



---

---

## Sosialisasi Penanganan Cedera Dalam Olahraga di SSB Putra Bahurekso

Riyan Aref Muhtasim

<sup>1</sup> UNW, Ungaran; [riyanabancet@gmail.com](mailto:riyanabancet@gmail.com)

---

Diterima: 02/ 01/ 2024

Revisi:04/ 01/2024

Diterima:11/ 01/ 2024

---

### Abstrak

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 hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga yang sudah parah harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SSB Putra Bahurekso dengan metode yang digunakan meliputi 3 tahap, yaitu: 1. Pra pelaksanaan meliputi koordinasi pelaksanaan, survai lokasi, perizinan, persiapan sarana dan prasarana. 2. Pelaksanaan kegiatan Dalam pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi/pemaparan materi terkait penanganan cedera olahraga dan diskusi bersama. 3. Pembuatan laporan akhir pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang tentang perubahan sikap responden. Total peserta SSB Putra Bahurekso 30 peserta. 60% dari peserta memiliki pengetahuan yang kurang tentang pencegahan cedera dalam olahraga pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Dan setelah dilakukan sosialisasi (post-test) 66% dari peserta memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan cedera dalam olahraga. Jadi dari hasil sosialisasi ini dikatakan berhasil dikarenakan terdapat peningkatan pengetahuan kepada siswa SSB Putra Bahurekso dinilai dari hasil post-test yang diberikan. Adapun Kesimpulan dari kegiatan sosialisasi ini adalah banyak siswa SSB Putra Bahurekso yang kurang memahami tentang penanganan cedera olahraga. Tujuan dari sosialisasi ini yaitu agar siswa SSB Putra Bahurekso memahami tata cara penanganan cedera dalam olahraga.

---

### Kata kunci

Penanganan, cedera, dalam olahraga

---

### Penulis yang sesuai

Riyan Aref Muhtasim

UNW, Ungaran; [riyanabancet@gmail.com](mailto:riyanabancet@gmail.com)

---

## 1. Pendahuluan

Cedera sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut.



Sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak menjadi semakin parah. 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 hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga yang sudah parah harus dilakukan secara tim yang multidisipliner.

Di SSB Putra Bahurekso kesesi masih banyak siswa SSB yang kurang memahami penanganan cedera dalam olah raga dikarenakan tidak adanya sosialisasi terkait Penanganan dan Pencegahan Cedera di SSB tersebut, Terbukti pada saat penulis memberikan soal pre-test masih banyak siswa SSB yang tidak mampu menjawab semua soal dengan benar. Hal ini sangat di sayangkan karena mengalami cedera merupakan konsekuensi yang harus di tanggung saat menjadi seorang atlet olahraga. Oleh karena itu penting bagi atlet mengetahui penatalaksanaan cedera olahraga sehingga tidak akan menyebabkan cedera yang lebih parah.

## **2. Metode**

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di SSB Putra Bahurekso dengan metode yang digunakan meliputi 3 tahap, yaitu:

### **1) Pra pelaksanaan**

Dalam pra pelaksanaan meliputi koordinasi pelaksanaan, survai lokasi, perizinan, persiapan sarana dan prasarana.

### **2) Pelaksanaan kegiatan**

Dalam pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi/pemaparan materi terkait penanganan cedera olahraga dan diskusi bersama.

### **3) Pembuatan laporan akhir**

Yang terakhir yaitu pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang tentang perubahan sikap responden.

### 3. Pembahasan

Setelah melakukan kegiatan dan pemberian materi terdapat banyak siswa SSB Putra Bahurekso yang antusias dan aktif bertanya mengenai materi yang telah disampaikan, Dan setelah di berikan penyuluhan tentang penanganan cedera dalam olahraga terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta di lihat dari hasil pre dan post test.

Tabel 2. Tabel Pre Test

NO	PESERTA	FREKUENSI	PRESENTASE
1.	Baik	9	30%
2.	Cukup	3	10%
3.	Kurang	18	60%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian dari responden (60%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan cedera olahraga pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwasanya siswa SSB Putra Bahurekso kurang memahami pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga.

Tabel 3. Tabel Post Test

NO	PESERTA	FREKUENSI	PRESENTASE
1.	Baik	20	66,6%
2.	Cukup	7	23,3%
3.	Kurang	3	10,1%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa sebagian besar dari responden (66,6%) memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan cedera olahraga pada saat setelah dilakukan sosialisasi (post-test). Jadi dari hasil penyuluhan ini dikatakan berhasil dikarenakan dalam penyuluhan ini terdapat peningkatan pengetahuan kepada siswa SSB Putra Bahurekso dinilai dari hasil post-test yang diberikan.

### 4. Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah banyak siswa SSB Putra Bahurekso yang kurang memahami tentang penanganan cedera olahraga.

## Referensi

- Ambarukmi, D. H., dkk.(2010). *Massage Olahraga*. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga ASDEP tenaga Keolahragaan (KEMENPORA RI).
- Cava, G. L. 1995. *Pengobatan dan Olahraga Bunga Rampai*. Semarang Dahara Prize
- Graha, A. S. dan Priyonoadi, B. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukarmin, Y. 2005. Cedera Olahraga Dalam *Prespektif Teori Model Ekologi*. Jurnal Ilmu Keolahragaan MEDIKORA,
- Wibowo, H. 1995. *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Cetakan 1. Jakarta: EGC.