



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/14756>  
<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>

## **Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui *Sport massage* pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara**

**Muhammad Muhibbi<sup>1\*</sup>, Andre Yogaswara<sup>2</sup>, Sayid Fariz bin Seh Abu Bakar<sup>3</sup>, Yuda Editya Pratama<sup>4</sup>**

<sup>1234</sup>Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang

### **Article Info**

*Article History :*

*Received 2023-02-15*

*Revised 2023-05-02*

*Accepted 2023-05-15*

*Available 2023-05-16*

*Keywords :*

*Pencegahan & Perawatan  
Cedera, Sport massage,*

*This is an open access article  
under the CC-BY-SA license.*



### **Abstract**

Powerlifting is a sport with a very high risk of injury because frequent, high-volume and high-intensity training will strain the muscles. The Jepara Regency Pabersi Team in carrying out training camps and matches requires an expert in injury handling and care as well as sports massage so that when a sports injury occurs it can be handled immediately. This PKM activity aims to provide assistance in the prevention and maintenance of sports injuries and *sport massage* to Pabersi athletes in Jepara Regency who are conducting training camps in preparation for the 2023 Central Java Provincial Porprov competition. The method used is analysis and direct practice on each athlete. who need sports massage and treatment of injuries both due to spasm, over use, buildup of lactic acid as well as muscle and joint injuries. The activity participants were all Pabersi athletes from Jepara district, totaling 7 people. The results shows that there is an increase in achievements of Pabersi athletes in Jepara Regency.

Olahraga Angkat Berat merupakan olahraga yang resiko terjadinya cedera sangat tinggi dikarenakan seringnya latihan dengan volume dan intensitas yang tinggi akan membuat otot menjadi tegang. Tim Pabersi Kabupaten Jepara dalam melaksanakan pemusatan latihan dan pertandingan membutuhkan seorang ahli dalam penanganan dan perawatan cedera serta *sport massage* sehingga saat terjadi cedera olahraga bisa langsung tertangani. Kegiatan Pengabdian ini mempunyai tujuan memberikan pendampingan dalam pencegahan dan perawan cedera olahraga serta *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara yang sedang melakukan pemusatan latihan dalam persiapan dan pertandingan Pra Porprov Jawa Tengah tahun 2023. Metode yang digunakan adalah analisis dan praktikum langsung pada masing-masing atlet yang membutuhkan *sport massage* dan penanganan cedera baik itu dikarenakan spasme, over use, penumpukan asam laktat serta cidera otot dan persendian. Peserta kegiatan adalah semua atlet Pabersi kabupaten Jepara yang terdiri dari 7 orang atlet. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan prestasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara.

✉ Correspondence Address : Jl. Kedungmundu Raya No.18, Kedungmundu, Kec. Tembalang, Kota Semarang

E-mail : [muhibbi@unimus.ac.id](mailto:muhibbi@unimus.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Seorang yang melakukan aktivitas fisik akan sering mengalami cedera, baik itu terjadi saat latihan maupun pertandingan seperti cedera goresan, stretch otot, ligament robek, atau patah tulang karena benturan keras dan terjatuh. Cedera tersebut biasanya memerlukan pertolongan dengan segera oleh orang yang profesional. Cedera olahraga terjadi karena ketidak mampuan jaringan ( Sendi, tendon, otot dan kulit) serta bagian tubuh yang lain dalam menerima beban latihan saat berolahraga, Cedera tersebut bisa timbul saat berlatih, bertanding ataupun setelah aktivitas olahraga (Adila, 2020). Olahraga sangat baik untuk melindungi tubuh dari berbagai penyakit dan meningkatkan kebugaran. Akan tetapi, latihan olahraga dengan berlebihan tanpa mengikuti aturan berolahraga yang benar, dapat mendatangkan efek cedera yang membahayakan bagi tubuh manusia itu sendiri. Menurut Wijanarko Adi Mulya (2010:3) Ada beberapa hal yang menyebabkan cedera akibat aktivitas olahraga yang salah, Antara lain: 1. salah dalam melakukan gerakan olahraga 2. Pemanasan tidak memenuhi syarat dan 3. Kelelahan berlebihan pada otot.

Olahraga Angkat Berat adalah salah satu cabang olahraga di bawah naungan PABBSI (Persatuan Angkat Besi, Binaraga dan Angkat Berat Seluruh Indonesia) dari tahun 1940 sampai 2020 dan akhirnya memisahkan diri dari PABBSI menjadi PABERSI (Perkumpulan Angkat Berat Seluruh Indonesia) pada tahun 2020 sampai sekarang (RS Tarigan, 2015). Olahraga Angkat berat sendiri sudah dipertandingkan dalam PON (Pekan Olahraga Nasional) dan juga Porprov (Pekan Olahraga provinsi) Jawa Tengah yang akan diadakan pada September tahun 2023 mendatang. Kabupaten Jepara sebagai salah satu anggota Pengurus Provinsi PABERSI Jawa Tengah membina dan mempersiapkan atlet dalam menghadapi babak kualifikasi Porprov dengan melakukan latihan setiap hari dari Senin sampai Jumat dengan durasi waktu 120-150 menit setiap latihan. Jenis angkatan pada olahraga Angkat berat atau ada yang menyebut dengan Powerlifting ada 3, yaitu Squat, Bench Press dan Deadlift. Ketiga angkatan itu semuanya akan digabung jumlahnya dan diranking, Siapakah atlet yang mempunyai angkatan tertinggi dialah yang menjadi juaranya. akan tetapi pada babak kualifikasi Porprov angkat berat jawa tengah hanya peringkat 1-5 yang akan berhak lolos pada Porprov mendatang.

Dengan seringnya latihan dengan volume dan intensitas yang tinggi akan membuat otot menjadi tegang dan resiko terjadinya cedera lebih tinggi, dikarenakan adanya suatu pengulangan dalam jangka yang cukup lama dengan kekuatan yang berlebihan (Setiawan, 2011). cedera bagi atlet angkat berat sudah menjadi hal yang biasa dan sering terjadi. Apalagi jika program latihannya berat atau maksimum (Baihaqi et al., 2021). Selain itu atlet angkat berat juga sering mengalami cedera Tendinitis patella yang pada umumnya terjadi dikarenakan beban berlebihan saat mengangkat beban (Boroh, Z., Cahyani, 2016) sehingga perlu perawatan cedera yang tepat agar tidak terjadi cedera yang berkepanjangan dan menjadi lebih parah. *Overuse Syndrome* sering juga dialami oleh atlet Angkat Berat Kabupaten Jepara dikarenakan tidak adanya tenaga masseur khusus yang mendampingi mereka dalam melaksanakan program latihan, sehingga saat para atlet butuh relaksasi dengan cara *release* otot tidak ada yang memegang. Selain itu saat atlet mengalami cedera trauma akut seperti terkilir, dan terjadi robekan ligament, tendon atau otot perlu adanya tenaga ahli dalam penanganan pertama. Seorang masseur juga dibutuhkan untuk merelease otot sehingga rasa nyeri yang timbul dikarenakan *myofascial pain syndrome* dapat teratasi (Wibawa et al., 2019). Efek dari cedera olahraga yang tidak ditangani dengan benar dan cepat dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari

– hari (Mega Widya Putri et al., 2021).

Melihat kondisi yang ada pada tim Angkat Berat kabupaten Jepara yang memerlukan sekali tenaga atau ahli dibidang pencegahan dan perawatan cedera serta seorang masseur, sehingga perlu dilakukannya pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara. Dengan adanya pendampingan ini diharapkan para atlet, pelatih dan pengurus Pabersi Kabupaten Jepara dapat mengetahui pentingnya pencegahan, dan penanganan, cedera yang bersumber dari sport science (Warthadi, 2016)

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendampingan dalam pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara disaat pemusatan latihan dan pertandingan pra kualifikasi Porprov 2023. Atlet Pabersi Kabupaten Jepara yang mengikuti kejuaraan pra kualifikasi Porprov ada 7 orang yang terdiri dari 4 atlet wanita dan 3 atlet laki-laki.. Kegiatan ini dilaksanakan secara langsung pada bulan Mei-Agustus 2022 dengan cara mengobservasi keadaan atlet terlebih dahulu, kemudian baru dilanjutkan dengan therapi massage pada bagian yang dibutuhkan. Peran dari tim pengabdian ialah melakukan pendampingan terhadap atlet angkat berat Kabupaten Jepara dengan dibantu oleh 1 orang mahasiswa.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah analisis dan praktikum langsung pada masing-masing atlet yang membutuhkan *sport massage* dan penanganan cedera baik itu dikarenakan spasme, over use, penumpukan asam laktat serta cidera otot dan persendian. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap analisis kebutuhan mitra, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tindak lanjut.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan tim pengabdian bersama mitra diantaranya sebagai berikut:

### 1. Tahap analisis kebutuhan mitra

Pada tahap ini melakukan wawancara dan observasi terkait kebutuhan mitra. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan ketua Pengurus Cabang Pabersi Kabupaten Jepara untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mitra. Setelah mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi kemudian tim pengabdian bersama mitra menentukan masalah utama yang paling relevan dan urgen yang dihadapi oleh mitra. Setelah itu yaitu menentukan solusi yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Kordinasi dengan pengurus dan atlet Pabersi jepara

## 2. Tahap persiapan

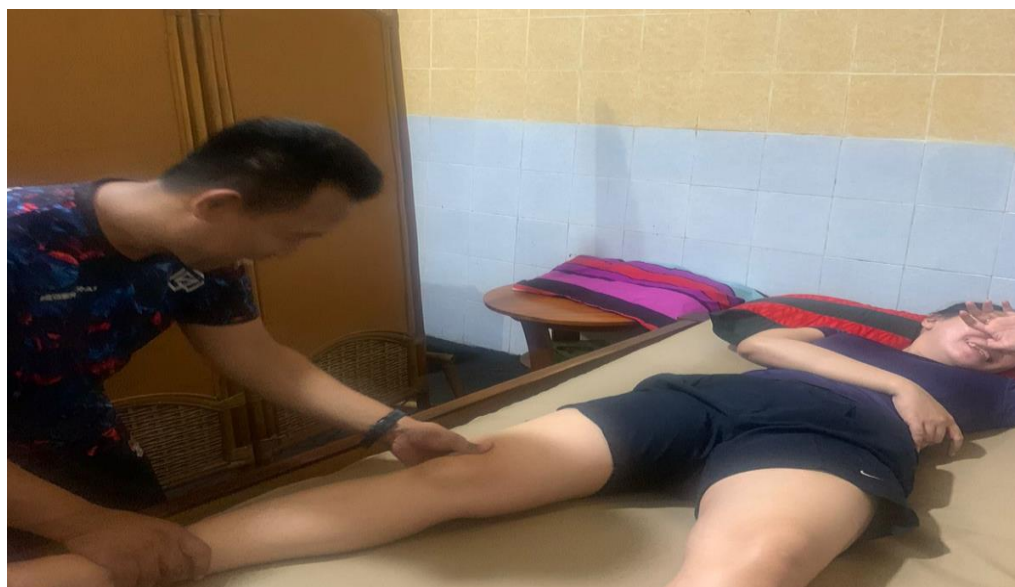
Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan koordinasi dan komunikasi dengan mitra terkait perencanaan program kegiatan;



Gambar 2 . Perencanaan program kegiatan dengan Pabersi Jepara

## 3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu: a) Memeriksa kondisi otot maupun persendian atlet apakah perlu *sport massage* dan terjadi cedera atau tidak; b) Pendampingan dengan melakukan *sport massage* terhadap atlet pabersi jepara yang mengalami spasme otot, over use, penumpukan asam laktat dan cedera. Teknik massage menggunakan metode Masase terapi cedera olahraga metode Ali Satia Graha yang lebih banyak menekankan teknik berupa gerusan dan elusan yang digabungkan saat melakukan masaseny, yang bertujuan untuk menghancurkan *myogilosis* atau timbunan dari sisa-sisa pembakaran yang terdapat pada otot sehingga menyebabkan pengerasan serabut otot (Graha, 2013).



Gambar 3. Terapi Cedera lutut atlet Pabersi Jepara

#### 4. Tahap evaluasi dan tindak lanjut

Pada tahap evaluasi dilakukan setiap hari selama tahap pelaksanaan pengabdian berlangsung. Hal ini bertujuan untuk mengetahui kondisi seorang atlet setiap harinya agar selalu siap dalam melakukan latihan maupun pertandingan sehingga pelatih juga tahu peningkatan ataupun progres dari atlet-atletnya.



