

PKM Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga

Sarifin G.¹, Ilham Azis², Ricardo V. Latuheru³
Universitas Negeri Makassar
sarifin.g@unm.ac.id

¹Jurusan Fisioterapi FIKK UNM

² Jurusan PJKR FIKK UNM

³ Jurusan PJKR FIKK UNM

Abstrak. Pelatihan tingkat pengetahuan atlet bola voli club Ivo Artha Kota Makassar tentang cara agar terhindar dari cedera olahraga dilakukan sebagai jawaban dari permasalahan mitra dengan tujuan dan harapan kedepannya para atlet bolavoli di lingkup club Ivo Artha Kota Makassar, khususnya pemain bolavoli club Ivo Artha Kota Makassar, agar mampu serta memahami faktor dan penyebab terjadinya cedera olahraga sehingga bisa terhindar dari cedera yang tidak diinginkan para atlet bola voli club Ivo Artha Kota Makassar. Kegiatan pendampingan dan Pelatihan penanganan cedera pada atlet bola voli Ivo Artha Kota Makassar di lingkup pemain bolavoli Ivo Artha Kota Makassar juga bertujuan untuk melakukan pelatihan sekaligus pendampingan kepada atlet bolavoli Ivo Artha Kota Makassar mengenai bagaimana cara agar terhindar dari cedera olahraga khususnya cedera olahragadalam permainan bolavoli. Kegiatan pendampingan dan Pelatihan penanganan cedera pada atlet bolavoli Ivo Artha Kota Makassar di lingkup lingkup pemain bolavoli Ivo Artha Kota Makassar ini dilakukan agar para atlet bisa meminimalisir terjadinya cedera olahraga pada permainan bolavoli sehingga bisa lebih meningkatkan prestasi ke jenjang yang lebih tinggi.

Kata Kunci: Cedera, Atlet

Abstract. Training on the level of knowledge of Ivo Artha Makassar City volleyball club athletes on how to avoid sports injuries was carried out as an answer to partners' problems with the aim and future hopes of volleyball athletes within the Makassar City Ivo Artha club, especially Makassar City Ivo Artha club volleyball players, so that able and understand the factors and causes of sports injuries so that unwanted injuries can be avoided by volleyball athletes at the Ivo Artha Club, Makassar City. Mentoring activities and injury management training for Ivo Artha volleyball athletes in Makassar City within the scope of Ivo Artha volleyball players in Makassar City also aims to provide training and assistance to Ivo Artha volleyball athletes in Makassar City regarding how to avoid sports injuries, especially sports injuries in volleyball games. Mentoring and injury management training activities for Ivo Artha Makassar City volleyball athletes within the scope of Makassar City Ivo Artha volleyball players are carried out so that athletes can minimize the occurrence of sports injuries in volleyball games so that they can further improve their performance to a higher level.

Keywords: injuries, athletes

I. PENDAHULUAN

Bola voli merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh kalangan masyarakat pada umumnya. Hal ini dibuktikan dengan seringnya kejuaraan yang dilaksanakan di setiap desa. Banyak atlet-atlet junior yang mulai bermunculan dengan

adanya kejuaraan tersebut. Sehingga menjadi wadah penyaluran bakat di setiap desa yang nantinya akan terus berlanjut untuk berkompetisi demi sebuah prestasi di tingkat yang lebih tinggi. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa teknik seperti passing, blok,

service dan spike. Teknik ini berfungsi mematikan lawan untuk mendapatkan point dalam sebuah permainan (Mutohir & Maksum, 2007).

Khususnya di Kota Makassar sendiri begitu banyak club Bola Voli, salah satunya adalah Club Bola Voli Ivo Artha, di mana Club Bola Voli ini terdapat atlet-atlet muda dan berprestasi. Salah satu faktor pendukung tercapainya prestasi olahraga yang maksimal adalah dengan memahami cara agar terhindar dari cedera olahraga dan mengetahui cara menangani cedera olahraga yang baik dan benar. Pada olahraga bola voli resiko cedera yang terjadi disebabkan oleh banyak hal antara lain kondisi alam atau lingkungan yang tidak kondusif, kurangnya pemanasan atau *stretching*, taktik atau teknik yang salah, beban latihan yang berlebihan (*overload*), kelelahan atau (*overtraining*), dan kurangnya pendinginan setelah bermain voli (*cooling down*). Oleh karena itu resiko, pencegahan dan penanganan pertama pada cedera olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk diketahui masing-masing individu untuk menjaga performa agar tetap dalam kondisi yang baik dan prima, (Kurniawan, 2010)

Resiko dan pencegahan kadang masih sangat di sepelekan bagi kalangan pemula atau pelajar, sehingga banyak terjadi permasalahan yang menjadi kesalahan fatal dan mengakibatkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi dan akhirnya mengganggu aktifitas dan performa saat latihan atau pertandingan. Sebaiknya kita harus mewaspadai dan meminimalisir itu sejak awal karena lebih baik mencegah dari pada mengobati. Pemilihan penanganan kondisi cedera haruslah sesuai dengan kebutuhannya sehingga dapat memberikan penanganan yang baik, cepat dan efisien. Dan tak hanya sampai di penanganannya saja tetapi pemulihan dengan terapi yang baik akan mempercepat pemulihan dan melatih tubuh yang cedera untuk cepat beradaptasi dengan aktifitas atau kegiatan yang sebelumnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor cedera paling sering terjadi di

permainan bola voli yaitu pada bagian jari tangan yaitu 57,1% dan lutut 51,4% masuk pada skala yang cukup karena lebih dari 40%, untuk pengetahuan resiko cedera atlet meminimalisir cedera menggunakan pakaian khusus 100% dan memperhatikan medan lapangan 100% menunjukkan bahwa pengetahuan atlet sangat baik karena melebihi 80%. Sedangkan upaya untuk pencegahan cedera lewat pemanasan jogging 82,8% dan pendinginan senam 90% masuk dalam katagori skala pengetahuan sangat baik karena lebih dari 80%. pertolongan pertama pada pencegahan cedera dengan metode *RICE* menggunakan *Ice* memperoleh hasil 91% dan menggunakan obat semprot 77,1 % masuk dalam katagori skala pengetahuan baik karena lebih dari 60%.

Adapun usaha pencegahan cedera olahraga adalah lebih baik dari pada mengobatinya, jika atlet mengalami cedera harus cepat mendapatkan penanganan. Semakin cepat sembuh semakin cepat untuk berlatih atau bertanding. Pencegahan seharusnya dimulai sejak awal sebelum atlet mulai berlatih olahraga (Setiawan, 2011)

Adapun cara pencegahan agar terhindar dari cedera olahraga antara lain :

1. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin sebelum berlatih/bertanding ataupun sesudahnya
2. Melakukan pemanasan atau peregangan yang benar sebelum berlatih secara individu ataupun berpartner
3. Pilih peralatan yang baik: misalnya ukuran sepatu yang cocok, tidak terlalu sempit, perhatikan sol sepatu yang sudah tipis supaya diganti atau alas pegangan raket yang tipis perlu diganti.
4. Penggunaan pelindung atau pengaman: misalnya penggunaan helm pada petinju, pelindung dada pada olahraga karate, pencak silat
5. Pengendalian emosi: emosi yang tidak terkontrol bisa mengakibatkan benturan fisik dan harus bisa menerima kekalahan, tidak mudah terkena provokasi.
6. Menguasai teknik latihan yang benar, misalnya dalam hal pukulan backhand

pada petenis, atau cara memegang raket, cara melempar bola

7. Memeriksa kondisi lapangan: apakah lapangan rata, banyak kerikil atau lapangannya becek, apabila lapangan tidak rata, banyak kerikil dan licin resiko untuk terpeleset atau jatuh sangat tinggi
8. Memperkuat otot-otot yang besar, yang banyak digunakan pada jenis olahraga tertentu, misalnya otot-otot tungkai diperkuat untuk cabang olahraga sepakbola dan karate. Sedangkan bepenguatan otot-otot bahu ditujukan untuk tenis maupun bulutangkis. Latihan penguatan otot bisa menggunakan alat beban maupun berat badan sendiri ketika melakukan aktivitas push up, bisa juga latihan penguatan otot-otot tungkai dengan cara naik turun tangga.
9. Memilih pelatih yang berpengalaman artinya berpengalaman dalam melatih untuk meningkatkan kemampuan atlet tanpa terjadi cedera maupun dalam hal mencegah cedera olah raga. Misalnya dalam pertandingan sepakbola yang sangat melelahkan, begitu ada pemain yang kelihatan lelah pelatih cepat tanggap untuk mengamati dengan pemain yang lain (, train don't strain letih jangan dirobek).
10. Meningkatkan kebugaran fisik; dengan kondisi kebugaran fisik yang tinggi tubuh siap menerima pembebanan fisik, sehingga tidak cepat mengalami kelelahan yang akhirnya dapat mengakibatkan timbulnya cedera.
11. Pengadaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema **Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga** dilakukan sebagai jawaban dari permasalahan mitra dengan tujuan dan harapan kedepannya para atlet bola voli di Kota Makassar khususnya club Bola Voli Ivo Artha, mampu mengetahui cara agar terhindar dari cedera olahraga sehingga bisa menjadi atlet yang berprestasi.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Kegiatan pendampingan dan pelatihan yang bertemakan **Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga** dikemas dalam beberapa bagian, yang terdiri dari :

1. *Ice breaking*, merupakan kegiatan yang dilakukan di awal, tengah dan akhir kegiatan sosialisasi dan pelatihan sebagai salah satu upaya kreatif untuk memusatkan fokus dan minat peserta selama pelatihan berlangsung.
2. Teori, penyajian teori dilakukan oleh pendidik Jurusan Fisioterapi FIK UNM yang dinilai berkompeten untuk membawakan masing-masing materi. Penyajian juga disandingkan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta suasana interaktif dan kodusif.
3. Praktek, dilakukan dengan tujuan agar peserta pelatihan dapat langsung mengaplikasikan teori yang telah mereka peroleh sebelumnya selama pelatihan berlangsung.
4. *Forum Group Discussion* (FGD), merupakan sesi khusus untuk memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan yang merupakan atlet bolavoli Kabupaten Majene Sulawesi Barat untuk saling bertukar pikiran dengan peserta lainnya sembari diamati/diobservasi oleh mentor yang juga merupakan dosen Jurusan Fisioterapi FIK UNM.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan pendampingan dan pelatihan agar terhindar dari cedera olahraga kepada atlet bolavoli club Ivo Artha Kota Makassar. Kegiatan dibuka langsung oleh Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, yang selanjutnya berjalan dengan arahan panitia dan moderator. Kegiatan pendampingan berlangsung selama tiga hari dengan tema yang berbeda setiap sesinya. Hari pertama kegiatan merupakan pemberian materi mengenai cedera olahraga yang

dipahami atlet selama ini. Kegiatan di hari kedua dimulai dengan pembukaan kemudian *ice breaking*. Prosesi *ice breaking* dikomandoi oleh panitia pelaksana kegiatan. Kegiatan ini berupa permainan sederhana sebagai salah satu kegiatan *warming up*. Permainan yang dilakukan berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi dan kesiapan peserta kegiatan sebelum memasuki pemaparan materi kedua.

Setelah *ice breaking* berlangsung, materi kedua di hari kedua pun berlangsung. Tema materi di hari kedua ini mengangkat mengenai bagaimana menghindari cedera olahraga dan penanganan cedera yang tepat pada atlet. Sesi pertama berlangsung dengan aktif dan efisien. Sesi pertama diakhiri dengan simulasi tata cara menangani cedera dengan tepat ketika atlet dalam persiapan sebelum bertanding. Sebelum sesi kedua di hari pertama berlanjut, panitia kembali menyediakan sesi *ice breaking*. Fungsi sesi *ice breaking* disela-sela sesi materi untuk mengembalikan konsentrasi dan tingkat fokus para peserta kegiatan. Selain itu sesi *ice breking* juga dinilai mampu memperbaiki kualitas berpikir peserta kegiatan agar materi yang diberikan dapat terserap dengan baik. Sesi kedua pada hari kedua di isi dengan materi yang bertemakan pengetahuan tentang cedera olahraga. Kegiatan ini dibawaikan oleh Bapak Sarifin G., S.Or., M.Kes. Kegiatan ini juga dinilai penting untuk dipaparkan, agar atlet dapat lebih mengetahui mengenai cedera olahraga.

Pada hari ketiga kegiatan pendampingan dibuka seperti hari pertama dan kedua, yaitu pada pukul 09.00 WITA. Kegiatan hari ketiga diawali dengan sesi *ice breaking* agar minat dan fokus peserta tetap sama atau bahkan meningkat dari hari kedua kegiatan pendampingan. Setelah sesi *ice breaking* berlangsung, sesi berikutnya yaitu pemaparan materi yang bertemakan tata cara agar terhindar dari cedera olahraga. Isi materi pada sesi ini menjelaskan bagaimana agar bisa terhindar dari cedera olahraga. Kegiatan pendampingan dan pelatihan penanganan cedera olahraga pada hari kedua dan ketiga berakhir pada pukul 13.00 WITA.

Setelah sesi pemaparan materi terlaksana, sesi berikutnya yaitu *ice breaking* yang diberikan untuk tetap memotivasi keaktifan peserta dalam mengikuti pelatihan. Setelah pemaparan materi berlangsung, maka panitia membagi peserta ke dalam beberapa kelompok kecil untuk melakukan sesi *Forum Group Discussin* (FGD). Prosesi FGD dilakukan secara daring. Materi yang diberikan selama sesi FGD yaitu peserta diberikan kesempatan untuk menganalisa masalah-masalah apa yang mungkin timbul akibat kesalahan dalam penanganan pertama jika terjadi cedera olahraga pada atlet.

Sesi FGD berjalan dengan sebagaimana mestinya, dengan tingkat antusiasme yang tinggi. Terlebih lagi dikarenakan peserta kegiatan kebanyakan diantaranya masih belum mengetahui tata cara agar terhindar dari cedera olahraga dan bagaimana cara mengatasi jika terjadi cedera olahraga baik sebelum, saat, dan setelah bertanding.

Kegiatan pendampingan dan pelatihan Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga berlangsung selama tiga hari, dimulai dari kegiatan simulasi hingga FGD, berjalan sesuai dengan *rundown* acara yang telah disiapkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan ini banyak menyedot perhatian peserta. Meskipun dilakukan ketika kondisi pasca keadaan pandemi, tetapi tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan meningkat jika dibandingkan dengan sebelum mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini terbukti dengan hasil evaluasi yang dilakukan oleh panitia mengenai tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Penilaian dilakukan dengan menggunakan metode *pre* dan *post test* sederhana mengenai pemahaman tentang bagaimana cara agar terhinndar dari cedera olahraga sebelum bertanding, selama bertanding, dan setelah pertandingan.

Selama kegiatan berlangsung, peserta tidak hanya disuguhan dengan materi dan teori, tetapi juga berupa pengalaman dan *skill* mengenai cara agar terhinndar dari cedera

olahraga sebelum bertanding, selama bertanding, dan setelah pertandingan.

2. Faktor Pendukung

Kegiatan ini berlangsung dengan baik tidak lain karena dukungan dari pemerintah setempat khususnya mitra pada kegiatan ini yaitu Club Bola Voli Ivo Artha Makassar, yang memfasilitasi ruangan sebagai tempat pendampingan berlangsung beserta dengan segala fasilitasnya dan perizinan. Keberhasilan kegiatan juga banyak dipengaruhi karena keaktifan dan komitmen peserta kegiatan yang memberikan efek positif pada antusiasme yang terlihat.

3. Faktor Penghambat

Beberapa kendala yang ditemui selama kegiatan pendampingan Kegiatan pendampingan dan pelatihan Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga diantaranya adalah karena kurangnya interaksi menyebabkan tata laksana kegiatan menjadi sedikit terhambat. Apalagi jika dalam kegiatan permainan yang diperlukan partisipasi aktif peserta pendampingan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan laporan di atas, maka dapat disimpulkan :

- a. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pendampingan pendampingan dan pelatihan Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga.
- b. Peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 20 orang.
- c. Kegiatan dilakukan selama tiga hari.
- d. Peserta telah mampu meningkatkan pengetahuan mengenai Tingkat Pengetahuan Atlet Bola Voli Club Ivo Artha Kota Makassar Tentang Cara Agar Terhindar Dari Cedera Olahraga pra tanding, saat bertanding, hingga pasca tanding.
- e. Kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara rutin agar meningkatkan tingkat

pengetahuan atlet bola voli tentang cara agar terhindar dari cedera olahraga mereka baik dalam keadaan sehari-hari maupun dalam kegiatan istimewa seperti pra tanding, selama bertanding, maupun pasca tanding. Selain itu, kegiatan ini sebaiknya dilaksanakan bukan hanya pada satu cabor (cabang olahraga) tetapi secara menyeluruh pada cabang olahraga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Keberhasilan kegiatan ini tentunya tidak terlepas dari berbagai kekurangan dan keterbatasan kami oleh kerennya ucapan terima kasih, layaklah kami haturkan kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Makassar
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar
3. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar
4. Pelatih dan atlet bolavoli Kabupaten Majene Sulawesi Barat
5. Semua pihak yang telah terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Abdullah, A., Cahyo, S. D., & Kinanti, R. G. (2020). Perbedaan Pola Cedera Olahraga Pada Atlet Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 123–128.
- Anas, A., & Rochmania, A. (2019). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Terhadap Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Assingkily, M. S. (2021). Metode Penelitian Pendidikan (Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir). Penerbit K-Media.
- Bahtiar, M. W., Abdullah, A., & Kinanti, R. G. (2021). Survei Penggunaan Protective Equipment In Sport (PES) dalam Upaya Preventif dan Kuratif Cedera pada Atlet Bola Besar KONI

- Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(10), 769–777.
- Farquhar, M. C., Ewing, G., & Booth, S. (2011). Using mixed methods to develop and evaluate complex interventions in palliative care research. *Palliative Medicine*, 25(8), 748–757.
- Kurniawan, F. (2010). Analisis Secara Biomekanika Teknik Gerak Serang Dalam Anggar. Analisis Secara Biomekanika Teknik Gerak Serang Dalam Anggar, 1–16.
- <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132313281/pelitian/FAIDILLAH+JURNAL+M AJORA.pdf>
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport development index: alternatif baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi dan aplikasi)*. Jakarta: Index.
- Setiawan, A. (2011). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1)