

PENATALAKSANAAN CEDERA OLAHRAGA BAGI PELATIH PERSATUAN SENI PENCAK SILAT (PSPS) BAKTI NEGARA KABUPATEN BANGLI

Ni Putu Dwi Sucita Dartini¹, I Made Satyawan², Luh Putu Spyanawati³, Luh Ita Mahendrayani⁴

^{1,2,3} Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, FOK Undiksha

⁴ Prodi Ilmu Keolahragaan, FOK Undiksha

Email: sucita.dartini@undiksha.ac.id, spyanawati@undiksha.ac.id, panca.adi@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Pencak silat is a type of body contact sport involving movement of all body parts, so the risk of injury is relatively high. For this reason, knowledge about prevention, handling and care. The participants in this activity were 25 young PSPS Bakti Negara Bangli trainers. The method used in the activity consists of 3 stages, namely the preparation stage, implementation stage and evaluation stage. The forms of evaluation used are observations and written tests. The results of the activity showed that 15 people (60%) were in the very good category, 8 people (32%) were in the good category and 2 people (8%) were in the fair category. This indicates that the participants' knowledge about managing sports injuries is very good.

Keywords: *risk, sport, pencak silat*

ABSTRAK

Pencak silat merupakan jenis olahraga body contact melibatkan gerak seluruh anggota tubuh, sehingga resiko cedera tergolong lebih tinggi. Untuk itu pengetahuan tentang pencegahan, penanganan dan perawatan. Peserta kegiatan ini adalah pelatih muda PSPS Bakti Negara Bangli yang berjumlah 25 orang. Metode yang digunakan dalam kegiatan terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Bentuk evaluasi yang digunakan adalah pengamatan/observasi dan tes tertulis. Hasil kegiatan menunjukkan sebanyak 15 orang (60%) dalam kategori sangat baik, sebanyak 8 orang (32%) dalam kategori baik dan kategori cukup sebanyak 2 orang (8%). Hal ini mengindikasikan pengetahuan peserta tentang penatalaksanaan cedera olahraga sangat baik.

Kata kunci: *cedera, olahraga, pencak silat*

PENDAHULUAN

Pencak Silat merupakan olahraga seni beladiri tradisional asli Indonesia. Pencak silat adalah olahraga dalam mempertahankan diri dengan keterampilan menyerang, menangkis dengan atau tanpa senjata (Sudiana and Spyanawati 2017). Sebagai olahraga asli Indonesia, pencak silat berkembang menjadi sebuah kebudayaan. Pencak silat sebagai perwujudan masyarakat Indonesia mencerminkan beberapa aspek yaitu sebagai olahraga (*sport*), sebagai seni bela diri (*art of self-defence* ataupun sebagai seni tari (*dance*) yang berfungsi untuk pembinaan keterampilan jasmani dan rohani bangsa Indonesia (Inventarisasi and (Indonesia) 1985). Di Bali perkembangan pencak silat cukup

pesat yang dapat dilihat dari banyaknya perguruan yang ada serta prestasi pencak silat Bali sudah diakui baik nasional maupun internasional. Mengutip dari kompas.com ada 10 aliran pencak silat di Bali diantaranya (1) Kertha Wisesa, (2) Bhakti Negara, (3) Perisai Diri, (4) Gobleg, (5) Sitembak, (6) Mepantigang, (7) Abusuja, (8) Putra Jenggala, (9) Panca Bela, dan (10) Dewa Kunto. Corak perkumpulan aliran pencak silat ini berbeda-beda jika dilihat dari seragam dan simbol, namun memiliki prinsip dasar yang sama yaitu menekankan rasa persatuan dan kesatuan serta kebenaran dan kebajikan sebagai pedoman yang mutlak untuk dihayati dan dilaksanakan (Nasihin 2020).

Dalam mendalami pencak silat sebagai sebuah kegiatan olahraga, ada sejumlah Teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet seperti teknik kuda-kuda, teknik sikap pasang, teknik pola langkah, teknik arah delapan penjuruk mata angin, teknik pukulan, teknik tendangan, teknik tangkisan, teknik guntingan, teknik kunci, dan teknik berbaring. Pencak silat tergolong dalam jenis olahraga *body contact* melibatkan gerak dari seluruh anggota tubuh, oleh karena itu resiko cedera pada olahraga ini tergolong lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga *non-body contact*. Beberapa cedera olahraga yang dialami oleh atlet pencak silat adalah memar, *sprain*, *strain*, patah tulang, kram otot, dislokasi dan cedera otak (Putri, Suparmanto, and Kanita 2022). Cedera dalam olahraga merupakan suatu momok yang menakutkan bagi atlet karena berdampak pada prestasi atlet itu sendiri.

Cedera adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi (Semarayasa, 2014). Cedera dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Cedera olahraga merupakan kerusakan fisik atau trauma pada system *integument*, otot dan rangka yang terjadi saat melakukan olahraga (Lubis and Nugroho 2020). Cedera merupakan masalah serius bagi atlet karena sulit untuk dihindari, baik saat latihan ataupun pertandingan. Penyebab cedera olahraga adalah trauma secara langsung (mengenai pada jaringan lunak yaitu: kulit, otot, tendo dan ligament) maupun tidak langsung (mengenai pada jaringan keras yaitu tulang). Cedera dapat ditandai dengan rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan, dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut (Sudijandoko 2000). 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 (Kusuma, Ariani, and

Muliarta 2022). Cedera apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Untuk itu upaya pencegahan (*preventif*) penting dilakukan serta apabila terjadi cedera, dan penanganannya harus dilakukan secara tepat menggunakan terapi yang sesuai dengan cedera yang dialami agar lekas pulih untuk memulai aktivitas.

METODE

Metode kegiatan PkM ini adalah berupa pelatihan dan pendampingan penyusunan PTK bagi guru PJOK SMP di Kabupaten Bangli. Kegiatan ini akan dilaksanakan melalui 3 tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi seperti berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan identifikasi permasalahan terkait penatalaksanaan cedera olahraga dengan melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih PSPS Bakti Negara Kabupaten Bangli. Selanjutnya melakukan koordinasi dengan wakil LDP Bidang Internal untuk menentukan tempat dan jadwal kegiatan serta rencana mengundang pelatih. Berikutnya adalah menyiapkan dan menyusun materi kegiatan dan membuat instrument penilaian keberhasilan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyiapkan tempat kegiatan, melakukan pelatihan dengan pendalaman materi cedera olahraga oleh narasumber. Tahap pelaksanaan akan menggunakan metode presentasi, diskusi, dan tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan pelaksanaan kegiatan PkM. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan (1) metode observasi untuk mengetahui ketekunan dan keterlibatan peserta, (2) metode tes (tes tulis) untuk

mengetahui peningkatan pengetahuan mengenai cedera olahraga, dan (3) metode tes unjuk kerja untuk mengetahui peningkatan keterampilan memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga.

4. Tahap Pendampingan

Pada tahap pendampingan dilakukan dengan mendampingi pelatih dalam menyiapkan program latihan serta pelaksanaan latihan dalam upaya pencegahan terhadap cedera olahraga, Metode yang digunakan adalah diskusi, tanya jawab dan unjuk kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat, 30 Juni 2023 bertempat di ruang laboratorium SMP Negeri 1 Kintamani. Kegiatan ini dimulai pada pukul 09.00 Wita dimana peserta mulai melakukan presensi kehadiran, selanjutnya pada pukul 09.30 Wita dilakukan pembukaan yang berisikan laporan ketua panitia, sambutan dari ketua PSPS Bakti Negara, serta sambutan perwakilan dari Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Undiksha sekaligus membuka acara yaitu bapak Dr. I Wayan Muliarta, S.Pd., M.Or. Pada kesempatan tersebut beliau berpesan agar peserta khususnya pelatih muda PSPS Bakti Negara Kabupaten Bangli dapat mengikuti kegiatan dengan baik sehingga dapat menambah pengetahuan dan keterampilan terkait pencegahan dan penanganan pertama pada cedera olahraga.



Gambar 1. Sambutan dari LPPM Undiksha

Setelah acara pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh narasumber yaitu Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., M.Fis yang

merupakan dosen di Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Undiksha dan juga merupakan seorang praktisi dalam bidang fisioterapi. Pemaparan materi dimulai dari menjelaskan definisi cedera olahraga, prinsip pencegahan cedera yang dilakukan yaitu pemeriksaan kesehatan, pengaturan makan, pengaturan istirahat, latihan-latihan dan peningkatan keterampilan, pengawasan lapangan dan perlengkapan pertandingan, penggunaan perlengkapan pelindung, pengawasan penggunaan obat-obatan (doping), peraturan-peraturan pencegahan cedera, serta pemanasan sebelum melakukan aktivitas inti. Setelah itu materi dilanjutkan dengan pemaparan penanganan dan perawatan awal pada cedera olahraga (0-36 jam) yaitu dengan metode RICE (Rest, Ice, Compress, dan Elevate).



Gambar 2 Pemaparan Materi oleh Narasumber

Selanjutnya dilakukan tanya jawab dengan peserta kegiatan untuk melakukan konfirmasi dan diskusi mengenai materi yang telah disampaikan. Pertanyaan pertama diajukan oleh Anom Wiraguna yaitu bagaimana cara pengobatan cedera lama yang masih sering kambuh pada saat-saat tertentu? Narasumber mengatakan perlu dilakukan observasi ulang mengenai cedera yang pernah diderita sehingga penanganannya lebih tepat, bisa dating ke dokter atau ke fisioterapis untuk mendapatkan penanganan. Dan untuk meminimalkan rasa sakit yang mungkin muncul saat latihan disarankan untuk melakukan peregangan dan pemanasan secara lebih intens. Pertanyaan berikutnya dari Putu Artha Yasa yang menanyakan bagaimana mengembalikan posisi jari tangan yang bengkok akibat cedera saat bertanding? Karena cedera sudah lama dan keadaan jari tangan dibiarkan maka akan susah untuk

mengembalikan ke posisi semula dan diperlukan tenaga profesional. Jika setelah terjadinya cedera dilakukan penanganan maka akan lebih mudah untuk reposisi cedera. Jika terjadi cedera seperti itu sebaiknya pada tahap awal dilakukan pembalutan/ pembebasan di area yang cedera.



Gambar 3 Sesi Diskusi dan Tanya Jawab

Sesi diskusi dan tanya jawab telah usai dilanjutkan dengan evaluasi dengan tes tulis untuk mengetahui tentang pemahaman peserta tentang cedera olahraga. Hasil evaluasi dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 1 Hasil Evaluasi Kegiatan

No	Interval Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
1	80 – 100	Sangat Baik	15	60%
2	70 – 79	Baik	8	32%
3	60 – 69	Cukup	2	8%
4	50 – 59	Kurang	0	0%
5	0 – 49	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			25	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman peserta mengenai materi kategori sangat baik sebanyak 15 orang (60%), kategori baik sebanyak 8 orang (32%) dan kategori cukup sebanyak 2 orang (8%). Hal ini mengindikasikan pengetahuan peserta tentang penatalaksanaan cedera olahraga sangat baik.

Pengetahuan tentang cedera olahraga sangat dibutuhkan oleh pelatih maupun atlet dalam upaya mencegah, menangani dan merawat cedera yang ditimbulkan akibat berolahraga. Bagi atlet cedera menjadi momok yang menakutkan karena dapat menghambat bahkan menghentikan langkahnya dalam meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan (Fredianto and Noor 2020).

Kegiatan mencegah lebih baik daripada mengobati, untuk itu diperlukan pemahaman mengenai cara mencegah cedera. Usaha dalam mencegah terjadinya cedera olahraga dapat dilakukan pada saat sebelum latihan, saat latihan, dan sesudah latihan. Pencegahan setara dengan usaha untuk menahan, mengurangi, atau menghentikan dampak dan akibat terjadinya risiko yang akan terjadi. Sehingga pelatih dan atlet perlu dibekali dengan pengetahuan tentang cara pencegahan cedera, penyebab terjadinya cedera dan keterampilan dalam penanganan cedera olahraga pada saat di lapangan (Sari and Purnawan 2017). Melakukan pemanasan yang cukup menjadi salah satu cara paling bijak untuk menghindari cedera. Selain itu, melakukan recovery tubuh dapat mencegah terjadinya cedera dengan cara meningkatkan metabolisme tubuh (Mukrim, Suriah, and Nurlinda 2017) sehingga meminimalkan terjadinya cedera, mengurangi biaya perawatan, dan memastikan kelangsungan partisipasi atlet dalam kegiatan olahraga. Program Latihan yang dibuat oleh pelatih juga perlu mendapat perhatian sebab selain meningkatkan performa, program latihan yang baik dapat mencegah terjadinya cedera. Tanpa adanya program latihan yang jelas risiko terjadinya cedera olahraga dalam menjalankan latihan bisa terjadi lebih parah. pencegahan cedera berbasis pengprograman latihan dapat mengakibatkan penurunan cedera sekitar 46% dalam olahraga pada usia remaja (Rössler et al. 2018).

