

Pelatihan Penanganan dan Pencegahan Cedera Ankle Cabor Sepak Takraw Putri PPLOP Jawa Tengah

Novita Nur Mauliana Zekha¹, Atika Kurnia Wardani², Ika Nilawati³, Nur Amin⁴

^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo

E-mail : novitamz13@gmail.com

ABSTRAK

Sepak Takraw adalah olahraga keterampilan akrobatik dan teknik yang digunakan memiliki kesulitan yang tinggi dalam permainannya yang menjadi dasar selama proses pelatihan dan pertandingan akan memiliki risiko cedera yang tinggi. Sepak takraw merupakan salah satu cabang olahraga binaan Balai PPLOP Jawa Tengah. Balai PPLOP merupakan tempat pembinaan dan pelatihan atlet yang memiliki bakat dalam olahraga dan memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi atlet berprestasi. BPLOP yang berpusat di Jatidiri Semarang membimbing cabang olahraga sebanyak 25 cabor, cabang olahraga sepak takraw putri merupakan salah satu cabor yang di bimbing yang terdiri dari 9 atlet. Menurut analisis situasi dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami atlet adalah Sebagian besar atlet belum mengetahui penanganan dan pencegahan cedera *ankle* dikarenakan belum adanya pematieran dan sosialisasi tentang penanganan dan perawatan cedera ankle di sekolah maupun di BPLOP Jawa Tengah. Target yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan atlet terkait tentang penanganan dan pencegahan cedera *ankle* khususnya pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Takraw BPLOP Jawa Tengah. Sasaran untuk penelitian ini merupakan atlet sepak takraw putri yang berjumlah 9 atlet dengan metode yang digunakapan meliputi 2 tahap, yaitu tahap pra pelaksanaan dan tahap pelaksanaan kegiatan pelatihan penanganan dan perawatan cedera *ankle*. Penelitian ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan dengan adanya peningkatan pemahaman pada atlet sepak takraw PPLOP Jawa Tengah tentang PPC utamanya pada cedera Ankle yang dapat dibuktikan dari tabel yang didapatkan oleh peneliti yaitu tingkat pengetahuan sebelum adanya sosialisasi dan setelah terlaksanakannya kegiatan sosialisasi yaitu 14,3 % dan 71,4 %.

Kata kunci: Cedera *Ankle*, Sepak Takraw

ABSTRACT

Sepak Takraw is a sport of acrobatic skills and the techniques used have high difficulty in the game which is the basis during the training process and matches will have a high risk of injury. Sepak takraw is one of the sports supported by the Central Java PPLOP Center. PPLOP Hall is a place for coaching and training athletes who have talent in sports and have the potential to be developed into outstanding athletes. BPPLOP, which is based in Jatidiri Semarang, guides 25 sports, the women's sepak takraw sport is one of the sports that is supervised, consisting of 9 athletes. According to the situation analysis, it can be seen that the problems experienced by athletes are that the majority of athletes do not know how to treat and prevent ankle injuries because there is no information and socialization regarding the handling and care of ankle injuries at school or at BPPLOP Central Java. The target to be achieved in this activity is to increase athletes' knowledge regarding the handling and prevention of ankle injuries, especially for athletes in the BPPLOP, Central Java, Sepak Takraw sport. The targets for this research were 9 female sepak takraw athletes with the method used covering 2 stages, namely the pre-implementation stage and the implementation stage of training activities for handling and treating ankle injuries. This research proceeded as expected with an increase in understanding among PPLOP Central Java sepak takraw athletes regarding PPC, especially ankle injuries, which can be proven from the table obtained by researchers, namely the level of knowledge before the socialization and after the socialization activities were carried out, namely 14.3% and 71.4 %.

Keywords: Ankle Injury, Sepak Takraw

A. PENDAHULUAN

Cedera olahraga adalah rasa sakit yang disebabkan oleh kurangnya pemanasan dengan baik pada saat akan melakukan teknik, sehingga bisa menimbulkan kecacatan, luka dan kerusakan pada otot maupun sendi. Pada saat terkena cedera tubuh akan merespon dengan timbulnya peradangan pada tubuh seperti memear, *tumor* (bengkak), *k calor* (panas), *dolor* (nyeri), dan penurunan fungsi.

Menurut Paul M. Taylor (1997:5) terdapat 2 macam cedera yang dapat didaoati oleh atlet, seperti trauma atau sindrom yang berlarut-larut. Trauma adalah cedera serius yang terjadi secara tiba-tiba, seperti tergores, ligamen robek, atau patah tulang akibat terjatuh. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan segera. Cara efektif dalam menangani cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana respons tubuh terhadap cedera tersebut. Sehingga Anda bisa mengetahui apa saja yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera agar tidak menjadi parah, dan cara pengobatannya.

Sepak Takraw merupakan jenis olahraga permainan tradisional yang telah berkembang dan banyak dikenal masyarakat Indonesia (Ramadhan dan Bulqani, 2018). Penelitian khairunnisa dan pitriani tahun 2020 menyebutkan bahwa sepak takraw merupakan salah satu jenis olah raga keterampilan akrobatik dan mempunyai tingkat kesulitan permainan yang tinggi, artinya pada saat proses latihan dan pertandingan mempunyai resiko cedera yang tinggi. Sepak Takraw pula merupakan olahraga modifikasi gabungan dari permainan bola voli yang dimana banyak

penggunaan kaki untuk peneakan bola, jadi banyak resiko cedera ankle yang disebabkan adanya salah tumpuan setelah mengambil bola ataupun lompatan.

B. PERMASALAHAN MITRA

Menurut analisis situasi dapat diketahui bahwa permasalahan yang dialami atlet adalah Sebagian besar atlet belum mengetahui penanganan dan penvegahan cedera *ankle* dikarenakannya belum adanya pematieran dan sosialisasi tentang penanganan dan perawatan cedera ankle di sekolah maupun di BPPLOP Jawa Tengah.

C. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan pada kegiatan di Lapanagn Indoor Jatidiri PPLOP Jawa Tengah yaitu menggunakan 2 tahap, yaitu: Tahap pra pelaksanaan meliputi koordinasi pelaksanaan, survei lokasi, perizinan, penyiapan sarana dan prasarana. Tahap pelaksanaan kegiatan meliputi edukasi/penyampaian materi terkait penanganan dan pencegahan cedera engkel serta diskusi bersama. Tahap ketiga adalah setelah *implementasi* yang meliputi pembuatan laporan akhir, penulisan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang terhadap perubahan sikap responden.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilakukan pada tanggal 19 Desember 2022. Kegiatan di mulai pukul 09.00 WIB hingga pukul 12.00 WIB. Tempat kegiatan di Lapangan Indoor Jatidiri. Kegiatan pengabdian diikuti oleh 9 Atlet dari sepak takraw putri yang dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi kehadiran Peserta

No	Atlet Sepak Takraw putri	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Hadir	7	77,8 %
2	Tidak Hadir	2	22,2 %
Total		9	100 %

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pengabdian ini Sebagian besarnya diikuti oleh cabang olahraga sepak takraw putri. Kehadiran peserta mencapai 77,8 % dari semua peserta yang diundang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi peserta berdasarkan Tingkat Pengetahuan (*Pre-Test*)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	6	85,7 %

Cukup	0	0 %
Baik	1	14,3 %
Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa Sebagian besar responden 85,7 % memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan cedera pergelangan kaki (*ankle*) pada saat sebelum pelatihan (*per-test*). Hal ini cukup menunjukkan bahwa peserta belum memahami tentang penanganan dan perawatan cedera pada ankle yang dimana sebaiknya untuk atlet memahami cara penanganan dan perawatan cedera agar tidak adanya cedera berkepanjangan.

Tabel 3 Distribusi frekuensi peserta berdasarkan Tingkat Pengetahuan (*Post-Test*)

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase (%)
Kurang	1	14,3 %
Cukup	1	14,3 %
Baik	5	71,4 %
Jumlah	7	100%

Berdasarkan tabel 3 bahwa Sebagian besar dari responden 71,4 % memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan dan perawatan cedera pergelangan kaki (*ankle*) pada saat setelah dilakukannya pelatihan (*post-test*).

E. KESIMPULAN

Berdasarkan dari kegiatan pengabdian tentang pemahaman dan perawatan cedera atlet PPLOP kesimpulan pada Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini yaitu berjalan dengan lancar serta adanya peningkatan pemahaman pada atlet sepak takraw PPLOP Jawa Tengah tentang PPC utamanya pada cedera Ankle yang dapat dibuktikan dari tabel yang didapatkan oleh peneliti yaitu tingkat pengetahuan sebelum adanya sosialisasi dan setelah terlaksanakannya kegiatan sosialisasi yaitu 14,3 % dan 71,4 % dengan kehadiran yang mencapai 77,8 % terbukti tingginya antusiasme peserta terhadap pelaksanaannya kegiatan ini. Tujuan dari sosialisasi ini diharapkan para atlet dapat memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktekkannya secara langsung mengenai penanganan dan pencegahan cedera dengan baik dan benar khususnya cedera engkel, sehingga pada masa pemulihan cedera tidak memakan waktu terlalu lama dan tidak bertambah parah. Berikut dokumentasi kegiatan PKM



F. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membimbing pada pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
3. Balai PPLOP Jawa Tengah yang telah memfasilitasi dan menjadi tempat pelaksanaan kegiatan PKM.

DAFTAR PUSTAKA

- Khairunnisa, A., & Pitriani, P. 2020. *Erratum: kejadian Cedera Pada Pemain Sepak Takraw*. JUARA: Jurnal Olahraga.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. 2018. *Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017*. JSES: Journal of sport and Exercise Science.
- Paul M. Taylor, (2014). “*Analisis Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola*”. (dalam Erwan Nur Arinda jurnal). Vol.02, No.03, Tahun.2014, 179-188.
- Graha, A. S. (2008). *Terapi Masase Frirage Dalampenatalaksanaan Cedera Olahraga Padalutut Dan Engkel*. Medikora, 2.
- Semaryasa, K. (2014). *Pencegahan dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw*