



Available online at:

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/17433>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17433>

**Pelatihan Manajemen Cedera Olahraga Dalam Peningkatan  
Pelayanan Penanganan Cedera Untuk Pelatih Olahraga dan  
Masseur Cabang Olahraga Senam**

**Arif Setiawan<sup>1\*</sup>, Priyanto<sup>1</sup>, Zainul Aziz<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

*Received 2023-11-16*

*Revised 2023-11-16*

*Accepted 2023-11-27*

*Available 2023-11-29*

*Keywords :*

*Sports injury management, Service,  
Coach, Masseur*

*Kata Kunci :*

*Manajemen cedera olahraga,  
Pelayanan, Pelatih, Masseur*

**Abstract**

The implementation of an exercise program that is carried out continuously with a busy match schedule has the potential to cause injury to athletes. Injuries experienced by athletes must be immediately known and understood by the entire support team that supports the training program, including by coaches and masseur assistants in sports. Lack of socialization about the stages of handling in the event of an injury to an athlete. The purpose of the training conducted to the team of coaches and masseur sports assistants is an understanding of the stages of handling and training in performing pain management in injured athletes. The method used is to provide assistance to a team of coaches and masseurs and then given a questionnaire regarding the results of the training conducted. questionnaires are given to coaches for coaches and masseurs in responding to training programs, as well as given to athletes regarding services provided after coaches and masseurs receive training. training programs produce maximum understanding. The coach's response to the training program was 80% very good, the masseur's response was 85% on target for the masseur team. The athlete's response to the services provided, the masseur's skills increase in analyzing and handling and handling injuries experienced by athletes. the conclusion is that there is an increase in understanding and injury management skills in the coach and masseur team.

Pelaksanaan program latihan yang dilakukan secara terus-menerus dengan jadwal pertandingan yang padat berpotensi menimbulkan cedera pada atlet. Cedera yang dialami atlet harus segera diketahui dan dipahami oleh seluruh tim pendukung yang mendukung program latihan, termasuk oleh pelatih dan asisten masseur di bidang olahraga. Kurangnya sosialisasi tentang tahapan penanganan jika terjadi cedera pada seorang atlet. Tujuan dari pelatihan yang dilakukan kepada tim pelatih dan masseur pendamping olahraga adalah pemahaman mengenai tahapan penanganan dan latihan dalam melakukan manajemen nyeri pada atlet cedera. Metode yang digunakan adalah dengan memberikan bantuan kepada tim pelatih dan masseur kemudian diberikan kuisisioner mengenai hasil pelatihan yang dilakukan. kuisisioner diberikan kepada pelatih untuk pelatih dan masseur dalam menyikapi program latihan, serta diberikan kepada atlet terkait pelayanan yang diberikan setelah pelatih dan masseur mendapat pelatihan. program pelatihan menghasilkan pemahaman yang maksimal. Respon pelatih terhadap program pelatihan 80% sangat baik, respon masseur 85% tepat sasaran tim masseur. Respon atlet terhadap pelayanan yang diberikan, keterampilan masseur meningkat dalam menganalisis dan menangani serta menangani cedera yang dialami atlet. kesimpulannya terdapat peningkatan pemahaman dan keterampilan manajemen cedera pada pelatih dan tim masseur.

✉ Correspondence Address : Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail : [arifsetiawan@mail.unnes.ac.id](mailto:arifsetiawan@mail.unnes.ac.id)

## **A. PENDAHULUAN (TIMES NEW ROMAN 11, BOLD, HURUF BESAR)**

Cedera merupakan suatu keadaan yang menjadi masalah dan menimbulkan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi pada atlet, sehingga mengakibatkan berkurangnya kemampuan sensorik dan motorik serta meningkatnya rasa sakit, secara teknis dan psikologis sehingga mengakibatkan menurunnya kualitas hidup orang yang mengalami cedera (Kenhub, 2020). Tahapan pengobatan yang dapat dilakukan tergantung dari analisa yang dilakukan, hal ini lebih mudah jika dalam proses menjalankan program latihan tim pelatih, tim medis bekerja sama layaknya tim dokter dan masseur yang berada dalam satu tim. Masase dalam berbagai penelitian diyakini dapat meningkatkan aliran darah, menurunkan ketegangan otot/rangsangan saraf dan meningkatkan kualitas hidup (Zainuddin et al., 2005). Manipulasi terapi masase bahu merupakan salah satu prosedur terapi manual untuk membantu pemulihan cedera asalkan verifikasi cederanya jelas. Perawatan yang diberikan kepada atlet dengan tujuan untuk mengurangi nyeri dan gangguan fungsi disebut sebagai prosedur untuk menghilangkan kekakuan dan rentang gerak yang buruk (Latham & Nichols, 2008). Prosedur ini mungkin disarankan jika pengobatan lain tidak membantu. Manipulasi terapi masase bahu bertujuan untuk meredakan kekakuan otot dan mereposisi sendi yang mempengaruhi aktivitas normal sehari-hari serta aktivitas dalam kompetisi atau selama program latihan (Baird et al., 2012).

Seorang masseur tidak hanya dituntut mampu mereduksi hingga bebas nyeri saja, namun juga diharapkan mampu mengembalikan fungsi sendi yang terbatas sensorik dan motorik. Orang yang mengalami luka dapat jatuh ke dalam keadaan depresi meskipun nyerinya sudah hilang/bebas nyeri namun penderita tidak dapat menggerakkan anggota tubuhnya atau dengan kategori ROM terbatas (Yenes & Leowanda, 2019). Pada saat ini terdapat banyak teknik dalam pelayanan manajemen nyeri. Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi manual dengan terapi masase (Bisono & Nasution, 2019). Pemulihan yang efektif dan efisien dipengaruhi oleh cara seorang masseur menganalisa saat melihat dan memberikan pertolongan pertama pada suatu cedera. Ketepatan dalam menganalisis dan memverifikasi setiap masseur berbeda-beda, sehingga pelatihan yang akan dilakukan pada program pengabdian masyarakat ini memberikan pelatihan dengan menganalisis dan bertindak pada masase yang bertujuan untuk melihat tingkat efektivitas terapi masase dalam pengobatan cedera untuk mengatasi rasa sakit. dan gangguan fungsi bahu pada atlet yang mengalami cedera bahu (Culver & Trudel, 2008).

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Implementasi peningkatan keterampilan masseur dilakukan dengan mencatat klub-klub yang datang ke klinik MCO dan yang mempunyai masseur sendiri di klub tersebut atau staf yang terlibat dalam tim medis sudah memiliki dasar olahraga masase. Dari data yang diperoleh, ditetapkan jadwal kegiatan dalam upaya meningkatkan kemampuan tim masseur untuk dapat melakukan proses screening dan verifikasi cedera.

Tindakan selanjutnya adalah membuat prosedur yang sederhana dan mudah dipahami dalam melakukan rangkaian penanganan cedera, dengan prosedur yang terstandar diharapkan masseur tidak melakukan kesalahan dalam menganalisa cedera dan tidak terjadi kesalahan dalam memberikan pengobatan untuk membantu pemulihan. cedera yang dialami atlet. Dengan mengacu pada laporan kasus dan pengobatan berupa terapi masase, maka akan tercipta SOP proses skrining yang efektif dan efisien.

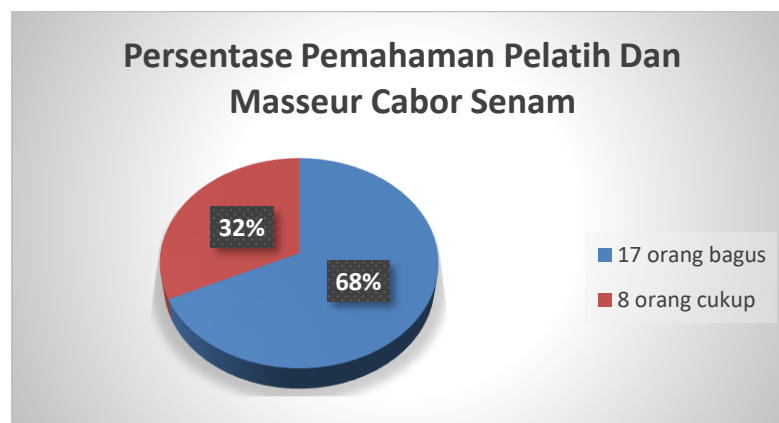
Tahapan implementasi dalam peningkatan pemahaman dan keterampilan masseur dapat dilihat pada

tahapan sebagai berikut:

1. Observasi dan analisis kasus di lapangan (Analisis) koordinasi dengan berbagai pelatih, masseur dan mitra dalam melaksanakan pelayanan.
2. Perencanaan laporan kasus sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Desain) Perencanaan lokasi, tim panitia, perizinan dan pengembangan proposal
3. Inovasi (Pengembangan)
4. Sistematika prosedur atau SOP yang dilakukan di lapangan. Implementasi (Implementasi) Implementasi pelatihan dalam meningkatkan pemahaman pelatih dan masseur dalam menangani cedera olahraga