Gambar 4. Pendampingan Latihan Pabersi Jepara

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis situasi serta hasil wawancara dan observasi diketahui kebutuhan utama yang dihadapi mitra (Pabersi Kabupaten Jepara) ialah sebagai berikut:

1. Perlu tenaga terapis atau masseur yang bisa mendampingi atlet saat Latihan maupun pertandingan;
2. Edukasi Pencegahan dan perawatan Cedera pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara;
3. Analisis cedera atlet Pabersi Kabupaten jepara;

Kegiatan pada tahap persiapan ialah mulai dari proses administrasi dan perijinan, proses menyiapkan bahan maupun alat, dan juga mempersiapkan materi untuk mengedukasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Setelah tahap persiapan, kemudian tim pengabdian melakukan kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga terhadap atlet Pabersi Kabupaten Jepara melalui *sport massage*. Sebelum atlet diberi terapi *massage*, terlebih dahulu tim pengabdian melakukan pemeriksaan ataupun analisis terhadap kondisi otot maupun persendian atlet, apakah terjadi spasme otot, penumpukan asam laktat, atau dislokasi persendian. Setelah semua diperiksa dan dianalisis kebutuhan dari atlet tersebut, baru dilakukan terapi *sport massage* pada atlet yang membutuhkan. Hasil dari Pendampingan pencegahan dan perawatan cedera ini memberikan peningkatan prestasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara dengan meloloskan 3 atlet dalam Pra Porprov Jawa Tengah 2023. Melalui pendampingan *sport massage* membuat kebugaran otot atlet semakin terjaga karena otot atlet menjadi rileks dan ketegangan ototpun menjadi berkurang sehingga terjadinya cedera dapat diminimalisir. Selain itu dengan adanya pendampingan *sport massage* penyembuhan atlet yang cedera juga semakin cepat sehingga

atlet Pabersi selalu siap dalam mengikuti Latihan ataupun pertandingan. Disisi lain mental atau psikis atlet semakin bertambah dikarenakan atlet merasa tenang, lebih nyaman dan aman dengan adanya seorang terapis yang selalu mendampingi mereka saat Latihan maupun bertanding.



Gambar 5. Tim Angkat Berat Kab.Jepara saat Pra PORPROV Jaawa tengah 2022

#### D. PENUTUP

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan pendampingan pencegahan dan perawatan cedera olahraga melalui *sport massage* pada atlet Pabersi Kabupaten Jepara mendapatkan beberapa manfaat sehingga prestasi Pabersi Kabupaten Jepara semakin meningkat. Selain itu setelah kegiatan pengabdian ini para atlet mempunyai pemahaman tentang pencegahan dan perawatan cedera olahraga minimal pada dirinya sendiri dan juga untuk orang lain. Semoga prestasi atlet Pabersi Kabupaten Jepara pada Porprov 2023 menjadi lebih baik lagi dan lebih maksimal, dan juga para atlet yang ikut pada kegiatan pendampingan ini dapat menularkan ilmunya pada junior – juniornya. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua beserta tim pelatih Pabersi Kabupaten Jepara sebagai mitra dalam kegiatan ini.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Adila, F. (2020). Pencegahan dan Perawatan Cedera. In *Unri*.
- Baihaqi, A. B., Puspitasari, M., Zuraida, M., & Nurcholis, A. (2021). Perencanaan manajemen risiko atlet berprestasi Indonesia (Studi kasus atlet dengan risiko cedera tinggi). *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 137–147. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33856>
- Boroh, Z., Cahyani, N. (2016). PENATALAKSANAAN CEDERA TENDINITIS PATELLA PADA ATLET BULUTANGKIS Zeth. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 41–60.

- Graha, A. S. (2013). *Masase Terapi Cedera Olahraga Metode Ali Satia Graha (Therapy Massage Sport Injury)*.
- Mega Widya Putri, Gilang Nuari Panggraita, Idah Tresnowati, Ati safitri, & Resty Agustriyani. (2021). Understanding On The Management Of Sport Injuries Through *Sport massage* And Rice Method For Ipsi Penca ksilat Athletes In Pekalongan District. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 176–183. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i2.1316>
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Tarigan, Richo Syahputra (2015) *Efektivitas Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Gizi Atlet Angkat Berat Pabpsi Medan Tahun 2015*. Undergraduate thesis, UNIMED
- Warthadi, A. N. (2016). *Eksistensi Indonesia Sport Medicine Centre Jakarta dalam Penanganan Cedera Olahraga*.
- Wibawa, A., Andayani, N. L. N., & Trisna Narta Dewi, A. A. N. (2019). Intervensi Ultrasound Dan Muscle Energy Technique Lebih Menurunkan Disabilitas Leher Daripada Intervensi Ultrasound Dan Myofascial Release Technique Pada Kasus Myofascial Pain Syndrome Otot Upper Trapezius Di Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 63–68. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p09>