
Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Penanganan Cidera Olahraga pada Pemain Sepak Bola di Komunitas Jambi *Fun Soccer*

Putra Hadi^{1*}, Indah Permata Sari²

^{1,2}Program Studi DIII Fisioterapi, STIKes Baiturrahim,

Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: putrahadi915@gmail.com

Abstract

Football is a game of playing the ball using the feet, with the intention of scoring as many goals as possible based on the rules that have been set. So that in order to do all of that well, athletes must be in prime physical condition without any physical disturbances. Football is also a sport where body contact often occurs, in the implementation of sports there are still many people who have not carried out sports activities properly, resulting in injuries. Injuries in football games sound familiar and seem inseparable, but through community service entitled Efforts to Increase Knowledge About Handling Sports Injuries in Football Players in the Jambi Fun Soccer Community, it is hoped that it can provide an understanding to football players about the factors that cause injuries in soccer game. Community service activities will be carried out in December 2022 using the discussion method and presenting materials and leaflets and demonstrating first aid in sports injuries. This community service aims to increase knowledge about handling sports injuries to soccer players in the Jambi Fun Soccer community. The positive responses given by the players were very diverse and on average they gave very satisfied responses to the implementation of this work program.

Keywords: *football, Jambi fun soccer*

ABSTRAK

Sepakbola adalah permainan memainkan bola menggunakan kaki, dengan maksud untuk menciptakan gol sebanyak mungkin dengan berpedoman pada aturan yang telah ditetapkan. Sehingga agar dapat melakukan semua itu dengan baik, maka atlet harus dalam kondisi fisik yang prima tanpa adanya gangguan fisik. Sepakbola juga merupakan olahraga sering terjadi body kontak, dalam pelaksanaan olahraga masih banyak masyarakat yang belum melakukan kegiatan olahraga dengan benar, sehingga mengalami cedera. Cedera pada permainan sepakbola sudah tidak asing lagi kedengarannya dan sepertinya tidak bisa dipisahkan, namun melalui pengabdian masyarakat yang berjudul Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Penanganan Cidera Olahraga Pada Pemain Sepak Bola Di Komunitas Jambi Fun Soccer diharapkan dapat memberi pemahaman kepada pemain sepakbola tentang faktor penyebab terjadinya cedera dalam permainan sepakbola. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan Desember 2022 dengan metode diskusi dan menyampaikan materi serta leaflet serta mendemonstrasikan terkait penanganan pertama pada cidera Olahraga. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanganan cidera olahraga pada pemain sepak bola di komunitas Jambi Fun Soccer. Hasil evaluasi melalui tanya jawab tersebut adalah para pemain telah memahami kegiatan upaya pengetahuan tentang penanganan cidera olahraga. Respon positif yang berikan pemain sangat beragam dan rata-rata memberikan respon sangat puas terhadap pelaksanaan program kerja ini.

Kata kunci : *Jambi fun soccer, sepak bola*

PENDAHULUAN

Jambi *Fun Soccer* ajang bola kaki yang di gagas oleh beberapa pemuda kota Jambi untuk menghibur diri saat covid-19, setidaknya sudah ada 13 perlombaan yang dilakukan di lapangan Persijam. Pendiri Komunitas Jambi *Fun Soccer* di antaranya Dayek, Yudi, giling, Dedek junio berlatar belakang dari sepak bola dan penggiat bola, mereka membentuk suatu ajang sepak bola yang agak berbeda di kota Jambi sebelumnya. Namun JFS juga merujuk pada ajang-ajang seperti kota lainya yaitu, Padang mini soccer, Jakarta dan kota lainya. Tujuan JFS membuat pariwisata bola kaki, jadi untuk yang ingin bermain bola pasti harus punya tim, namun kami mempertemukan orang ini agar bisa bermain. Untuk umur yang ingin bermain bola, umur tidak di batasi dari remaja hingga bapak-bapak.

Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan, dan harus dilaksanakan secara berulang-ulang agar dapat terpelihara kesehatannya baik dalam pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani, dan social.¹ Pada era milenial saat ini olahraga telah menjadi kebutuhan setiap individu karena melakukan kegiatan olahraga yang baik dan benar serta berkesinambungan dapat meningkat derajat kebugaran jasmani. Gaya hidup aktif secara fisik sangat penting untuk semua kelompok usia. Hal ini dapat kita lihat dari antusias masyarakat disetiap kegiatan-kegiatan olahraga.²

Di Indonesia, olahraga sepak bola adalah olahraga yang digemari oleh masyarakat. Sepak bola Indonesia dimulai dari tahun 1914 saat Indonesia masih di kuasai oleh pemerintah Hindia Belanda. Asal muasal sepak bola modern di Indonesia dimulai dengan terbentuknya PSSI.³

Sepak bola merupakan olahraga populer diseluruh penjuru dunia yang dapat dimainkan oleh berbagai kategori usia baik anak-anak, remaja, sampai pada orang dewasa. Permainan ini sangat sederhana dan mudah dimainkan oleh siapapun. Sehingga tidak sedikit yang hobi dengan olahraga sepakbola bahkan sampai berprestasi dan menjadikan olahraga ini sebagai suatu profesi. Sepakbola adalah permainan memainkan bola menggunakan kaki, dengan maksud untuk menciptakan gol sebanyak mungkin dengan berpedoman pada aturan yang telah ditetapkan. Sehingga agar dapat melakukan semua itu dengan baik, maka atlet harus dalam kondisi fisik yang prima tanpa adanya gangguan fisik.⁴

