PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PENCEGAHAN SERTA PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA BAGI ATLET DAN PELATIH KONTINGEN PROVINSI BALI MENUJU PON 2024

Made Budiawan[1], I Ketut Iwan Swadesi[2], Dewa Agung Fanji Pradipta[3]
Jurusan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Undiksha[123] made.budiawan@undiksha.ac.id; iwan.swadesi@undiksha.ac.id; dewa.fanji@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Currently, the athlete coaching process must run according to plan. Specifically regarding contingent preparation, athlete and coach skills are needed in preventing and handling sports injuries to support training. It was found that athletes and coaches often do not pay attention to good provisions so that athlete performance is affected and not optimal. Therefore, skills are needed in preventing and handling sports injuries to support training. To manage the condition of athletes in a contingent, an athlete and coach are needed who have the knowledge and skills on how to support the training program prepared by the coaching team. Understanding and skills in preventing and handling sports injuries are expected to create a new culture in the coaching and training process. Therefore, the knowledge and skills of athletes and coaches in preventing and handling sports injuries are very important.

Keywords*: prevention, handling, injury, sports*

ABSTRAK

Saat ini proses pembinaan atlet harus berjalan sesuai dengan perencanaan. Secara spesifik mengenai persiapan kontingen, dibutuhkan kecakapan atlet dan pelatih dalam melakukan pencegahan dan penanganan cedera olahraga untuk menunjang latihan. Ditemukan bahwa sering kali atlet dan pelatih tidak memperhatikan ketentuan yang baik sehingga performa atlet ikut terpengaruh menjadi tidak optimal. Oleh sebab itu diperlukan adanya keterampilan dalam melakukan pencegahan dan penanganan cedera olahraga untuk menunjang latihan. Untuk mengatur kondisi atlet dalam sebuah kontingen dibutuhkan seorang atlet dan pelatih yang memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang bagaimana mendukung program latihan yang disusun oleh tim pelatih. Pemahaman dan keterampilan melakukan pencegahan dan penanganan cedera olahraga diharapkan dapat menciptakan budaya baru dalam proses pembinaan dan latihan. Oleh karena itu pengetahuan dan keterampilan atlet dan pelatih dalam melakukan pencegahan dan penanganan cedera olahraga menjadi sangat penting.

Kata Kunci: pencegahan, penanganan, cedera, olahraga.

PENDAHULUAN

Dapat digambarkan situasi dan kondisi riil di KONI Provinsi Bali yang kaitannya dalam penanganan cedera olahraga; 1) Keterbatasan Sumber Daya: KONI Bali mengalami kendala dalam hal sumber daya seperti dana, personel medis, dan fasilitas kesehatan yang memadai untuk penanganan cedera olahraga. Hal ini dapat mempengaruhi kualitas pelayanan dan perawatan yang dapat diberikan kepada atlet yang terluka, 2) Kesadaran dan Pendidikan: Masih ada kekurangan dalam kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera olahraga dan pengetahuan tentang cara menangani cedera secara efektif di antara staf, pelatih, dan atlet sendiri. Pendidikan dan pelatihan yang kurang dalam hal ini dapat

menghambat upaya pencegahan dan penanganan cedera, 3) Infrastruktur: Infrastruktur yang kurang mendukung, seperti lapangan atau fasilitas olahraga yang tidak memadai, dapat meningkatkan risiko cedera bagi atlet. Selain itu, akses terhadap peralatan medis dan tempat perawatan yang baik juga penting untuk penanganan cedera yang efektif, 4) Koordinasi dengan Fasilitas Kesehatan: Kerjasama yang kurang baik dengan fasilitas kesehatan dan rumah sakit lokal dapat menjadi kendala dalam memberikan perawatan yang tepat dan cepat bagi atlet yang cedera, 5) Kebijakan dan Prosedur: Kurangnya kebijakan yang jelas dan prosedur penanganan cedera olahraga yang terstandarisasi dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpastian dalam situasi cedera.

Untuk mengatasi kendala-kendala ini, KONI Provinsi Bali dapat melakukan langkah-langkah seperti (Suryanto, 2021); meningkatkan pendidikan dan pelatihan bagi staf dan atlet tentang pencegahan dan penanganan cedera, meningkatkan kerjasama dengan fasilitas kesehatan, memperbaiki infrastruktur olahraga, dan mengembangkan kebijakan yang jelas terkait dengan penanganan cedera olahraga. Dilihat dari sumber daya manusia, KONI Provinsi Bali mungkin menghadapi beberapa kendala dalam menangani cedera olahraga, seperti: 1) Keterbatasan Tenaga Medis: Mungkin sulit untuk memiliki jumlah yang memadai dari tenaga medis yang terlatih dalam menangani cedera olahraga, seperti dokter, fisioterapis, atau perawat. Kurangnya jumlah tenaga medis dapat menghambat kemampuan KONI untuk memberikan perawatan yang efektif dan tepat waktu kepada atlet yang cedera, 2) Pelatihan dan Keterampilan: Tenaga medis yang tersedia mungkin juga menghadapi kendala dalam hal pelatihan dan keterampilan dalam menangani cedera olahraga. Pelatihan yang kurang atau kurangnya pengalaman dalam menangani cedera olahraga khusus dapat mengurangi kemampuan mereka untuk memberikan perawatan yang optimal, 3) Pendanaan untuk Pelatihan: Pelatihan dan pengembangan keterampilan tenaga medis dalam menangani cedera olahraga mungkin memerlukan investasi finansial yang signifikan. Jika KONI Bali mengalami keterbatasan dana, hal ini bisa menjadi kendala dalam meningkatkan kemampuan tenaga medis mereka, dan 4) Koordinasi Tim: Tim medis yang bekerja dengan atlet dan staf pelatih memerlukan koordinasi yang baik untuk memberikan perawatan yang efektif. Keterbatasan dalam komunikasi atau koordinasi tim dapat menghambat efisiensi penanganan cedera olahraga. Untuk mengatasi kendala ini, KONI Provinsi Bali dapat mempertimbangkan langkah-langkah seperti meningkatkan pelatihan dan pengembangan tenaga medis dalam menangani cedera olahraga, mencari sumber daya tambahan melalui kemitraan dengan institusi medis atau sponsor, serta memprioritaskan alokasi sumber daya untuk pengembangan tim medis yang berkualitas.

Dilihat dari sumber daya alam keterkaitannya dengan penanganan cedera olahraga mungkin tidak langsung seperti pada sumber daya manusia atau infrastruktur, namun tetap ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan: 1) Lingkungan: Sumber daya alam yang berbeda, seperti iklim, topografi, dan lingkungan geografis, dapat mempengaruhi risiko cedera olahraga. Misalnya, cuaca yang ekstrim atau kondisi lapangan yang tidak rata dapat meningkatkan risiko cedera pada atlet, 2) Sumber Daya Alam untuk Rehabilitasi: meskipun bukan sumber daya alam dalam arti tradisional, lingkungan alam Bali dapat dimanfaatkan untuk rehabilitasi dan pemulihan cedera olahraga. Misalnya, terapi air di pantai atau latihan di alam terbuka dapat membantu dalam proses penyembuhan, 3) Ketersediaan Sumber Daya untuk Peningkatan Kesehatan: Ketersediaan sumber daya alam seperti udara bersih, tempat latihan terbuka, dan kesempatan untuk berolahraga di alam terbuka dapat mendukung program pencegahan cedera olahraga dan meningkatkan kesehatan atlet secara keseluruhan, 4) Kebutuhan Pemulihan yang Berbeda: Lingkungan alam yang beragam

di Bali dapat memberikan kesempatan untuk pemulihan yang berbeda bagi atlet dengan cedera. Misalnya, terapi panas di sumber air panas alami atau terapi pijat di lingkungan alam yang tenang dapat menjadi bagian dari rencana pemulihan. Sementara sumber daya alam mungkin tidak secara langsung terlibat dalam penanganan cedera olahraga, memanfaatkannya secara bijaksana dapat memberikan kontribusi pada pemulihan atlet dan mencegah cedera di masa depan. KONI Provinsi Bali dapat mempertimbangkan bagaimana lingkungan alam lokal dapat digunakan untuk mendukung program pencegahan cedera dan rehabilitasi atlet.

Dipantau dari industrinya; 1) Industri peralatan olahraga yang berkembang di Bali atau di Indonesia secara umum dapat mempengaruhi ketersediaan peralatan pelindung dan perlengkapan olahraga yang berkualitas untuk atlet. KONI dapat bekerja sama dengan produsen lokal atau nasional untuk memastikan bahwa atlet memiliki akses ke peralatan yang tepat dan aman, 2) Industri kesehatan dan kedokteran yang berkembang di Bali, termasuk rumah sakit, klinik fisioterapi, dan praktisi medis, dapat menjadi mitra penting dalam penanganan cedera olahraga. KONI dapat menjalin kemitraan dengan lembaga-lembaga ini untuk memastikan bahwa atlet mendapatkan perawatan medis yang optimal, 3) Industri Pariwisata dan Rekreasi: Industri pariwisata yang besar di Bali dapat memberikan peluang bagi pengembangan fasilitas olahraga dan rehabilitasi yang memadai. Selain itu, program rehabilitasi yang terintegrasi dengan kegiatan rekreasi dan wisata alam juga dapat membantu dalam proses penyembuhan atlet, dan 4) Industri Teknologi: Perkembangan teknologi dalam bidang kesehatan dan olahraga, seperti perangkat pelacakan kinerja dan pemantauan kesehatan, dapat digunakan untuk mendukung pemantauan cedera olahraga dan perawatan atlet. KONI dapat menjalin kemitraan dengan perusahaan teknologi lokal atau nasional untuk memanfaatkan inovasi terbaru dalam penanganan cedera olahraga.

METODE

Beberapa metode yang dilakukan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi ceramah yaitu menyampaikan materi-materi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga bagi atlet dan pelatih, dilanjutkan dengan praktek yaitu atlet dan pelatih cara penanganan dan pencegahan cedera olahraga, serta diakhiri dengan diskusi yaitu mendiskusikan kembali materi dan praktek yang telah dilakukan sehingga terjadi interaksi timbal balik antar peserta dan peserta dengan pelatih.

Pengetahuan, kemampuan, dan ketrampilan atlet dan pelatih kontingen Provinsi Bali mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga dalam menunjang proses latihan mengalami peningkatan. Dengan demikian dapat digunakan sebagai acuan dan pedoman dalam mempersiapkan porgram latihan yangakandisusun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

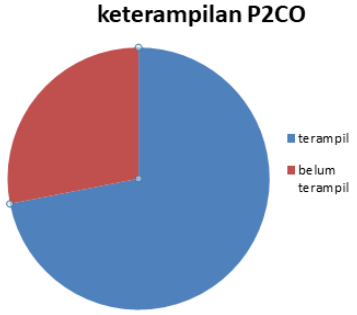
Pada kegiatan yang sudah dilaksanakan terlihat para peserta sangat antsusias dalam mengikuti pelatihan. Kegiatan pengabdian dimulai dengan pembukaan mengenai kondisi pemahaman tim pelatih fisik dan official kontingen Provinsi Bali tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga yang selanjutnya dilanjutkan dengan pemaparan pada semua peserta.

Gambar 1. Pembukaan Kegiatan

Gambar 2. Pemberian Materi

Sebelum diberikan pelatihan, peserta pelatihan terlebih dahulu diberikan pertanyaan sebagai bahan evaluasi awal terhadap pengetahuan yang dimiliki tentang pencegahan dan penanganan cedera. Adapun pertanyaan terdiri dari 5 pertanyaan terbuka (bagaimana siklus makro dan siklus mikro dalam latihan, apa yang harus disiapkan sebelum bertanding, saat bertanding dan setelah bertanding, bagaimana tentang

Pencegahan dan penanganan cedera olahraga saat berlatih serta bagaimana kebutuhan recovery untuk menghindari cedera olah raga). Sebagian besar peserta belum dapat menjawab dengan benar pertanyaan-pertanyaan yang diberikan. Setelah pemberian materi, para peserta menjadi paham mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Selanjutnya peserta pelatihan dapat menerapkan penanganan dan pencegahan cedera olahraga yang dapat diterapkan kepada setiap atlet.



Gambar 3. Tim Pelaksana Kegiatan

Keberhasilan penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil evaluasi sepanjang pelaksanaan kegiatan yaitu: 1) Ketekunan dan keterlibatan para peserta pada pelaksanaan kegiatan pelatihan ini; 2) Terjadinya peningkatan pemahaman dan keterampilan tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui diskusi, tanya jawab, yang diberikan kepada peserta saat kegiatan.

Indikator keberhasilan yaitu peserta pelatihan menjawab pertanyaan yang diberikan terkait teknik pencegahan dan penanganan cedera olahraga sesuai dengan gambar 4 dan keterampilan peserta mengaplikasikannya pada saat menyusun program latihan sesuai gambar 5.

Gambar 4 & 5. Persentase Skor Evaluasi Pelaksanaan dan Keterampilan Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga

Pada tahap pendampingan selanjutnya dilakukan komunikasi melalui sarana aplikasi virtual meeting. Pendampingan yang dilakukan adalah untuk melakukan evaluasi terhadap kemampuan peserta dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis pemahaman terakit pencegahan dan penanganan cedera olahraga, serta sebagai sarana berkonsultasi apabila dalam penerapannya terdapat permasalahan. Disamping itu, monitoring dan evaluasi juga dilaksanakan dalam rangka evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan. Dengan demikian prestasi atlet akan dapat diraih secara optimal dan sebagai institusi pendidikan tinggi akan mendapat masukan terkait dengan pelaksanaan kegiatan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal. Pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga bagi atlet dan pelatih kontingen PON Bali tahun 2024 dapat meningkatkan pemahaman tentang bagaimana pencegahan dan penanganan cedera olahraga serta meningkatkan keterampilan dalam menyusun program latihan kondisi fisik berbasis sport nutirion. Para atlet dan pelatih yang awalnya belum memahami tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga menjadi lebih paham. Mereka juga mampu dan memiliki keterampilan dalam mencegah dan menangani cedera olahraga dalam menunjang prestasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brown, L., et al. (2017). "Sports Injury Prevention: A Comprehensive Guide for Coaches and Athletes." Human Kinetics Publishers.
2. Bolling, C., van Mechelen, W., Pasman, H. R., & Verhagen, E. (2018). Context Matters: Revisiting the First Step of the ‘Sequence of Prevention’ of Sports Injuries. Sports Medicine, 48(10), 2227-2234.
3. Myer, G. D., Ford, K. R., & Hewett, T. E. (2004). Rationale and Clinical Techniques for Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention Among Female Athletes. Journal of Athletic Training, 39(4), 352–364.
4. Peake, Jonathan M., et al. "Recovery of the Immune System after Exercise." Journal of Applied Physiology 122.5 (2017): 1077-1087.
5. Smith, J., Johnson, A., & Lee, M. Publisher, 2023 "Sports Injury Prevention and Management: An Evidence-Based Approach" Springer
6. Suryanto, R. A., & Fadillah, R. (2021). Fisioterapi Olahraga: Dasar, Teori, dan Praktik. Jakarta: Rajawali Pers.
7. Jonathan M., et al. "Recovery of the Immune System after Exercise." Journal of Applied Physiology 122.5 (2017): 1077-1087.