

Sosialisasi Penanganan dan Pencegahan Cedera Pergelangan Tangan Cabor Bola Voli Putri PPLOP Jawa Tengah

Atika Kurnia Wardani¹, Novita Nur Mauliana Zekha², Ika Nilawati³, Nur Amin⁴
^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: atikakurniaw@gmail.com

ABSTRAK

BPPLP adalah singkatan dari Balai Pemusatan dan Latihan Olahraga Pelajar, BPPLP terutamanya di Provinsi Jawa Tengah ini merupakan wadah yang strategis untuk membina olahragawan potensi diusia pelajar, keberadaan PPLOP yang dipusatkan di Jatidiri Semarang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan proses pembinaan atlet unggulan di Tingkat Provinsi Jawa Tengah yang dikemas secara berjenjang atau berkelanjutan, BPPLP Jawa Tengah membina cabang olahraga sebanyak 25 cabang olahraga salah satunya yaitu cabor bola voli putri yang terdiri dari 13 atlet. Berdasarkan analisis situasi dapat di ketahui permasalahan yang ada pada atlet yaitu: banyaknya atlet bola voli yang pernah mengalami cedera pergelangan tangannya dan kebanyakan juga atlet belum mengetahui bagaimana penanganan dan pencegahan cedera pada pergelangan tangan di karenakan belum adanya materi terkait penanganan dan pencegahan cedera di sekolah dan di BPPLP belum adanya sosialisasi terkait Penanganan dan Pencegahan Cedera itu sendiri. Target yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah terjadinya peningkatan pengetahuan atlet terkait bagaimana penanganan dan pencegahan cedera pergelangan tangan khususnya pada Atlet Cabor Bola Voli PPLOP Jawa Tengah. Sasaran yang diambil dalam penelitian ini yaitu atlet bola voli putri yang berjumlah 13 atlet dengan metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini meliputi 3 tahap, yaitu: Tahap pertama adalah pra pelaksanaan yang meliputi koordinasi pelaksanaan, survai lokasi, perizinan, persiapan sarana dan prasarana. Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan yang meliputi edukasi/ pemaparan materi terkait penanganan dan pencegahan cedera pada pergelangan tangan dan diskusi bersama. Tahap ketiga adalah setelah pelaksanaan yang meliputi pembuatan laporan akhir, pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang tentang perubahan sikap responden.

Kata kunci: Cedera, Pergelangan Tangan, Bola Voli Putri

ABSTRACT

BPPLP is an abbreviation of Center for Student Sports Centering and Training, BPPLP especially in Central Java Province is a strategic forum for fostering potential sportsmen at student age, the existence of PPLOP which is centered in Jatidiri Semarang is an integral part of the process of developing superior athletes at the Java Provincial Level Central Java which is packaged in stages or continuously, BPPLP Central Java fosters 25 sports, one of which is the women's volleyball sport which consists of 13 athletes. Based on the situation analysis, it can be identified the problems that exist in athletes, namely: many volleyball athletes have experienced wrist injuries and most athletes also do not know how to treat and prevent wrist injuries because there is no material related to handling and preventing injuries at school and at BPPLP there is no socialization related to Handling and Prevention of Injury itself. The target to be achieved from this activity is to increase the knowledge of athletes regarding how to handle and prevent wrist injuries, especially for PPLOP Volleyball Athletes in Central Java. The targets taken in this study were female volleyball athletes totaling 13 athletes with the method used in community service covering 3 stages, namely: The first stage is pre-implementation which includes coordination of implementation, site surveys, licensing, preparation of facilities and infrastructure. The second stage is the implementation of activities which include education/presentation of material related to the handling and prevention of injuries to the wrist and joint discussions. The third stage is after implementation which includes making a final report, writing scientific articles and long-term evaluation of changes in respondents' attitudes.

Keywords: injury, wrist, women's volleybal

1. PENDAHULUAN

Cedera merupakan masalah serius bagi atlet karena sulit untuk dihindari, baik saat latihan atau pun pertandingan (Ilham et al., 2021). Menurut (Akmal, 2019) Cedera olahraga adalah suatu kerusakan yang terjadi pada struktur dan fungsi tubuh akibat paksaan ataupun tekanan fisik maupun kimiawi saat berolahraga, cedera dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan dimana saja.

Berdasarkan waktu terjadinya bahwa cedera terbagi dua jenis, yaitu cedera akut dan kronik. Cedera akut adalah cedera yang terjadi atau dialami oleh atlet secara mendadak, seperti robekan ligamen, otot, tendon, terkilir, bahkan sampai patah tulang. Sedangkan cedera kronik adalah cedera yang terjadi karena melakukan teknik yang salah dan berlangsung secara berulang ulang dengan jangka waktu yang lama (Ilham et al., 2021). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan cedera dalam berolahraga. Tidak terkecuali dalam olahraga bola voli karena memerlukan teknik-teknik khusus yang harus dikuasai, seperti passing bawah, passing atas, service, smash, blocking, sliding dan lainnya. Jika teknik tersebut tidak dapat dikuasai dengan baik maka besar kemungkinan untuk terjadinya cedera (Saputra et al, 2022).

Olahraga didefinisikan sebagai segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani dan rohani dan sosial (UU No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional). Olahraga juga diartikan sebagai usaha untuk mengolah raga atau mengolah jasmani. Aktivitas inilah yang digunakan untuk mengembangkan kondisi fisik tubuh untuk meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga di masa kini telah berkembang sangat luas dan menjadi kebutuhan dalam kehidupan bermasyarakat sehingga olahraga mudah untuk dilaksanakan dimana saja dan kapan saja (Adiska dan rumini, 2016).

Permainan bola voli adalah permainan yang cukup kompleks dan tidak mudah untuk dimainkan, memerlukan latihan khusus dan rutin untuk dapat menguasainya, Menurut buku panduan cabang olahraga voli special olimpic (2009: 82), Permainan bola voli adalah permainan yang cukup kompleks dan tidak mudah untuk dimainkan, memerlukan latihan khusus dan rutin untuk dapat menguasainya (Thoyfur et al., 2021).

Dengan dilaksanakan penelitian ini diharapkan atlet BPPLP dapat menangani cedera terutama cedera yang terjadi pada dirinya sendiri agar dalam penyembuhan tidak terlalu lama maka harus adanya penanganan yang baik dan benar oleh sebab itu harus adanya pengetahuan terkait Penanganan dan Pencegahan Cedera Pergelangan Tangan pada atlet itu sendiri.

2. PERMASALAHAN MITRA

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan dapat diketahui beberapa permasalahan yaitu: Atlet PPLP Jawa Tengah belum mengetahui terkait penanganan dan pencegahan cedera pergelangan tangan dikarenakan tidak adanya pelajaran terkait Penanganan dan Pencegahan Cedera di Sekolah khusus atlet tersebut dan belum adanya sosialisasi Penanganan dan Pencegahan Cedera Pergelangan Tangan yang dilaksanakan di Balai PPLP Jawa Tengah, yang mana actor tersebut merupakan faktor yang dapat menunjang prestasi atlet.

3. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Gor Jatidiri PPLP Jawa Tengah 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 dan pencegahan cedera pada pergelangan tangan dan diskusi bersama.
3. Pembuatan laporan akhir
Yang terakhir yaitu pembuatan artikel ilmiah dan evaluasi jangka panjang tentang perubahan sikap responden.

4. PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2021. Kegiatan ini dimulai dengan presensi peserta pelatihan, kemudian acara dilanjutkan dengan materi dasar tentang penanganan dan pencegahan cedera pada pergelangan tangan. Dengan target Atlet Bola Voli Putri PPLP Jawa Tengah tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan sosialisasi pada atlet bola voli putri terkait pemahaman secara mendalam tentang penanganan

cedera.

Langkah awal yaitu memberikan materi terkait PPC khususnya cedera pergelangan tangan setelah itu dilanjutkan dengan diskusi bersama atlet terkait pemaparan materi yang telah disampaikan. Tujuan dari sosialisasi ini supaya atlet paham bagaimana penanganan dan pencegahan cedera pada pergelangan tangan karena hal tersebut dapat memacu perkembangan prestasi atlet karena penanganan yang tidak tepat akan memperlambat penyembuhan cedera bahkan bisa memperparah keadaan cedera itu sendiri. Sedangkan disini atlet diwajibkan untuk mempertahankan prestasinya bahkan harus mengembangkan prestasinya agar lebih berkembang lagi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kehadiran Peserta

No	Atlet Bola Voli Putri	Frekuensi	Prosentase
1	Hadir	12	92,3%
2	Tidak Hadir	1	7,7%
Total		13	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa peserta sangat antusias untuk mengikuti sosialisasi karena dari tabel di atas didapatkan kehadiran peserta dengan frekuensi hadir 12 sedangkan tidak hadir 1 dan prosentase hadir mencapai 92,3% dengan prosentase berikut dapat kita simpulkan atlet sangat antusias untuk mengikuti sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera karena prosentasi kehadiran jauh lebih tinggi daripada prosentase tidak hadir.

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan atlet sebelum diberikan sosialisasi

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
Baik	1	8,3%
Cukup	3	25%
Kurang	8	66,7%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel 2 bahwa sebagian besar dari responden (66,7%) memiliki pengetahuan yang kurang tentang penanganan dan pencegahan cedera pergelangan tangan pada saat sebelum sosialisasi (pre-test). Hal ini menunjukkan bahwasannya atlet jarang terpapar materi tentang penanganan dan pencegahan cedera.

Tabel 3. Frekuensi Pengetahuan atlet setelah diberikan sosialisasi

Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
Baik	9	75%
Cukup	2	16,7%
Kurang	1	8,3%
Jumlah	12	100%

Berdasarkan tabel 5.3 bahwa sebagian besar dari responden (75 %) memiliki pengetahuan yang baik tentang penanganan dan pencegahan cedera pergelangan tangan pada saat setelah dilakukan sosialisasi (post-test). Jadi dapat kita lihat dari tabel 2 dan 3 adanya peningkatan pengetahuan atlet dengan tingkat pengetahuan kategori baik awalnya 8,3% setelah terlaksananya sosialisasi tingkat pengetahuan kategori baik atlet menjadi 75% terkait penanganan dan pencegahan cedera pergelangan tangan,

5. KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Pergelangan Tangan Atlet Bola Voli Putri telah terlaksana dengan baik. Tujuan dari sosialisasi ini diharapkan para atlet dapat memahami materi yang disampaikan dan dapat mempraktekkannya langsung tentang penanganan dan pencegahan cedera dengan baik dan benar khususnya cedera pada pergelangan tangan agar dalam pemulihan cedera tidak terlalu lama dan tidak menjadi lebih parah. Berikut dokumentasi kegiatan PKM



UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami sampaikan kepada:

- a. Kepada Universitas Ngudi Waluyo yang memberikan kesempatan mengadakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat
- b. LPPM Univesitas Ngudi Waluyo yang memfasilitasi
- c. Balai PPLOP Jawa Tengah sebagai tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Siregar, F. S; dan Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. 2(2).
- Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. Vol.1.
- Utomo, A; dan Arofah, N. I. (2015). Tingkat Keberhasilan Theraband Therapy Dalam Meningkatkan Range Of Movement (Rom) Pasca Cedera Pergelangan Tangan Pada Tim Ukm Softball Universitas Negeri Yogyakarta. 14(01).
- Sukarmin, Y. (2005). Cedera Olahraga Dalam Perspektif Teori Model Ekologi. 1(1)
- Candra, A. R. D. C; dan Rumini. (2016). Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah. 5(2).
- Anas, A; dan Rochmania. A. (2019). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim.
- Abdnan, S; Priandika, A. T; Andhika, F; dan Amalia, F.S. (2020). Perancangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Bola Voli Menggunakan Teknologi Augmented Reality Berbasis Android. 8(3).
- Semaryasa, K. (2014). Pencegahan Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw.