



PELATIHAN PENGEMBANGAN SDM DAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA PADA PELATIH SHORINJI KEMPO KALIMANTAN TIMUR**Oleh****Didik Cahyono¹, Jupri², Agung Sugiarto³**^{1,2}Pendidikan Jasmani, Universitas Mulawarman³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, IKIP PGRI Kalimantan TimurE-mail: ¹didikcahyono86@gmail.com, ²jupri@fkip.unmul.ac.id,³agungzemadha88@gmail.com

Article History:*Received: 05-04-2022**Revised: 23-04-2022**Accepted: 21-05-2022***Keywords:***Pelatihan Olahraga, Shorinji
Kempo, Cidera Olahraga*

Abstract: *Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang saat ini sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga sesuai arahan dari bapak presiden tentang desain besar olahraga Indonesia menuju Indonesia emas 2045, Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Kegiatan pelatihan dilakukan pada hari senin tanggal 1 sampai 5 Desember 2021 di grand sawit hotel Balikpapan Kalimantan timur. Peserta pelatihan ini berjumlah 40 orang. Pelatihan ini melibatkan 3 narasumber, Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian tersebut adalah metode presentasi atau ceramah dan praktek, Adapun alur metode yang digunakan mempersentasikan materi penanganan cidera pada olahraga dan pengembangan sumber daya manusia bagi pelatih kempo Kalimantan timur. Cedera Olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.*



Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner.

PENDAHULUAN

Dalam rangka pembangunan Indonesia yang sedang berkembang sekarang ini, pembangunan dan pengembangan dalam bidang olahraga diarahkan untuk mencapai cita-cita bangsa agar terbentuknya manusia Indonesia yang sehat jasmani maupun rohani serta terampil dalam mendukung desain besar olahraga Indonesia (DBON), Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan salah satu hakekat pembangunan olahraga nasional, kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan sumber daya manusia yang utamanya ditujukan untuk pembentukan watak dan kepribadian termasuk sifat-sifat disiplin, sportivitas dan etos kerja yang tinggi sesuai program dinas pemuda dan olahraga Kalimantan timur.

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang saat ini sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga sesuai arahan dari bapak presiden tentang desain besar olahraga Indonesia menuju Indonesia emas 2045, Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 4 yang menyatakan bahwa keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diketahui bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah memelihara dan meningkatkan prestasi-prestasi di berbagai cabang olahraga. Selain itu, tercapainya tujuan keolahragaan nasional yaitu menumbuhkan generasi yang sehat jasmani maupun rohani, memiliki kebugaran jasmani, berkualitas, bermoral dan akhlak mulia, sportif, dan disiplin yang nantinya diharapkan akan berdampak positif terhadap pembangunan nasional di bidang-bidang lainnya. Agar hal tersebut dapat terwujud, maka dibutuhkan sekali kerjasama antara semua pihak baik pemerintah, insan olahraga maupun masyarakat.

Pada era sekarang ini banyak ilmuwan yang mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan dengan baik dibidang keolahragaan, kesehatan maupun dibidang sarana dan prasarana dengan tujuan memberikan pertolongan keamanan bagi para atlet. Banyak metode penanganan cedera olahraga yang dikembangkan oleh ilmuwan keolahragaan yang dapat digunakan untuk memberikan pencegahan dan penanganan cedera yang dialami oleh atlet seperti metode RICE dan metode Sport Massage, Olahraga merupakan sesuatu aktifitas yang melibatkan gerak tubuh, sehingga sering menimbulkan suatu permasalahan



pada sistem gerak manusia atau sering disebut cedera. Cedera olahraga merupakan kerusakan pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga (Zulman et al., 2019).

Penanganan pertama pada cedera olahraga melalui sport massage merupakan salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan, Sport Massage dalam kaitannya dengan olahraga dan aktifitas fisik lainnya yaitu sama-sama dalam lingkup olahraga, dimana olahraga atau aktifitas fisik merupakan bentuk kegiatan atau aktivitas geraknya, sedangkan Sport Massage merupakan upaya penanganan dari akibat kelelahan dari olahraga dan aktivitas fisik lainnya (Priyambada & Kusumawati, 2018). Penanganan atau penyembuhan cedera olahraga bagi pelatih olahraga khususnya pelatih cabang olahraga kempo Kalimantan timur harus mengetahui dan memahami Sport Massage sebagai salah satu metode penanganan cedera. Selanjutnya massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan menggosok, memijat, bergulir, dan mengetuk (Park et al., 2017). Selain menggunakan metode RICE dan Sport Massage, para ilmuwan keolahragaan juga mengembangkan metode penanganan cedera dengan menggunakan Kinesiotaping. Kinesiotaping merupakan salah satu pengembangan keilmuan yang bermanfaat untuk memberikan keamanan organ tubuh manusia untuk memberikan proteksi cedera serta rehabilitasi (Yuliawan & Setiawan, 2019). Pada prinsipnya metode penanganan cedera olahraga baik melalui sport massage, segmen massage, maupun kinestaping ini dapat memfasilitasi kerja otot dengan baik dan memberi batas gerak pada sendi. Selanjutnya penanganan cedera olahraga yang diyakini mampu memberikan proses penyembuhan yang efektif

Prosedur- prosedur pencegahan dan penanganan cedera penting untuk dipahami tidak hanya oleh pelatih tetapi juga oleh atlet. Bagi pelatih, khususnya pelatih cabang olahraga kempo Kalimantan timur, 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.

Setiap prestasi dalam cabang olahraga, seorang atlet harus melakukan latihan. Latihan menurut Harsono dalam Lutan dkk (1996:89) adalah “suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:25) menjelaskan bahwa latihan merupakan proses pengakumulasian dari berbagai komponen latihan yaitu durasi, jarak, frekuensi, repetisi, intensitas, volume, dan interval latihan. Sementara itu, Syafruddin (2011:30) menjelaskan bahwa, “latihan itu merupakan realisasi atau implementasi dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dengan tuntutan yang semakin dipersulit untuk memperbaiki kemampuan fisik dan mental”. Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa latihan adalah proses implementasi dari perencanaan materi latihan yang telah direncanakan sebelumnya dalam bentuk



aktivitas aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan pengaturan beban mengikuti prinsip-prinsip latihan secara teratur dan terencana sehingga dapat memperbaiki kemampuan pemain. Pada pelaksanaan latihan itu terdapat beban latihan yang merupakan tuntutan ataupun beban yang harus diberikan pelatih dan dilakukan oleh atlet pada saat latihan. Pemberian beban dalam latihan merupakan aspek terpenting dalam proses pembinaan dan latihan yang menentukan keberhasilan yang dilakukan, atau dengan kata lain pembebanan latihan akan menentukan meningkat atau tidaknya unsur yang dilatih. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:26) ciri-ciri atau komponen-komponen dari beban latihan itu adalah: 1) intensitas latihan, 2) volume beban latihan, 3) interval latihan, 4) durasi latihan, dan 5) frekuensi latihan. Pemberian beban latihan yang berlebih dapat membuat atlet menjadi cedera. Hal ini karena terjadinya kerja yang berlebihan dari otot ataupun sendi dari atlet sehingga timbulnya cedera pada atlet. Pengetahuan tentang cedera olahraga dan pertolongannya diperlukan oleh setiap pelatih agar dapat meminimalisir resiko cedera.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan dilakukan pada hari senin tanggal 1 sampai 5 Desember 2021 di Grand Sawit Hotel Balikpapan Kalimantan Timur. Peserta pelatihan ini berjumlah 40 orang. Pelatihan ini melibatkan 3 narasumber, kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan: tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Seluruh tahapan kegiatan ini dilakukan dengan mengikuti protokol kesehatan yang ketat karena masih dalam suasana pandemi covid-19. Sebelum melakukan kegiatan pelatihan, sejumlah persiapan telah dilaksanakan, seperti: penyiapan materi, menghubungi narasumber, permohonan izin 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 itu metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian tersebut adalah metode presentasi atau ceramah dan praktek. Adapun alur metode yang digunakan mempersentasikan materi penanganan cedera pada olahraga dan pengembangan sumber daya manusia bagi pelatih kempo Kalimantan Timur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan ini dilakukan melalui pemberian materi tentang prosedur pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih kempo se Kalimantan Timur. 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 dan pengembangan sumber daya manusia pelatih kempo di Kalimantan Timur. Kedua, pemberian materi praktek/simulasi tentang prosedur pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih kempo Kalimantan Timur. Adapun topik yang diberikan tentang pencegahan cedera meliputi: Cara-cara pencegahan cedera olahraga, Cara penanganan cedera pada pelatih kempo Kalimantan Timur, mulai dari cedera ringan sampai cedera berat. Hal ini sangat penting sekali, mengingat selama melakukan latihan dan juga bertanding, kemungkinan atlet-atlet sering mengalami cedera. Cedera olahraga yang ini kerap tidak bisa dihindarkan mengingat karakteristik cabang olahraga kempo yang harus menggunakan kekuatan fisik, kecepatan tendangan dan Teknik lainnya dengan body contact.

Cedera ini, sejatinya, adalah hal yang tidak ingin dialami oleh para pemain atlet. Apabila atlet mengalami cedera, atlet tersebut tidak hanya mengalami rasa sakit tetapi bisa juga memiliki resiko untuk tidak bisa ikut lanjut pada latihan atau pertandingan berikutnya. maka dibutuhkan pelatihan tentang cara pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih kempo Kalimantan timur.



