

PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PROSEDUR PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA UNTUK ATLET RUGBY DI KABUPATEN BULELENG

I Ketut Semarayasa¹, I Wayan Artanayasa², I Wayan Muliarta³, I Nyoman Sudarmada⁴

^{1,2}Jurusan Pendidikan Olahraga FOK Undiksha, ^{3,4}Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan FOK Undiksha
Email:ketut.semarayasa@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This article aims to report on training activities carried out to assist coaches, and rugby athletes in Buleleng Regency in order to improve understanding and skills on ways to prevent and treat injuries. This training and mentoring activity was carried out on Saturday, June 12, 2021. The participants of this training and mentoring were 19 people. In this training and mentoring activity, one resource person is involved. The methods used in the training are: lecture method, question and answer and simulation. The results of this training activity show that the knowledge and abilities of participants have increased regarding the prevention and treatment of injuries.

Keywords: Training, Injury Prevention and Handlling, Rugby Athletes

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk melaporkan kegiatan pelatihan yang dilakukan untuk membantu para pelatih, dan atlet rugby di Kabupaten Buleleng dalam rangka meningkatkan pemahaman dan keterampilan tentang cara-cara pencegahan dan penanganan cedera. Kegiatan Pelatihan dan pendampingan ini dilakukan pada hari sabtu tanggal 12 Juni 2021. Peserta pelatihan dan pendampingan ini berjumlah 19 orang. Daalam kegiatan pelatihan dan pendampingan ini melibatkan satu narasumber. Metode yang digunakan dalam pelatihan yaitu: metode ceramah, tanya jawab dan simulasi. Hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan pengetahuan dan kemampuan peserta mengalami peningkatan terkait pencegahan dan penanganan cedera pada atlet rugby .

Kata-kata kunci: Pelatihan, Pencegahan dan Penanganan cedera, Atlet Rugby

PENDAHULUAN

Olahraga rugby adalah salah satu jenis olahraga berkelompok yang melibatkan kontak fisik yang mulai dikenal khalayak umum di Indonesia pada awal Tahun 2000. Tiap tim rugby 15's dalam olahraga rugby terdiri dari 15 orang, yang memulai pertandingan dan pemain pengganti di luar lapangan. Di Bali, olahraga rugby secara resmi mulai dipertandingkan pada ajang kompetisi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Bali XIV pada Tahun 2019. Pada ajang ini, juara umum cabang olahraga rugby diraih oleh tim Rugby Kabupaten Buleleng dengan perolehan 1 emas dan 1 perunggu.

Dalam usaha untuk mempertahankan eksistensi olahraga rugby di kabupaten Buleleng, pelatih terus menerus menggenjot atlet-atletnya untuk melakukan latihan secara kontinyu. Pada masa pandemi ini, latihan dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan. Selama melakukan latihan, atlet-atlet rugby ini sering mengalami cedera. Cedera olahraga yang ini kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan rugby yang harus menggunakan kekuatan fisik dengan membenturkan badan ke lawan. Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain rugby. Apabila pemain mengalami cedera, pemain tersebut tidak hanya mengalami rasa sakit tetapi juga

memiliki resiko untuk tidak bisa ikut lanjut pada latihan atau pertandingan berikutnya.

Untuk meminimalkan terjadinya cedera pada atlet-atlet rugby ini maka dibutuhkan pelatihan tentang cara pencegahan dan penanganan cedera. Mengingat pentingnya pengetahuan dan keterampilan atlet untuk mencegah dan menangani cedera, maka beberapa pengabdian melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) telah memberikan informasi ini kepada atlet-atlet olahraga. Irawan (2017) melakukan PkM tentang penanganan cedera olahraga bagi atlet pencak silat IPSI di Kabupaten Karawang. Muarifin, Kurniawan, dan Abdullah (2019) melakukan PkM tentang penanganan dan pencegahan cedera untuk pelatih cabang olahraga KONI Kota Batu.

Prosedur-prosedur pencegahan dan penanganan cedera penting untuk dipahami tidak hanya oleh pelatih tetapi juga oleh atlet. Bagi pelatih, pemahaman ini akan membantu mereka untuk merencanakan metode latihan yang sesuai dan mempersiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan oleh atlet untuk meminimalkan potensi cedera. Apabila cedera terlanjur terjadi, pelatih bisa memberikan penanganan yang cepat dan tepat sehingga resiko kerusakan jaringan akibat cedera bisa

dihindari. Bagi atlet sendiri, pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera tentu saja bermanfaat untuk mengetahui langkah-langkah yang perlu dilakukan untuk mengurangi resiko cedera sebelum dan sesudah berlatih atau bertanding. Apabila cedera tidak bisa dihindarkan, atlet telah memiliki bekal tentang bagaimana merawat cedera sehingga cedera bisa teratasi dengan baik.

Sayangnya, dalam kegiatan latihan dan pertandingan, masih saja ditemui atlet rugby yang mengalami cedera. Pada saat PORPROV Bali XIV 2019, terdapat 7 orang yang mengalami cedera. Cedera ini disebabkan oleh benturan keras yang dialami oleh pemain. Benturan-benturan ini tidak bisa dihindari ketika atlet rugby berlaga di pertandingan karena melakukan kontak fisik dengan benturan merupakan salah satu strategi yang dilakukan oleh lawan untuk mengalahkan lawan. Berdasarkan wawancara tim pengabdian dengan pelatih Rugby kabupaten Buleleng Bapak Surya Tama, S.Pd., beliau mengatakan bahwa atlet rugby cukup sering mengalami cedera, baik cedera ringan maupun cedera berat ketika sedang berlatih maupun bertanding. Data cedera atlet bisa dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Cedera Atlet

| No | Bulan/Tahun | Agenda | | Cedera | | |
|----|---------------|---------|-----------|--------|--------|-------|
| | | Latihan | Kejuaraan | Ringan | Sedang | Berat |
| 1. | November/2019 | | √ | 10 | 5 | 2 |
| 2. | Oktober/2019 | √ | | 6 | 3 | - |
| 3. | November/2020 | √ | | 7 | 2 | - |
| 4. | Desember/2020 | √ | | 6 | 2 | - |
| 5. | Januari/2020 | √ | | 7 | 3 | - |

Sumber: Dokumen PRUI Kabupaten Buleleng

Tabel 1 mengindikasikan bahwa hampir setiap latihan atlet mengalami cedera. Menurut hasil wawancara dengan 2 orang atlet, yaitu Kadek Widiyasa dan Kadek Dwi. Mereka mengatakan bahwa cedera ini terjadi karena mereka belum memahami cara-cara untuk mencegah

terjadinya cedera. Hal ini juga terjadi karena pemain rugby di Kabupaten Buleleng sebagian besar didominasi oleh atlet pemula pada jenjang usia SMP dan SMA. Secara umum, pemain ini lebih mementingkan ego bermain tanpa memikirkan prosedur bermain yang

aman. Dari hasil observasi terlihat bahwa atlet-atlet ini sangat bersemangat untuk berlatih hingga mengabaikan prosedur keselamatan dalam berlatih sehingga sangat rentan terjadinya cedera. Pada saat terjadi cedera ringan, pemain juga cenderung mengabaikan cederanya dan lanjut bermain. Apabila kondisi ini tetap dibiarkan, cedera akan menjadi lebih parah. Tidak hanya pada sebagian besar atlet, kurang pahaman tentang penanganan cedera juga nampak pada pelatih. Hasil wawancara

METODE

Kegiatan pelatihan dilakukan pada hari Sabtu tanggal 12 Juni 2021 di SMKN Pariwisata Triatma Jaya Singaraja. Peserta pelatihan ini berjumlah 19 orang. Pelatihan ini melibatkan 1 narasumber dari Fakultas Kedokteran Undiksha. Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan: tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Seluruh tahapan kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan yang ketat. Sebelum melakukan kegiatan pelatihan, sejumlah persiapan telah dilaksanakan, seperti: penyiapan materi, menghubungi ketua PERUI Buleleng, menghubungi narasumber, permohonan ijin kegiatan/tempat pelatihan dan juga pendataan peserta pelatihan.

Evaluasi kegiatan dalam pelatihan juga langsung dilakukan oleh fasilitator melalui evaluasi proses ketika proses pelatihan sedang berlangsung. Dimana evaluasi ini dilakukan melalui metode pengamatan (observasi) untuk mengetahui tingkat partisipasi peserta pelatihan.

Selain evaluasi proses kegiatan, pada pelatihan dan pendampingan ini juga dilakukan evaluasi hasil yang dilakukan oleh panitia setelah kegiatan pelatihan dan pendampingan berakhir. Evaluasi hasil dalam pelatihan ini digunakan untuk mengetahui pemahaman dan keterampilan peserta tentang prosedur pencegahan dan penanganan cedera dalam olahraga rugby, dimana pada evaluasi ini

tim pengabdian dengan pelatih menunjukkan terjadi kurang tepatnya penanganan cedera pada atlet yang dilakukan oleh pelatih. Pada saat terjadi keseleo, pelatih justru melakukan tindakan pemijatan pada atlet. Teknik ini sejatinya kurang tepat untuk dilakukan sebagai bentuk penanganan cedera kaki (keseleo). Apabila kejadian ini dibiarkan, dikawatirkan performance atlet rugby dan prestasi atlet rugby akan menurun.

peserta pelatihan diminta untuk melakukan simulasi langsung. Secara ringkas, kegiatan pelatihan bisa dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pelatihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini ditujukan kepada atlet dan pelatih rugby di Kabupaten Buleleng. Pelatihan dan pendampingan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, tanggal 12 Juli 2021. Pelatihan dan pendampingan ini diikuti oleh 19 peserta.

Kegiatan pelatihan dan pendampingan ini dilakukan melalui beberapa tahapan.

Pertama, pemberian materi tentang prosedur pencegahan dan penanganan cedera pada atlet rugby. Pemberian materi ini bermanfaat bagi para peserta, karena pemahaman tentang peserta tentang materi ini akan mampu membantu mereka tentang pentingnya prosedur pencegahan dan penanganan cedera pada atlet rugby.

Kedua, pemberian materi praktek/simulasi tentang prosedur pencegahan dan penanganan cedera pada atlet rugby. Adapun topik yang diberikan tentang pencegahan cedera meliputi: Cara-cara pencegahan cedera dalam olahraga rugby, Cara penanganan cedera pada olahraga rugby, mulai dari cedera ringan sampai cedera berat. Hal ini sangat penting sekali, mengingat selama melakukan latihan dan juga bertanding, atlet-atlet rugby ini sering mengalami cedera. Cedera olahraga yang ini kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik permainan rugby yang harus menggunakan kekuatan fisik dengan membenturkan badan ke lawan. Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain rugby. Apabila pemain mengalami cedera, pemain tersebut tidak hanya mengalami rasa sakit tetapi juga memiliki resiko untuk tidak bisa ikut lanjut pada latihan atau pertandingan berikutnya. Untuk meminimalkan terjadinya cedera pada atlet-atlet rugby ini maka dibutuhkan pelatihan tentang cara pencegahan dan penanganan cedera. Hal ini dapat biasanya dilakukan oleh orang yang bukan ahli dalam menangani kejadian sakit atau cedera, sampai menunggu pengobatan definitif dapat diakses (Suputra, dkk 2019; Mu'arifin, dkk 2019). Prinsip-prinsip P2C adalah tindakan yang dilakukan segera, mempertahankan hidup korban, mengurangi penderitaan, mencegah pengotoran luka dan penderitaan

lanjutan serta merujuk korban ke tempat pelayanan kesehatan terdekat. Prinsip-prinsip P2C ini sangat dianggap perlu bagi semua lapisan masyarakat, karena dengan P2C kita dapat membantu orang atau korban sampai benar-benar mendapat perawatan medis professional. P2C bisa dilakukan oleh baik itu masyarakat umum ataupun siswa, sampai pertolongan medis professional tiba untuk menangani korban (Mu'arifin dkk, 2019; Semarayasa, 2014; Suswitha & Arindari, 2020).

Ketiga, praktek simulasi. Pada sesi ini, narasumber membagi peserta menjadi beberapa kelompok. Peserta pelatihan bekerja dalam kelompok untuk mempraktekkan materi tentang prosedur penanganan dan pencegahan cedera dalam olahraga rugby, seperti mempraktekkan bagaimana melakukan penanganan cedera, dari cedera ringan sampai cedera berat dalam olahraga rugby.

Untuk mencapai tujuan pelatihan dan pendampingan ini, penulis melakukan beberapa analisis evaluasi, yang meliputi evaluasi proses dan evaluasi hasil. Adapun hasilnya sebagai berikut. Berdasarkan hasil evaluasi proses pelatihan dan pendampingan yang dilakukan melalui pengamatan diperoleh data sebagai berikut.

Dari aspek kehadiran, seluruh peserta pelatihan dan pendampingan hadir sebelum acara pelatihan dimulai. Bahkan beberapa dari peserta pelatihan membantu panitia untuk membersihkan tempat lokasi pelatihan dan juga membantu memasang spanduk pelatihan. Dimana sebelum memasuki ruangan pelatihan, peserta melakukan absensi dan juga pengecekan suhu tubuh oleh panitia.



Gambar 2. Peserta Pelatihan Melakukan Absensi Dan Pengecekan Suhu Tubuh

Dari aspek *attentive*, hampir seluruh peserta pelatihan dan pendampingan menunjukkan keseriusan dan bersungguh-sungguh dalam mendengarkan materi yang disampaikan oleh narasumber. Foto ditunjukkan pada Gambar 3.



Gambar 3. Peserta pelatihan serius mendengarkan narasumber

Keseriusan dan kesungguhan dari peserta pelatihan dan pendampingan tidak bisa dilepaskan dari peran narasumber. Pada pelatihan ini, narasumber mengemas materi dengan sangat menarik. Teknik komunikasi yang dilakukan oleh narasumber yang humoris juga membantu para peserta untuk tetap fokus pada materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Djauhari (2016) bahwa gaya mengajar, dalam hal ini narasumber bisa mempengaruhi hasil belajar siswa (peserta pelatihan).



Gambar 4. Penyampaian Materi Pelatihan Oleh Narasumber

Setelah melakukan evaluasi proses, selanjutnya evaluasi hasil dari pelatihan dengan unjuk kerja dari peserta pelatihan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan panitia dalam pelatihan, sebagian besar peserta (15 orang) mampu menunjukkan pengetahuan, pemahaman, dan juga keterampilan sesuai yang dilatihkan dengan baik. Sisanya (4 orang) menunjukkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan cukup baik. Hasil pelatihan dan pendampingan ini selanjutnya mengkonfirmasi beberapa penelitian tentang pelatihan dengan metode simulasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta tentang P2C, seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Suswitha & Arindari, 2020; Rachmawati, 2021.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan dan pendampingan prosedur pencegahan dan penanganan cedera untuk atlet rugby di Kabupaten Buleleng. Hasil kegiatan pelatihan ini dievaluasi berdasarkan tiga aspek, yaitu aspek program, aspek proses, dan aspek hasil. Secara program, kegiatan pelatihan dan pendampingan telah mampu mencapai tujuan pelatihan, yaitu membantu peserta pelatihan untuk meningkatkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan terkait prosedur pencegahan dan penanganan cedera pada atlet rugby. Dari sisi proses kegiatan, pelatihan dan pendampingan telah dihadiri oleh seluruh peserta. Peserta mengikuti kegiatan dengan

bersungguh-sungguh, bersemangat, focus, antusias, dan responsif. Dari sisi hasil, peserta pelatihan dan pendampingan telah mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan melalui simulasi yang dilakukan saat pelatihan.

Berdasarkan simpulan di atas, beberapa hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut. a) Kegiatan PKM serupa sebaiknya dilakukan secara reguler dan berkelanjutan dengan menambahkan materi-materi lain seperti pencegahan dan penanganan gegar otak dan masase olahraga, dan b) atlet dan pelatih yang sudah mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan hendaknya terus dapat mengimplementasikan hasil dari pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani cedera dalam olahraga rugby.

DAFTAR RUJUKAN

- Dessy Suswitha, Dewi Rury Arindari. 2020.* Pengaruh Simulasi First Aid Kegawatdaruratan Kecelakaan Terhadap Pengetahuan Penanganan Fraktur. *Jurnal Ilmiah Multi Science. Vol 12, No 1 (2020)* Diakses Melalui <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/kep/article/view/369> (Tanggal 7 Agustus 2021).
- Hamruni. 2012.* Strategi Pembelajaran. Yogyakarta: Insan Madani
- Mu'arifin, M., Kurniawan, A.W., Abdullah, A.(2019).* Pelatihan Penanganan dan Pencegahan Cedera Untuk Pelatih Cabang Olahraga KONI Kota Batu. *Journal Sport Science.* Diakses Tanggal 7 Agustus 2021 Melalui <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/11384>
- Semarayasa, IK. 2014.* Pencegahan dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw. Seminar Nasional FMIPA Undiksha 2014.
- Suparman.S. (2010).* Gaya Mengajar Yang Menyenangkan Siswa. Yogyakarta: Pinus Book Publisher.
- Suputra, A. P.,dkk. (2019).* Pendampingan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Pada Siswa SMA Wisata Darma di Desa Lembongan. *Jurnal Widya Laksana, 8(1), 91-92.*
- Rachmawati, Dewi. 2021.* Pengaruh Simulasi First AID Kit Terhadap Peningkatan Skill Penanganan Cidera Pada Siswa SMK 3 Blitar. *Jurnal Smart Keperawatan. Vol 8, No 1 (2021).* Diakses Melalui: <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjpk/article/view/370> (Tanggal 7 Agustus 2021).