

Pelatihan Pencegahan, Perawatan Cedera dan Terapi Latihan Pasca Cedera Pada Pelatih di Koni Banten

Training on Prevention, Injury Treatment and Post-Injury Exercise Therapy for Trainers in KONI Banten

Qory Jumrotul Aqobah^{1*}, Arief Nuryadin², Rian Triprayogo³, Annisa Nuradhiani⁴

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia

⁴ Program Studi Gizi, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Banten, Indonesia

Abstract

Injuries become things that athletes fear, because they can prevent them from achieving maximum performance and can cause athletes to not be able to continue their careers. Many factors cause injury to athletes including athlete behavior, mismatch of motion to the axis of motion, stability of biomotor components, not doing warm-up preparation properly, and many other technical and non-technical factors. Therefore, it is necessary to conduct training on prevention, handling of sports injuries and exercise therapy to sports coaches at KONI Banten. In general, this program aims to reduce the incidence of sports injuries, reduce the severity of sports injuries and appropriate exercise therapy for the recovery of athletes who experience post-injury. The target of this program is trainers at KONI Banten, totaling 50 trainers. The implementation of the service is carried out where participants are given material related to injury prevention and handling and will provide a special exercise therapy program for athletes who are injured. For injury prevention what is delivered is training in movement techniques based on kinesiology analysis, understanding biomechanics of motion and Range Of Motion (ROM). For injury treatment delivered related to how first aid at the time of injury, recovery techniques, techniques for repositioning injuries. And for exercise therapy the material is related to providing strengthening exercises and post-injury recovery.

Keywords: *exercise therapy, injury prevention, treatment*

Abstrak

Cedera menjadi hal yang ditakuti oleh para atlet, karena dapat menghambat untuk mencapai prestasi maksimal dan bisa menyebabkan atlet tidak bisa melanjutkan karirnya. Banyak faktor yang menyebabkan cedera pada atlet diantaranya karena perilaku atlet, ketidaksesuaian gerak terhadap sumbu gerak, stabilitas komponen biomotor, tidak melakukan persiapan pemanasan dengan baik, dan banyak faktor teknis dan nonteknis lain. Oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan pencegahan, penanganan cedera olahraga dan terapi latihan kepada para pelatih cabang olahraga di KONI Banten. Secara umum program ini bertujuan untuk mengurangi angka kejadian cedera olahraga, mengurangi tingkat keparahan akibat cedera olahraga dan terapi latihan yang sesuai untuk pemulihan atlet yang mengalami pasca cedera. Sasaran program ini ialah pelatih di KONI Banten berjumlah 50 pelatih. Pelaksanaan pengabdian dilakukan dimana peserta diberikan materi terkait pencegahan dan penanganan cedera dan akan memberikan program terapi latihan khusus atlet yang mengalami cedera. Untuk pencegahan cedera yang disampaikan adalah pelatihan teknik-teknik gerakan berdasarkan analisis kinesiology, Pemahaman Biomekanika gerak dan *Range of Motion* (ROM). Untuk perawatan cedera yang disampaikan terkait bagaimana pertolongan pertama pada saat cedera, teknik-teknik *recovery*, teknik-teknik untuk reposisi cedera, dan untuk terapi latihan materi terkait memberikan latihan penguatan dan pemulihan pasca cedera. Setelah diberikan pelatihan 94,6% peserta menyatakan bahwa pelatih terapi latihan, pencegahan dan perawatan cedera penting untuk menunjang

prestasi atlet, khususnya di Provinsi Banten.

Kata Kunci: terapi latihan, pencegahan cedera, perawatan cedera

*Penulis Korespondensi:

Qory Jumrotul Aqobah, email: qoryaqobah@untirta.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Para pelatih di KONI Provinsi Banten saat ini sedang mempersiapkan kejuaraan *multievent* yaitu Pra Pekan Olahraga Nasional (Pra PON) yang akan dilaksanakan di berbagai provinsi di Indonesia pada tahun 2023, maka pelatih, manager, official dan tim medis mempersiapkan para atlet untuk berlaga di Pra PON dan KONI Provinsi Banten membutuhkan kesinergisan antara akademisi ilmu keolahragaan dan praktisi di lapangan dalam hal meminimalisir angka cedera olahraga pada setiap atlet dan penyembuhan pasca cedera agar mencapai performa yang maksimal.

Dari data kejuaraan Nasional sebelumnya, banyak atlet yang mengalami cedera pada saat latihan dan memerlukan waktu untuk dapat memulihkan dan mengembalikan kembali kebugaran jasmani para atlet (Lestari et al., 2021). Tentu cedera dapat menghambat atlet untuk dapat mencapai prestasi maksimal, untuk meminimalisir cedera olahraga pada saat berolahraga perlu dilakukan pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pada pelatih dan tim terapis di KONI Banten agar dapat membuat program latihan dengan kaidah-kaidah yang sesuai, meminimalisir cedera olahraga, dapat menangani pada pertolongan pertama dan dapat memberikan program penguatan pasca cedera olahraga. Kebanyakan atlet yang mengalami pasca cedera langsung mendapatkan program latihan yang sama dengan rekan-rekan atlet yang lain, padahal kesiapan fisiologis dan mental perlu diperkuat dan dipersiapkan terlebih dahulu (Simatupang, 2016).

Olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah-kaidah yang tepat dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh yaitu berupa cedera olahraga (Setiawan et al., 2018). Cedera olahraga yang terjadi pada atlet olahraga prestasi atau kejadian di sekolah selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal (Paul et al., 2021). Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (Strama, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di nasional pada atlet pelatnas dari total 102 cedera atlet pelatnas NPC Indonesia dalam persiapan menghadapi *Asean Para Games 2017*, sekitar 50% atlet mengalami cedera. Cedera yang muncul ada di beberapa bagian diantaranya, cedera bahu sekitar 28,43% sebanyak 29 atlet; cedera engkel sekitar 17,65%, sebanyak 18 atlet dan cedera lutut sekitar 13,72% sebanyak 14 atlet. Ketiga cedera ini paling sering terjadi pada atlet dalam proses latihan (Sekartaji dan Wijanarko, 2017).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Baihaqi et al. (2021) atlet berprestasi memiliki risiko yang bisa menyebabkan kesulitan keuangan saat pensiun dari olahraga, dan atlet dengan risiko cedera tinggi berpeluang lebih besar mengalami kesulitan keuangan karena berpotensi pensiun lebih dini akibat cedera. Risiko cedera akan sangat berpengaruh pada diri setiap atlet, jika atlet tidak

mendapatkan pemahaman yang mendalam terkait pencegahan cedera dari pelatih, dapat berbahaya pada kehidupan atlet (Brooks dan Dendy, 2022).

Dari hasil diskusi dan koordinasi dengan pihak terkait, program pelatihan ini selaras dengan program kerja dari KONI Banten dalam rangka mempersiapkan para pelatih dan atlet pada Pra PON 2023 yang akan dilaksanakan sebagai persiapan menuju PON, sehingga akan mendapatkan medali yang sesuai dengan apa yang sudah di targetkan. Berkaca pada pengalaman-pengalaman sebelumnya, pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera bukan menjadi salah satu prioritas program latihan jangka panjang di setiap tahunnya, maka yang terjadi banyak atlet yang mengalami cedera dari ringan hingga berat yang berpengaruh pada kehidupan atlet dan perolehan medali. Tujuan pelatihan ini yaitu mengedukasi pelatih dalam mencegah dan merawat cedera saat atlet berlatih maupun bertanding. Serta, apabila atlet mengalami cedera, pelatih siap untuk membuat program latihan yang sesuai agar atlet dapat meningkatkan performa kembali seperti awal (Ling *et al.*, 2022). Tim PPM dan KONI Banten serta pengurus cabang olahraga di Provinsi Banten sudah sepakat untuk dapat meminimalisir kejadian tersebut dengan mengadakan pelatihan yang secara penuh dalam pendampingan, yang tidak hanya dalam satu kali kegiatan tetapi dilakukan ujicoba dilapangan dan akan ada diskusi kembali dengan yang terjadi di lapangan.

METODE

Kegiatan pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera pada pelatih di KONI Banten dilaksanakan pada bulan Agustus sampai bulan September 2023 yang diikuti oleh 50 pelatih cabang olahraga di provinsi Banten. Kegiatan dalam pengabdian ini terdiri dari lima tahap, yaitu: (1) Tahap persiapan, (2) Tahap Pelaksanaan, (3) Tahap Tindakan, (4) Tahap Evaluasi, dan (5) Tahap Pelaporan.

Tahap Perencanaan dilaksanakan lebih lama yaitu pada bulan Januari sampai dengan Juni karena kami harus berkordinasi dengan mitra untuk melaksanakan pengabdian tersebut, serta mengidentifikasi pemetaan cedera yang sering terjadi pada cabang olahraga. Kami juga melaksanakan koordinasi dengan narasumber dan mitra agar pelaksanaan berjalan dengan maksimal. Selanjutnya tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, tahap ini melaksanakan pelatihan selama dua hari dengan jumlah peserta sebanyak 50 pelatih cabang olahraga yang mengikuti babak kualifikasi Pekan Olahraga Nasional (PON) yang akan dilaksanakan di Aceh dan Sumatera Utara. Kegiatan ini menjelaskan pencegahan cedera ditinjau dari segi biomekanika, ilmu faal dan latihan. Mempraktekkan pertolongan pertama pada saat cedera, dan mempraktekkan program terapi latihan untuk atlet. Narasumber yang memberi pelatihan merupakan ekspert di bidang terapi latihan, gizi olahraga, tim medis tim nasional sepak bola dan ahli di bidang ilmu faal. Sebelum memulai pelatihan terdapa *pretest* untuk mengetahui pengetahuan pelatih terkait dengan terapi latihan, pencegahan dan perawatan cedera. Setelah melakukan pelatihan peserta diminta mengisi *posttest* untuk memberikan penilaian sejauh mana kemanfaatan materi serta evaluasi untuk tim PMM.

Tahap keempat yaitu tahap tindakan, tahap ini mempraktekkan kepada atlet terkait pencegahan dan perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera (jika ada) atau tentatif. Tahap kelima yaitu tahap evaluasi, pada tahap ini melakukan evaluasi secara bersama terkait permasalahan yang terjadi dilapangan dan solusi untuk menyelesaikannya. Tahap evaluasi dengan meminta peserta memberikan penilai terhadap pelaksanaan kegiatan yang dilakukan. Setelah melakukan pelatihan peserta diminta mengisi *posttest* untuk memberikan penilaian sejauh mana kemanfaatan materi

serta evaluasi untuk tim PMM. Dan yang terakhir adalah tahap pelaporan, pada tahap ini melaporkn hasil kegiatan dan mempublikasikan ke jurnal pengabdian pada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera pada pelatih di KONI Banten ini terlaksana dengan baik dan berjalan sesuai dengan yang direncanakan. Secara umum kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pelatih di KONI Provinsi Banten tentang pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera. Karena pada dasarnya setiap atlet pasti bisa mengalami cedera baik saat latihan, pertandingan atau setelah pertandingan (Barfield dan Oliver, 2018). Maka perlu adanya tindakan-tindakan baik mencegah, tahap pemulihan serta pasca pemulihan agar performa atlet dapat kembali seperti sebelum cedera. Selain tentang pencegahan dan perawatan cedera, edukasi tentang gizi olahraga juga diperlukan. Setiap apa yang atlet konsumsi dapat mempercepat metabolisme tubuh sehingga atlet bisa sembuh lebih baik (Aqobah, 2022).



Gambar 1. Edukasi tentang gizi olahraga untuk membantu pemulihan atlet

Pada saat cedera pertolongan pertama menentukan penanganan selanjutnya, apabila pertolongan pertama kurang tepat maka bisa jadi semakin memperparah cedera tersebut (Zul man et al., 2017). Apabila atlet mengalami patah tulang, namun pertolongan pertama tidak sesuai dan tidak melalui tindakan medis bisa jadi cedera atlet juga semakin parah (Friesen dan Oliver, 2022). Selanjutnya pada saat cedera atlet membaik, maka sebagai pelatih harus memberikan program pasca cedera agar performa atlet kembali seperti dahulu. Karena apabila tidak dilakukan latihan maka kemampuan fisiologis atlet akan menurun sehingga atlet tidak dapat kembali ke performa sebelum cedera terjadi (Blair et al., 2012). Selain itu, juga pada saat penyembuhan atlet, pelatih harus mempertimbangkan tingkat stress atlet, karena proses penyembuhan yang memakan waktu lama berdampak juga pada psikologis atlet (Aqobah et al., 2023).



Gambar 2. Edukasi tentang terapi latihan pasca cedera

Hasil dari kuesioner kepuasan peserta yang disajikan pada table 1 menunjukkan bahwa semua peserta menyatakan pelatihan ini bermanfaat dan sangat membantu apabila atlet mengalami cedera dan harus siap berkompetisi kembali. Berikut hasil kuesioner:

Tabel 1. Hasil kepuasan peserta pelatihan

| No. | Indikator | Presentasi Kepuasan Peserta Pelatihan |
|-----|--|---|
| 1. | Peningkatan pengetahuan dalam materi pelatihan | 100% peserta menyatakan bahwa pelatihan ini menambah pengetahuan terkait tentang pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera |
| 2. | Penggunaan alat peraga | 89% peserta sangat setuju dan 11% peserta setuju bahwa menggunakan alat untuk pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera sangat mudah di temukan. |
| 3. | Kejelasan materi | 100% peserta setuju bahwa materi yang dipaparkan oleh pemateri sangat jelas dan mudah dipahami. |
| 4. | Pengembangan materi pada program latihan | 84% peserta sangat setuju dan 16% peserta setuju bahwa pelatihan dapat membantu apabila terjadi cedera atlet saat dalam periosesasi Latihan. |
| 5. | Kebermanfaatan pelatihan | 100% sangat setuju pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera sangat bermanfaat apabila terjadi iniden saat periodesasi Latihan berlangsung. |

Hasil luaran pengabdian ini, selain edukasi untuk pelatih juga diberikan berupa bentuk jasa untuk pelatih agar lebih dalam memahami dan menerapkan kepada atletnya terkait pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera, serta aplikasi android terapi. Latihan ini telah dikembangkan dalam penelitian terdahulu oleh tim

pengusul. Harapannya, kegiatan ini dapat bermanfaat untuk pelatih dalam mengaplikasikan kepada para atlet karena risiko cedera akan sangat berpengaruh pada diri setiap atlet. Jika atlet tidak mendapatkan pemahaman yang mendalam terkait pencegahan cedera dari pelatih, dapat berbahaya pada kehidupan atlet (Ali et al., 2022).



Gambar 3. Peserta mempraktekkan terapi latihan pasca cedera

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera pada pelatih di KONI Banten menghasilkan pemahaman untuk pelatih dalam mencegah cedera atlet, serta merawat cedera atlet dan melatih atlet pasca sembuh dari cedera. Mengingat saat ini sedang berlangsungnya babak kualifikasi Pekan Olahraga Nasional (PON) tidak jarang saat setelah pertandingan atlet mengalami cedera. Maka pelatih harus mempersiapkan atlet untuk pulih agar pada saat pelaksanaan PON 2024 di Aceh dan Sumatera Utara atlet dapat menyumbangkan medali untuk Provinsi Banten. Selain itu pelatih juga dapat mengedukasi para atletnya serta memotivasi apabila terjadi cedera.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis dan tim pengabdian masyarakat Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa mengucapkan terima kasih kepada LPPM dan Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Serta bagi mitra yaitu, Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Banten, Pengurus cabang olahraga Provinsi Banten dan anggota yang terlibat dalam mensukseskan kegiatan pelatihan pencegahan, perawatan cedera dan terapi latihan pasca cedera pada pelatih di KONI Banten.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Maslikah, U., Aqobah Q.J., 2022. Pelatihan Pencegahan dan Perawatan Cedera Kepada Pelatih dan Guru Olahraga di Kota Cilegon. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat 2022 (SNPPM-2022). 3,66-70.
- Aqobah, Q., Nuradhiani, A., Ali, M., 2022. Edukasi Kesehatan Tentang Aktivitas Fisik

- dan Gizi Seimbang Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*. 4(1), 15-21.
- Aqobah, Q.J., Rahmawati, D., Youdistira, F., Kurnia, A.R., 2023. Analisis Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stres. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*. 2(1), 45-51. <http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i1.19789>.
- Baihaqi, A.B., Puspitasari, M., Zuraida, M., Nurcholis, A., 2021. Perencanaan Manajemen Risiko Atlet Berprestasi Indonesia (Studi Kasus Atlet Dengan Risiko Cedera Tinggi). *Jurnal Keolahragaan*. 9(1), 137-147. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33856>.
- Barfield, J., Oliver, G., 2018. What Do We Know About Youth Softball Pitching and Injury? *Sports Medicine-Open*. 4(1), 1-3. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0168-6>.
- Blair, S.N., Sallis, R.E., Hutber, A., Archer, E., 2012. Exercise Therapy - the Public Health Message. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 22(4), 24-28. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01462.x>.
- Sekartaji, D.A., Wijanarko, B., 2017. Identifikasi dan Penanganan Cedera Pada Atlet Pelatnas Asean Para Games NPC Indonesia Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Olahraga SMART SPORT*. 11(1), 19-24. <https://doi.org/10.20961/rumi.v11i1.42512>.
- Friesen, K.B., Oliver, G.D., 2022. Predicting Shoulder Force to Prevent Injury: Body Fat Mass Increases Shoulder Stress among Pitchers. *Medicine and Science in Sports and Exercis*. 54(3), 432-437. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002803>.
- Zulman, P.S., Wandu, D., 2017. Pencegahan dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 27-40. [10.24036/jbav1i1.15](https://doi.org/10.24036/jbav1i1.15).
- Brooks, T., Dendy, D., 2022. Implementing an Injury Prevention and Performance Enhancement Program During a Softball Season for Young Female Athletes. *Strength and Conditioning Journal*. 44(3), 11-20. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000675>.
- Lestari, A.T., Bachtiar, B., Trisanti, O.L., Zubaid, I., 2021. Prevalensi Cedera Ekstremitas Atas pada Permainan Softball. *Jendela Olahraga*. 6(1), 9-16. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6262>.
- Ling, D.I., Boyle, C., Schneider, B., Janosky, J., Kinderknecht, J., Marx, R.G., 2022. Coach Education Improves Adherence to Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention Programs: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 32(4), 348-354. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000936>.
- Setiawan, Y., Amra, F., Lesmana, H.S., 2018. Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*. 1(1), 401-414.
- Simatupang, N., 2016. Pengetahuan Cedera Olahraga pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*. 2(1), 31-42. <https://doi.org/10.24114/jpor.v2i1.4507>
- Strama, E., 2023. Throwing Shoulder Adaptations Are Not Related to Shoulder Injury or Pain. *Sage Journals*. 15(6), 779-780. <https://doi.org/10.1177/19417381231197217>.
- Paul, J., Brown, S.M., Mulcahey, M.K., 2021. Injury Prevention Programs for Throwing Injuries in Softball Players: A Systematic Review. *Sports Health*. 13(4), 390-395. <https://doi.org/10.1177/1941738120978161>.