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan workshop pemahaman dan keterampilan masseur dalam penanganan cedera sebanyak 25 orang. Agenda workshop ini berupa pemaparan mengenai cara penanganan cedera akibat aktivitas olahraga yang benar. Evaluasi kegiatan peningkatan pemahaman dan keterampilan masseur meliputi evaluasi materi yang disampaikan dan praktek. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang dilaksanakan, sebelum pelaksanaan terlebih dahulu diberikan pre-test dengan cara wawancara dan memberikan beberapa pertanyaan kepada peserta dengan menggunakan lembar soal. Selanjutnya pemateri dan tim memberikan materi teknik penanganan pertama cedera ekstremitas atas yaitu cedera leher, cedera bahu, pergelangan tangan, siku. Disusul cedera ekstremitas bawah yakni punggung, pinggul, lutut, dan pergelangan kaki. Serta pengetahuan mengenai luka memar dan keseleo atau dugaan patah tulang. Setelah kegiatan selesai, diberikan post test dengan menggunakan lembar soal yang sama dengan pre test. Berdasarkan hasil pre test diketahui bahwa sekitar 68% (17 orang) peserta memahami body massage, dan 32% (8 orang) mempunyai manajemen dasar manajemen cedera yang cukup.



Gambar 1. Presentase pemahaman pelatih dan masseur cabor senam

Setelah dilaksanakan kegiatan berupa materi yang disampaikan dalam workshop dan pendampingan, nilai observasi meningkat yaitu para masseur semakin mengetahui penatalaksanaan cedera olahraga berdasarkan anatomi ekstremitas atas dan bawah dengan skor rata-rata 98,2%. Selain pre test dan post test, pemateri juga mengadakan tanya jawab dan diskusi yang mendapat respon baik dari para peserta. Hal ini membuktikan bahwa sosialisasi dan workshop dapat meningkatkan pengetahuan para asisten masseur olahraga desa mengenai penanganan cedera olahraga yang tepat.

## PEMBAHASAN

Pada tahap ini peserta sosialisasi melakukan praktek dan berdiskusi dengan tim pemateri mengenai permasalahan yang sering dialami tim masseur di lapangan pada saat latihan, pertandingan dan pendampingan pasca pertandingan. Masseur sering kali menemukan atlet yang sering mengalami kram dan cedera di tempat latihan. Cedera yang paling sering terjadi adalah cedera pergelangan kaki. Pelatihan Peningkatan Pemahaman dan Keterampilan Penanganan Cedera Olahraga Pada masseur manajemen olahraga di Jawa Tengah, kurangnya pemahaman dan keterampilan dalam penanganan dapat berdampak pada penanganan yang tidak tepat sehingga dapat memperparah kondisi cedera dan mengganggu proses penyembuhan

## D. PENUTUP

### Simpulan

Sosialisasi dan workshop yang dilaksanakan berjalan sukses berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test, selain itu juga terlihat dari antusiasme saat observasi dan tanya jawab. Dari pertanyaan tersebut disimpulkan bahwa tim masseur dari cabang olahraga merasa mendapat perhatian dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam mendampingi atlet sehingga timbul informasi baru dalam menangani atlet cedera untuk membantu proses pemulihan cedera, salah satunya adalah dengan perawatan masase. Luaran dari kegiatan ini adalah dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam penanganan cedera olahraga sehingga apabila terjadi cedera pada atlet dapat ditangani dengan cepat dan tepat.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, S. D. (2013). Identifikasi Kasus-Kasus Cedera Pada Pasien Putri Yang Physical Therapy Clinic. 1–6.
- Arovah, N. intan. (2008). Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga. 1–11.
- Baird, M. F., Graham, S. M., Baker, J. S., & Bickerstaff, G. F. (2012). Creatine-Kinase- and Exercise-Related Muscle Damage Implications for Muscle Performance and Recovery. 2012. <https://doi.org/10.1155/2012/960363>
- Culver, D., & Trudel, P. (2008). Clarifying the Concept of Communities of Practice in Sport. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.1260/174795408784089441>
- Kenhub. (2020). Lower Limb: Muscle Charts. Kenhub.Com, 9. [www.kenhub.com](http://www.kenhub.com)
- Latham, J., & Nichols, W. (2008). How much can exercise raise creatine kinase level — and does it matter? *u l t h n y r i g r p e r s o e o w d s e o l t*. 57(8), 545–547.
- Susanti, Y. T., & Sari, I. P. T. P. (2018). Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode Protect Rest Ice Compression Elevation Support (Prices) Di SMA/MA Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 7(3)
- Yenes, R., & Leowanda, D. (2019). Latihan Plyometrik Front Jump dan Side Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Perbedaan Pengaruh Differences In The Effect Of Plyometric Exercise Front Jump And Side Jump Against The Explosion Of Limbs In The Volleyball. 4.

Zainuddin, Z., Newton, M., Sacco, P., & Nosaka, K. (2005). Muscle Soreness , Swelling , and Recovery of Muscle Function. 40(3), 174–180..