Selain pencegahan, pengetahuan dan pemahaman pertolongan pertama saat mengalami cedera juga diperlukan oleh atlet

dan pelatih guna meminimalisir cedera. Dalam melakukan penanganan cedera olahraga terlebih dahulu mengetahui bagian badan yang terkena cedera dan beratnya cedera tersebut. pertolongan pertama meliputi seluruh persiapan dan tindakan dalam memberikan perawatan darurat ketika terjadi cedera secara tiba-tiba. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan ice, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=*rest* (istirahat), I=*ice* (es), C=*Compression* (kompres), E=*elevation* (elevasi). RICE adalah metode yang diterima secara umum untuk mengobati peradangan setelah trauma, seperti keseleo pergelangan kaki akut (Nasri and Leni 2021). Metode ini memiliki tujuan untuk mengurangi peradangan yang terjadi sesaat setelah terjadi cedera juga dapat mencegah risiko yang lebih memperparah cedera, serta merupakan Tindakan penanganan cedera olahraga yang cukup mudah untuk diaplikasikan. Metode RICE juga bertujuan untuk menyembuhkan cedera seperti mengurangi terjadinya pendarahan, dimana dengan pemberian kompres es akan terjadi vasokonstriksi dari pembuluh darah pada area yang cedera, untuk mengurangi rasa nyeri pada area cedera karena dapat menghilangkan rasa nyeri dengan, pemberian kompres es, mengurangi gerakan yang dilakukan (imobilisasi), cukup efektif untuk penyembuhan cedera karena pemberian tindakan dapat mengurangi peradangan (inflamasi) yang terjadi akibat cedera (Okta and Hartono 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM ini berjalan dengan baik dan terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai penatalaksanaan cedera olahraga yaitu sebanyak 15 orang (60%) sangat baik, 8 orang (32%) baik dan sisanya 2 orang (8%) masih dalam kategori cukup.

DAFTAR RUJUKAN

- Fredianto, Meiky, and Hafni Zuchra Noor. 2020. "Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice." in *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Inventarisasi, Proyek, and Dokumentasi Kebudayaan Daerah (Indonesia). 1985. *Pencak Silat Daerah Bali*. Direktorat Jenderal Kebudayaan.
- Kusuma, Ketut Chandra Adinata, Luh Putu Tuti Ariani, and I. Wayan Muliarta. 2022. "EDUKASI PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA BAGI ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA." *Proceeding Senadimas Undiksha 26*.
- Lubis, Ade Evriansyah, and Agung Nugroho. 2020. "First Aid Training Model for Physical Education Teachers." *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School* 4(2):73–80. doi: 10.17509/tegar.v4i2.33614.
- Mukrim, Harvina, Suriah Suriah, and Andi Nurlinda. 2017. "Pengaruh Edukasi Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan Tentang Cedera Olarga, Intensitas Latihan Dan Pola Tidur Pada Atlet Klub Bola Voli Unhas Makassar." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* 11(4):417–22.
- Nasihin, M. Luqman. 2020. "Peranan Organisasi Pencak Silat Dalam Menjaga Keutuhan Dan Kesatuan Negara Republic Indonesia (Studi Kasus Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kecamatan Wuluhan Kabupaten Jember)." "
- Nasri, Nasri, and Ari Sapti Mei Leni. 2021. "Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga." *Jurnal MensSana* 6(1):1–11.
- Okta, Ruchy Pharamanandya, and Soetanto Hartono. 2020. "Tingkat Pengetahuan

- Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 8(2):101–8.
- Putri, Nadia Reynata, Gatot Suparmanto, and Maria Wisnu Kanita. 2022. “Gambaran Kejadian Cedera Pada Pencak Silat Di Kota Solo.”
- Rössler, Roland, Astrid Junge, Jiri Chomiak, Karel Němec, Jiri Dvorak, Eric Lichtenstein, and Oliver Faude. 2018. “Risk Factors for Football Injuries in Young Players Aged 7 to 12 Years.” *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28(3):1176–82.
- Sari, Rima Mediyana, and Dedi Purnawan. 2017. “Survey Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Olahraga Pada Klub-Klub Bola Voli Di Kota Stabat Tahun 2015.” *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga* 1(2):52–60.
- Semarayasa, I. Ketut. 2014. “Pencegahan Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw.” in *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Sudiana, I. Ketut, and Ni Luh Putu Sphyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Rajawali Pers.
- Sudijandoko, Adun. 2000. *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*. Yogyakarta: FIK UNY.