

EDUKASI PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA BAGI ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA

Ketut Chandra Adinata Kusuma¹, Luh Putu Tuti Ariani², I Wayan Muliarta³

¹Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FOK Undiksha

Email: chandra.adinata@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Full body contact is a hallmark of the sport of pencak silat, especially in match numbers, which has implications for the vulnerability of fighter to injury. Sports injuries are one of the inhibiting factors for every athlete in achieving peak performance. Preventive action is better than curative action. So it is important for every athlete to have an understanding of how to prevent sport injuries. The purpose of this activity is to provide an understanding to pencak silat athletes at Panji Anom. The discussion method was chosen in the knowledge transfer process and written test was used in the evaluation stage to determine the impact of the initial educational process. Based on the evaluation results, all participants were declared successful in understanding the concept of preventing sports injuries. It is hoped that after this activity, all participants disciplinedly apply injury prevention protocols both during practice and competition.

Keywords: education, prevention, sport injury, pencak silat

ABSTRAK

Full body contact menjadi ciri khas pada olahraga pencak silat, utamanya dalam nomor laga, yang berimplikasi pada rentannya para pesilat mengalami cedera. Cedera olahraga menjadi salah satu faktor penghambat bagi setiap atlet dalam mencapai puncak performa. Tindakan preventif memiliki dampak lebih baik daripada melakukan tindakan kuratif. Sehingga penting bagi tiap atlet memiliki pemahaman tentang cara pencegahan cedera olahraga. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada atlet pencak silat di Perguruan Silat Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom. Metode diskusi dipilih dalam proses transfer *knowledge* dan tes tulis digunakan dalam tahap evaluasi guna mengetahui dampak dari proses edukasi di awal tersebut. Berdasarkan hasil evaluasi, seluruh peserta dinyatakan berhasil memahami konsep pencegahan cedera olahraga. Harapan setelah kegiatan ini, semua peserta secara disiplin menerapkan protokol pencegahan cedera baik selama latihan maupun bertanding.

Kata kunci: edukasi, pencegahan, cedera olahraga, pencak silat

PENDAHULUAN

Pencak silat sebagai salah satu olahraga bela diri khas Indonesia memiliki tiga fungsi yakni pencak silat berfungsi untuk seni, untuk beladiri dan untuk pendidikan ahlak, serta untuk olahraga (Muhtar, 2020). Di beberapa daerah Indonesia, penyebutan pencak silat memiliki istilah yang beragam seperti silek/gayung di Sumatera Barat, kemudian pencak di Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur, serta istilah mancak di daerah Madura dan Bawean (Kriswanto, 2015). Berkaitan dengan fungsi pencak silat sebagai seni bela diri maka secara

regular, khususnya di Indonesia, kejuaraan pencak silat digelar mulai dari kategori usia muda atau pelajar hingga tingkat senior. Nomor seni dan nomor laga/tarung adalah dua kategori yang selalu dipertandingkan dalam setiap kejuaraan pencak silat tersebut.

Olahraga pencak silat yang melibatkan gerak dari seluruh anggota tubuh dan khusus pada nomor laga/tarung menimbulkan kontak fisik antar pesilat dapat menimbulkan resiko cedera. Salah satu laporan dari rumah sakit umum Dr. Soetomo, Surabaya yang menyatakan bahwa insiden cedera lutut cukup tinggi dialami oleh atlet pencak silat yang didominasi jenis cedera

Anterior Cruciate Ligament (ACL) sebesar 16,7% (Dzakiya et al., 2021). Pada temuan lainnya dinyatakan pula cedera yang dialami oleh pesilat adalah memar pada beberapa bagian tubuh seperti di kepala, jari tangan, dada dan jari kaki (Prakoso & Rochmania, 2018). Cedera olahraga diartikan sebagai hilangnya fungsi dan struktur pada bagian tubuh seperti *strain*, *sprain* maupun *fracture* (Timpka et al., 2014), yang terjadi secara tiba-tiba hingga akibat dari aktivitas fisik jangka panjang yang disebut pula dengan istilah *sindroma overuse* (Setyaningrum, 2019). Hal senada juga dijelaskan bahwa cedera olahraga merupakan segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik dan olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung (Simatupang, 2016). Cedera ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut (Fredianto & Noor, 2021). Berdasarkan dari penyebabnya, maka cedera olahraga dibagi menjadi tiga, yakni (1) *external violence* (sebab yang berasal dari luar) seperti *body contact*, alat olahraga yang dipakai, dan lapangan yang digunakan; (2) *internal violence* (sebab yang berasal dari dalam) seperti struktur anatomi, koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna; (3) *overuse* yakni pemakaian otot yang terlalu lelah (Komaini, 2012).