Gambar 1. Pemateri menyampaikan metode – metode Latihan

Pada gambar di atas pemateri menyampaikan metode – metode latihan guna meminimalisir terjadinya cedera olahraga, salah satunya adalah harus memahami prinsip FITT, yaitu frekuensi, intensitas, time, dan type olahraga atau Latihan yang dilakukan



Gambar 2. Peserta mengikuti pelatihan



Pada gambar di atas peserta pelatihan yakni pelatih kempo Kalimantan timur sangat antusias dalam mengikuti pelatihan yang di selenggarakan dinas pemuda dan olahraga Kalimantan timur di hotel grand senyur kota Balikpapan



Gambar 3. Penyampaian materi penanganan cedera olahraga

Pada gambar di atas pemateri kedua menyampaikan materi penanganan cedera olahraga pada pelatih cabang olahraga kempo Kalimantan timur, Adapun materi yang di sampaikan di antaranya tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga strain, sprain, dan cramp, yakni Untuk tindakan pertama mengatasi kondisi sprain dan strain, dibutuhkan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) atau dalam Bahasa Indonesia adalah Istirahat, Es Kompresi, Elevasi. Secara lengkap, cara mengatasi *sprain* dan *strain* adalah dengan menghentikan aktivitas, mengistirahatkan anggota tubuh yang cedera, kompres es pada area cedera selama 15 menit setiap dua jam dengan menggunakan handuk di antara kulit dengan es, kompresi atau perban secara ketat area cedera, mengarah dari bawah ke atas, dan elevasi (angkat) anggota tubuh yang cedera agar lebih tinggi dari posisi jantung.



Gambar 4. Demonstrasi reposisi cedera bahu pada pelatih kempo

Pada gambar di atas pemateri mempraktekkan cara mereposisi cedera bahu yang sudah cukup lama, sehingga bagi para pelatih bisa mempraktekkan secara mandiri di bantu dengan pelatih yang lain jika ada yang mengalami cedera bahu atau sejenisnya.



Gambar 5. Peserta mempraktekkan tes kelentukan yang di pandu oleh pemateri ketiga



PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penanganan cedera olahraga pada pelatih kempo Kalimantan timur ini dilaksanakan selama 5 hari terjadwal mulai tanggal 1 sampai 5 desember 2021. Kegiatan pelatihan tentang materi pencegahan cedera olahraga pada pelatih kempo ini dilaksanakan pada hari ketiga. Disarankan agar kegiatan pelatihan ini juga dilakukan di daerah lain agar terjadi pemerataan pengetahuan cedera olahraga di seluruh daerah di Indonesia. Cedera Olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlet cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada dinas pemuda dan olahraga provinsi Kalimantan timur yang sudah menyelenggarakan dan mempercayakan kami sebagai salah satu pemateri dalam kegiatan tersebut, selain itu Kami ucapkan terima kasih juga kepada fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas mulawarman yang sudah memberikan tugas kepada kami untuk mendampingi selama kegiatan tersebut berlangsung

DAFTAR REFERENSI

- [1] Badaru, B. (2020). Teknik Dasar Massage Sport & Injury. Universitas Negeri Makasar.
- [2] Khadavi, M. R., & Ulfah, W. A. (2019). Workshop Pelatihan Pencegahan Dan Perawatan Cidera (PPC) Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Gerunggung Kota Pangkalpinang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3.
- [3] Mulyani, S. (2021). IMPLIKASI PELATIHAN MASSAGE TERHADAP KETERAMPILAN HIDUP TUNANETRA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Comm-Edu (Community Education Journal)*, 4(1). <https://doi.org/10.22460/comm-edu.v4i1.6772>
- [4] Riyan Hidayatullah, M., & Yaka Saputra, S. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- [5] Rosmaneli, R., & Darni, D. (2020). Pengenalan Sport Masage Pada Masyarakat Melalui Aksi Sosial Upaya Semarak Dies Natalis Universitas Negeri Padang Yang Ke 64. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.48>
- [6] Samsudin, S., & Wiradihardja, S. (2017). WORKSHOP MASSAGE BAGI PESERTA PPG PENJAS FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Sarwahita*, 14(01). <https://doi.org/10.21009/sarwahita.141.09>
- [7] Syampurma, H. (2020). Pelatihan Cedera Massage Nasional Tingkat 1. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.47>
- [8] Yane, S., Arifin, Z., & Rustanto, H. (2019). PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN GURU OLAHRAGA SEKOLAH DASAR MENGHADAPI O2SN DI KOTA SINGKAWANG. *GERVASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1).



-
- <https://doi.org/10.31571/gervasi.v3i1.1225>
- [9] Muchamad Samsul Huda, Didik Cahyono, & Jupri, J. (2022). PELATIHAN SPORT MASSAGE BAGI MAHASISWA PENDIDIKAN JASMANI UNIVERSITAS MULAWARMAN. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11), 3179–3184. Retrieved from <https://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI/article/view/1898>



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN