuk memaksimalkan upaya yang dapat mencegah timbulnya berbagai kecelakaan tersebut, namun dengan tidak mengabaikan upaya pengobatan terhadap cedera karena kita tidak dapat memprediksi kapan kejadian itu akan terjadi (Muniage, G. 2015).

Upaya pengobatan ditujukan untuk penyembuhan cedera, pengurangan penderitaan akibat cedera, ataupun mengurangi dampak kecacatan supaya kualitas penderita dapat terjaga dengan baik. Dari uraian ini maka penatalaksana dari cedera secara dini (pertolongan pertama) yang terjadi akibat aktivitas olahraga tersebut dapat memegang peranan yang sangat penting dan mendasar, karena pemberian pertolongan pertama (PP) pada berbagai cedera yang ditimbulkan mengakibatkan timbulnya rasa sakit sehingga perlu tindakan yang dapat memberikan rasa yang nyaman dan menunjang dari proses dari penyembuhan dan pemulihan, mencegah terjadinya kecacatan, dan bahkan bisa menolong jiwa korban (Bahruddin, M.2013).

Pemberian Pertolongan yang diberikan dengan penanganan pertama adalah tindakan dengan memberikan perawatan medis awal dari terjadinya suatu penyakit atau cedera Hal ini dapat dilakukan oleh orang yang bukan ahli atau orang awam yang terlatih dalam menangani kejadian cedera, sambil menunggu pengobatan definitif yang dapat diakses (Junaidi, I. 2011). Berbagai macam Cedera dapat di bagi kedalam katagori ringan dan berat sehingga perlu tindakan perawatan medis dasar seperti

halnya di rumah sakit atau medis yang diberikan lebih lanjut, setelah dilakukan pertolongan pertama. Adapun cedera yang terdiri dari beberapa kasus yang sederhana, dimana teknik pertolongan yang diberikan pertama kali dapat diberikan kepada korban untuk melakukan hal tersebut dengan alat yang sederhana (Arsani, N.L.K.A.2006). Dan yang lebih penting lagi adalah diperlukan tindakan cepat dan efektif dalam mempertahankan hidup dan dapat meminimalkan terjadinya kecacatan. Berbagai keterampilan dalam melakukan pertolongan pertama perlu dimiliki oleh meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga atlet sepakbola, antara lain adalah keterampilan dalam memberikan perawatan luka sehingga tidak menimbulkan p e n y a k i t infeksi yang dapat menimbulkan dan memperpanjang masa penyembuhan luka tersebut, keterampilan dalam melakukan tehnik atau metode RICE (*Rest, Ice, Compresion, Elevation*) (Sudijandoko, A. 2000). di dalam tindakan pertolongan pertama pada korban cedera diperlukan juga keterampilan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga atlet sepakbola dalam menggunakan bidai apabila menemukan penderita patah tulang. Dengan keterampilan tersebut meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga atlet sepakbola akan dapat memberikan pertolongan pertama terhadap cedera olahraga dengan maksimal. Berdasarkan apa yang menjadi permasalahan di atas maka perlu adanya bentuk pelatihan dari pertolongan pertama yang di berikan pada cedera olahraga bagi meningkatkan pengetahuan serta keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga atlet sepakbola sehingga melalui pelatihan tersebut diharapkan atlet sepakbola dapat menolong dirinya sendiri dan atlet yang lain (Mohamad, K. 2013). Adapun maksud dari pelaksanaan dalam kegiatan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan serta keterampilan memberikan pertolongan yang pertama pada cedera olahraga atlet sepakbola.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di kampung Berumbung baru Kec. Dayun kab. Siak dengan peserta adalah atlet sepakbola dengan jumlah 15 orang. Program ini dilaksanakan selama satu hari, yaitu hari Rabu.

Dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan Metode workshop dengan memberikan materi tentang penatalaksana pencegahan dan prawatan cedera olahraga pada atlet sepakbola di kampung Berumbung Baru Kec. Dayun Kab. Siak. Adapun tahapan pelaksanaan ini yaitu pameri mempersiapkan segala sesuatu yang menjadi ebutuhan dalam penyampaian materi serti alat peraga, dan infokus. Langkah selanjutnya penyampaian materi dan di seling dengan mempraktekkan metode pertolongan pertama pada korban cedera. Dan di tutup dengan kegiatan penutup dengan mengevaluasi dan menyanyakan kepada peserta tentang manfaat yan didapat setelah meksanakan workshop tersebut

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tindakan yang dapat di berikan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu dengan memberikan materi tentang penatalaksana pencegahan dan prawatan cedera olahraga pada atlet sepakbola kampung berumbung baru. Tindakan yang kami berikan selaku Pameri yaitu menjelaskan tentang pemahaman pentingnya tindakan pertolongan pertama pada korban cedera olahraga terutama disaat berolahraga cabang olahraga sepakbola.

Kegiatan pelatihan dan pengabdian ini melibatkan beberapa Dosen Program Studi Penjaskesrek Universitas Islam Riau dan atlet sepakbola kampung Berumbung baru Kec. Dayun Kab. Siak. Selama ini di kampung Berumbung Baru, belum pernah diadakan pelatihan tentang penatalaksana pencegahan dan perawatan cedera olahraga pada atlet sepakbola. Secara praktis, banyak manfaat kegiatan ini bagi siswa adalah sebagai berikut:

- a. Peserta dapat pengetahuan baru tentang pertolongan dan perawatan cedera olahraga.

Pengetahuan tentang pentingnya penatalaksana cedera olahraga pada atlet sepakbola harus selalu di asah agar atlet sepakbola dapat mengetahui bagaimana tindakan penyelamatan yang benar disaat terjadi cedera olahraga baik terjadi pada dirinya sendiri dan orang lain. Pemahaman dan pengetahuan yang baik akan memberikan dampak yang baik pula terhadap prosen pertolongan pertama yang mereka berikan.



Gambar 1. Dokumentasi pengabdian kepada masyarakat

- b. Peserta mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang pencegahan cedera olahraga

Keterampilan dalam pertolongan pertama pada korban cedera olahraga harus di asah dan dilatih. Perlu adanya keberanian dan tanggung jawab terhadap tindakan yang diberikan kepada korban cedera.

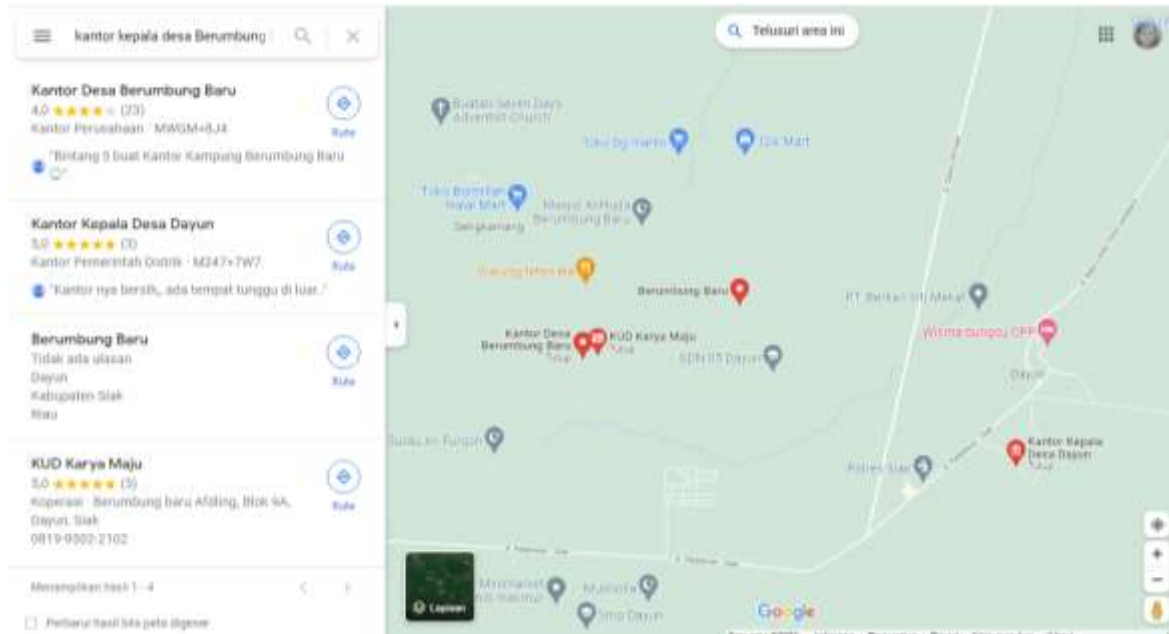


Gambar 2. Penyampaian Materi Oleh Nara Sumber

SIMPULAN

Adapun program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Kampung Berumbung Baru KecDayun Kab Siak memberik an banyak manfaat . yang didapat oleh Atlet sepakbola yaitu : 1) Memberikan pengetahuan dan wawasan tentang pencegahan cedera olahraga. 2)Peningkatan kapasitas tenaga keolahragaan kepada atlet sepakbola sehingga dapat menambah pengetahuan dan keterampilan dalam pencegahan cedera olahraga.

PETA LOKASI MITRA SASARAN



Kampung berumbung Baru Kec. Dayun Kab. Siak dan memiliki jarak 80 KM dari Universitas Islam Riau. Berdasarkan dari penjelasan di dalam Peta, untuk sampai Kampung berumbung Baru Kec. Dayun Kab. Siak dari Universitas Islam Riau memerlukan waktu yang lama yaitu 2 Jam 30 Menit dari pekanbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, J.M. (2003). 300 Teknik eregangan olahraga. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Arsani, N.L.K.A. (2006). Cedera Olahraga. Singaraja: FOK UNDIKSA.
- Bahrudin, M. (2013). Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejunas tahun 2013. JOURNAL. Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Fahrizal. (2011).Cedera olahraga pada cabang olahraga pencaksilat. Jurnal ILARA, Volume I I, Nomor 1, Juni 2011, hlm. 55 – 62.

- Junaidi, I. (2011). Pedoman pertolongan pertama. Yogyakarta:CV Andi Offset.
- Meikahani, R.& Kriswanto, E.S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan dan perawatan cedera olahraga untuk siswa sekolah menengah pertama. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 11, Nomor 1.
- Mohamad, K. (2013). Pertolongan pertama. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 62
- Muniage, G. (2015). Pemahaman guru penjas tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga dalam pembelajaran penjasorkes di SD se Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman Tahun 2014/2015. Skripsi. FIK UNY.
- Purwanto, N. (2013). Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran.Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rajaratenam, Martini, & Lipoeto.(2014).Hubungan Tingkat pengetahuan dan sikap dengan tindakan pencegahan osteoporosis pada wanita usia di kelurahan jati. Jurnal Kesehatan Andalas. 2014; Vol. 3(2).
- Ronald, P.P. (2009). Sport firsts aid pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga. Jakarta: Erlangga
- Sadulloh, U. (2011). Pedagogik (ilmu mendidik). Bandung: CV. Alfabeta Setiawan, K.H. (2006). TP. Pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Singaraja: UNDIKSA.
- Siswoyo, D. dkk. (2011). Ilmu pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Slameto. (2010). Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Subali, B. (2016). Prinsip assissmen dan evaluasi pembelajaran. Yogyakarta: UNYpress.
- Sudaryono. (2012). Dasar-dasar evaluasi pembelajaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudarsono, C. (2003). Cedera latihan dan usaha pencegahannya. Disampaikan dalam Pendidikan Pelatih Dasar KJS DKI Jakarta Angkatan Iv, 2 Maret 2003
- Sudijandoko, A. (2000). Pencegahan dan perawatan Cedera. Jakarta:Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian adminstrasi di lengkapi dengan metode R&D. Bandung: Alfabera