Berdasarkan hasil observasi dengan pelatih Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom teridentifikasi sepuluh atlet pencak silat di perguruan tersebut yang memiliki riwayat cedera olahraga (tabel 1). Padahal kesepuluh atlet tersebut memiliki rekam jejak prestasi di

tingkat Kabupaten hingga Provinsi pada kategori pelajar (tabel 2). Hasil wawancara dengan dua atlet tentang tata cara pencegahan cedera olahraga, mereka hanya mengetahui pemanasan sebagai satu satunya cara pencegahan cedera olahraga. Padahal pencegahan cedera tidak hanya berpedoman pada melakukan pemanasan sebelum aktivitas, melainkan ada hal lain seperti melakukan latihan (*strength, balance, stretching training*) secara benar, *educational video interventions*, dan *multiple interventions*, penggunaan *protective equipment* (Schiff et al., 2010), *neuromuscular training warm up program (strength, balance, aerobic, and agility)*, *sport rule and modification and contact policy, workload modification interventions* (Emery & Pasanen, 2019). Sehingga, urgen untuk dilaksanakannya edukasi tentang pencegahan cedera olahraga bagi atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang tren terkini dalam pencegahan cedera olahraga. Aset (atlet pencak silat) ini tidak boleh hilang karena cedera yang dialami dan penting untuk mencegah munculnya cedera berulang bagi semua atlet guna meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera olahraga yang dialami atlet dapat menghambat peningkatan performa dan mencapai *goal training* masing-masing. Cedera apabila dialami oleh atlet berimplikasi pada rasa ketidaknyamanan hingga menimbulkan disabilitas (Schiff et al., 2010). Sehingga penting tindakan pencegahan cedera dimiliki oleh setiap atlet, termasuk atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom. Daripada cedera tersebut telah terjadi, akan menyebabkan penanganan dan resiko munculnya cedera berulang (Emery & Pasanen, 2019).

Tabel 1. Daftar atlet yang memiliki riwayat cedera olahraga

No.	Nama Atlet	Bagian Tubuh Yang Cedera
1.	Putu Adit Radiawan	Lutut
2.	Komang Nova Purnita Sari	Ankle
3.	Putu Ayu Sutrini	Ankle
4.	Putu Agus Merta	Ankle
5.	I Gusti Ayu Putu Raka S.	Ankle
6.	Putu Gita Karlina Jayanti	Ankle
7.	Ketut Cici Meida Srikasih	Ankle
8.	Komang Tyarini	Ankle
9.	Nyoman Wahyudi	Ankle
10.	Komang Erwin Surya Kusuma	Ankle

Tabel 2. Daftar prestasi atlet dari Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom

No.	Nama Atlet	Medali	Kejuaraan
1.	Putu Adit Radiawan	Perak	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
2.	Putu Adit Radiawan	Perunggu	Tri Yudha Sakti Cup IV
3.	Komang Nova Purnita Sari	Emas	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
4.	Komang Nova Purnita Sari	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
5.	Putu Ayu Sutrini	Emas	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
6.	Putu Ayu Sutrini	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
7.	Putu Agus Merta	Emas	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
8.	Putu Agus Merta	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
9.	I Gusti Ayu Putu Raka Sulistiani	Perak	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
10.	I Gusti Ayu Putu Raka Sulistiani	Perak	Tri Yudha Sakti Cup IV
11.	Putu Gita Karlina Jayanti	Perak	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
12.	Putu Gita Karlina Jayanti	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
13.	Ketut Cici Meida Srikasih	Perunggu	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
14.	Ketut Cici Meida Srikasih	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
15.	Komang Tyarini	Perunggu	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
16.	Komang Tyarini	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
17.	Nyoman Wahyudi	Perunggu	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
18.	Nyoman Wahyudi	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV
19.	Komang Erwin Surya Kusuma	Perunggu	Nangun Sat Kerthi Loka Bali I
20.	Komang Erwin Surya Kusuma	Emas	Tri Yudha Sakti Cup IV

METODE

Metode yang digunakan guna memecahkan permasalahan di atas adalah memberikan pengetahuan secara komprehensif dan diskusi tentang cedera dan cara pencegahannya. Metode diskusi digunakan saat membahas tentang anatomi tubuh manusia yang meliputi struktur tulang dan otot manusia, cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga. Pada akhir kegiatan, guna melihat dampak dari

edukasi ini dilakukan evaluasi kepada semua peserta. Tahap evaluasi, peserta menjawab sepuluh soal yang berisikan *optional* jawaban Benar/Salah sesuai dengan butir pernyataan yang sesuai. Setiap jawaban yang tepat diberikan nilai 1 dan jawaban yang tidak tepat mendapatkan nilai 0. Penilaian selanjutnya menggunakan rumus sebagai berikut.

$$NA = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Keberhasilan dikatakan tercapai apabila setiap peserta minimal memperoleh nilai 70. Lembar evaluasi yang dimaksud dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Lembar evaluasi

No.	Butir Pernyataan	Benar/Salah
1.	Cedera kronis adalah cedera yang terjadi secara instan.	
2.	Cedera akut adalah cedera yang terjadi dalam periode waktu tertentu hingga berkepanjangan atau <i>overuse</i> .	
3.	Sprain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada ligamen (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi	
4.	Strain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur muskulo-tendinous (otot dan tendon).	
5.	Fraktur adalah kondisi ketika tulang menjadi patah, retak, atau pecah sehingga mengubah bentuk tulang.	
6.	Pemanasan (<i>warming up</i>) dan <i>cooling down</i> merupakan salah satu penyebab terjadinya cedera.	
7.	Budaya istirahat atau tidur pada malam hari 8-10 jam/hari membantu mencegah cedera pada atlet saat berlatih atau bertanding.	
8.	Koordinasi atau teknik gerakan yang benar dan tepat dapat membantu mencegah terjadinya cedera.	
9.	<i>Overload</i> dalam latihan sama dengan <i>overuse</i> dalam latihan.	
10.	Program latihan yang disusun harus mempertimbangkan aspek adaptasi fisiologis dan sistem saraf sehingga dapat mencegah timbulnya cedera.	
Total Skor Yang Diperoleh		

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini terbagi menjadi tiga tahapan, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pertama, persiapan yang dimaksud adalah melakukan koordinasi antara pengabdian, aparat desa dalam hal ini Kepala Desa Panji Anom, dan Pelatih Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom pada hari Senin 9 Mei 2022 pukul 10.00 wita di Kantor Desa Panji Anom. Hasil dari koordinasi tersebut adalah untuk memastikan pelaksanaan dapat berjalan sesuai rencana, seperti memastikan tempat dan peralatan pendukung kegiatan tersedia, pemilihan waktu pelaksanaan, serta penyampaian informasi narasumber yang akan hadir saat kegiatan nanti.



Gambar 1. Koordinasi antara Pengabdian, Kepala Desa Panji Anom, dan Pelatih Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom

Tahap kedua merupakan pelaksanaan pengabdian. Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin 23 Mei 2022 yang dihadiri oleh dua puluh atlet pencak silat (putra/putri) Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom. Narasumber pada kegiatan ini adalah Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked.,M.Kes., AIFO. Narasumber

menggunakan metode diskusi dalam menyampaikan semua materinya, mulai dari materi anatomi tubuh manusia, cedera olahraga, dan langkah *preventif* dalam cedera olahraga. Pada materi anatomi manusia, para peserta mendapatkan pengetahuan tentang anatomi tulang dan otot manusia. Dilanjutkan cedera olahraga yang terdiri dari definisi cedera, dan jenis cedera. Terakhir berbagai cara atau upaya pencegahan cedera bagi atlet silat seperti pemeriksaan kesehatan secara rutin sebelum berlatih/bertanding ataupun sesudahnya, pemanasan/peregangan yang benar, pemilihan dan penggunaan peralatan yang benar, penggunaan pengaman, pengendalian emosi, menguasai teknik dengan benar, memeriksa kondisi lapangan, memperkuat otot-otot besar, memilih pelatih yang berpengalaman, serta meningkatkan kebugaran.



Gambar 2. Penyampaian materi cedera olahraga

Tahap terakhir dari kegiatan ini adalah evaluasi. Evaluasi dimaksud untuk mengukur dampak dari kegiatan edukasi tersebut kepada semua peserta. Para peserta menjawab sepuluh butir soal yang telah disusun panitia dan dikerjakan secara mandiri dengan pengawasan panitia dan narasumber.



Gambar 3. Tahap evaluasi peserta

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan semua peserta berhasil memperoleh nilai di atas 70 sesuai dengan ambang batas bawah kriteria keberhasilan kegiatan ini. Artinya, edukasi yang dilakukan oleh tim pengabdian telah berhasil membarikan dampak yang positif kepada para peserta terkait pengetahuan tentang cedera olahraga dan cara pencegahannya.



Gambar 4. Peserta dan panitia kegiatan

Edukasi yang diberikan dengan metode diskusi memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan pemahaman peserta, karena peserta mengkonstruksi semua informasi yang dibutuhkan dan relevan terhadap permasalahan. Hal ini menguatkan kembali hasil yang telah dilakukan pengabdian lainnya di Komunitas Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta, yakni model edukasi seperti tersebut di atas mampu meningkatkan pemahaman tentang pertolongan pertama dan pencegahan cedera (Wijianto et al., 2020). Kegiatan edukasi juga terbukti meningkatkan pemahaman ataupun *knowledge* seperti pada kegiatan di SMA Kristen Kanaan tentang jurnalistik (Junaidi et al., 2021).

Pencegahan cedera atau dikenal dengan istilah *preventif* diartikan sebagai langkah-langkah dalam mencegah terjadinya cedera (Abdullah et al., 2012). Pencegahan cedera lebih baik daripada melakukan pengobatan atau kuratif. Salah satu dampak cedera, selain secara fisiologi, yakni timbulnya kecemasan (psikologi) baik saat berlatih maupun bertanding (Supriaten & Astrella, 2020). Mengantisipasi hal tersebut, maka dari itu langkah *preventif* sangat penting dipahami oleh atlet.

SIMPULAN

Pasca kegiatan edukasi ini telah terjadi peningkatan pemahaman tentang cara atau upaya pencegahan cedera olahraga pada pencak silat. Peserta telah mampu mengidentifikasi jenis-jenis cedera, upaya pencegahan cedera yang berasal dari intrinsik maupun ekstrinsik. Diharapkan, setelah memiliki pemahaman tentang pencegahan cedera para peserta disiplin melakukan upaya tersebut guna menunjang performa selama latihan maupun persiapan menghadapi pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Pendidikan Ganesha yang telah mendukung dan mendanai sesuai dengan kontrak bernomor 236/UN48.16/PM/2022 serta mitra kegiatan yakni Perguruan Silat Satria Muda Indonesia Unit Panji Anom yang bersedia melakukan *sharing* di lapangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdullah, A., Kinanti, R. G., Surendra, M., & Tama, T. D. (2012). Pojok Rehabilitasi Cedera Olahraga. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 91–95.
- Dzakiya, F. N. A., Tinduh, D., & Utomo, D. N. (2021). Risk Estimation of Anterior Cruciate Ligament (ACL) Injury in East Java Puslatda Pencak Silat Athletes. *Surabaya Physical Medicine and Rehabilitation Journal*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.20473/spmrj.v3i1.23190>
- Emery, C. A., & Pasanen, K. (2019). Current trends in sport injury prevention. *Best Practice and Research: Clinical Rheumatology*, 33(1), 3–15. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.02.009>
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE. *Prosiding Seminar*

Nasional Program Pengabdian Masyarakat, 1267–1272. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>

- Junaidi, A., Loisa, R., & Paramita, S. (2021). Edukasi Pengenalan Jurnalistik Kepada Generasi Digital. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(2), 506–513. <https://doi.org/10.24912/jbmi.v3i2.9602>
- Komaini, A. (2012). Usaha Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera dalam Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 18(23), 1–126. <http://repository.unp.ac.id/6525/>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat: Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. UPI Sumedang Press.
- Prakoso, Y., & Rochmania, A. (2018). Analisis Cedera Olahraga Pencak Silat Dalam Kejuaraan DANDIM-0815 CUP 2018 Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–10. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1451358>
- Schiff, M. A., O'halloran, R., Schiff, M. A., & Caine, D. J. (2010). Injury Prevention in Sports. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(1), 42–64. <https://doi.org/10.1177/1559827609348446>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 31–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.22245/jpor.v2i1.4507>

0143-4

Supriaten, E., & Astrella, N. B. (2020). Pengaruh cedera terhadap kecemasan atlet pencak silat Satria Agung. *Jurnal Psikologi*, 7(2), 122–138.

Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, C. F., Ekberg, J., & Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury? *Sports Medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(4), 423–428. <https://doi.org/10.1007/s40279-014->

Wijianto, W., Sugiarto, E., Nabila, A., & ... (2020). Edukasi Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Proceeding of The ...*, 207–213. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/968>