Sepak bola merupakan olahraga yang sering terjadi Body contact. Pelatih sepakbola tidak hanya memahami tentang sepakbola saja, tetapi juga tentang cedera pada pemain/atlet supaya bisa mengatasi cedera pada pemain/atlet, jika penanganan cedera salah bisa menjadi cedera permanen pada pemain/atlet sepakbola, dalam pelaksanaan olahraga sering terjadi cedera serta masih banyak masyarakat yang belum melakukan kegiatan olahraga dengan benar, sehingga mengalami cedera.⁵

Cedera yang dapat dialami oleh atlet yaitu sprain (keseleo), strain (tegang), knee injuries (cedera lutut), dislocation (dislokasi), concussion (gegar otak), contusions (luka memar), dan fracture (patah tulang) Cedera tersebut direspon oleh tubuh dengan tanda radang seperti merah (rubor), bengkak (tumor), panas (kalor), nyeri (dolor), dan penurunan fungsi (functiolaesa). Terdapat 2 jenis cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu trauma akut dan syndrome berlarut. Trauma akut merupakan cedera yang terjadi secara mendadak, sindrom berlarut adalah sindrom yang bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level rendah namun berlangsung berulang-ulang dalam waktu lama.^{6,7}

Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya cedera yaitu: (1) faktor internal diantaranya postur tubuh (malalignment), beban berlebih, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan., (2) faktor

eksternal diantaranya karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, olahraga body contact dan (3) overuse akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah. Hasil persentase yang memungkinkan terjadinya cedera pada olahraga raga body contact 45 % yang terdiri dari olahraga rugby 20 %, sepak bola 23 % dan judo 2 %, olahraga non body contact 16 % yang terdiri dari olahraga tenis 9 %, senam 3,5 %, olahraga atletik dan angkat berat 11 %, dan 9 % olahraga lain-lain dan dalam permainan sepak bola juga sering mengalami Cedera pangkal paha dengan tingkat prevalensi dilaporkan hingga 19%. Tingkat kejadian cedera pangkal paha dalam sepak bola adalah 0,2-2,1 per 1000 jam bermain untuk pria.^{8,9}

Cedera dapat mengurangi fungsi kerja normal fisiologi dan dapat mengakibatkan cacat yang permanen, sehingga dampaknya dapat mematikan perkembangan karir atlet. Oleh karena itu, setiap atlet perlu memahami tentang cedera terutama faktor penyebab terjadinya cedera saat berolahraga. Cedera pada pergelangan kaki adalah jenis cedera akut yang sudah sangat sering kita dengar dialami oleh para pemain sepakbola, sendi pada pergelangan kaki rawan sekali terjadi cedera karena kurang mampu melawan kekuatan, tekanan dan rotasi saat bermain. Cedera akut pada pergelangan kaki pada umumnya disebabkan oleh adanya penekanan atau kekuatan membelok yang dilakukan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengontrol posisi tubuh.^{10,11}

Cedera pada permainan sepakbola sudah tidak asing lagi kedengarannya dan sepertinya tidak bisa dipisahkan, namun melalui pengabdian masyarakat yang berjudul Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Penanganan Cidera Olahraga Pada Pemain Sepak Bola Di Komunitas Jambi Fun Soccer diharapkan dapat memberi pemahaman kepada atlet sepakbola tentang faktor penyebab terjadinya cedera dalam permainan sepakbola. Sehingga atlet dapat lebih mempersiapkan diri sebelum bermain, dengan pemahaman dan persiapan yang matang maka resiko terjadinya cedera dapat diminimalisir.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada pemain sepakbola Komunitas *Jambi Fun Soccer* pada tanggal 19 Desember 2022. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penanganan cidera olahraga pada pemain sepak bola di komunitas Jambi Fun Soccer di antaranya: Memberdayakan pemain sepak bola di Komunitas Jambi Fun Soccer dalam kegiatan meningkatkan pengetahuan tentang penanganan cidera olahraga pada fase awal. Harapannya para pemain memahami bagaimana cara mengatasi cidera olahraga.

Pelaksanaan

Tahapan Persiapan: Tahapan ini merupakan tahapan awal dari pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu berupa perizinan dari Ketua komunitas Jambi Fun Soccer pada bulan November 2022. Setelah mendapat izin, selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat melaksanakan sedikit diskusi dengan salah satu pengurus JFS yang lain sebagai koordinator permainan terkait Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan. Selanjutnya perancangan Materi dan pembuatan poster bergambar mengenai Kegiatan edukasi peningkatan pengetahuan penanganan cidera olahraga. Selanjutnya tim Pengabdian masyarakat memberikan leaflet, menjelaskan materi yang ada pada leaflet dan berdiskusi dengan para pemain mengenai pertolongan pertama pada cidera olahraga. Adapun Kegiatan diskusi selama pengabdian masyarakat di Komunitas Jambi Fun Soccer terkait peningkatan pengetahuan tentang penanganan cidera olahraga.



Gambar 1. Leaflet Penanganan Cidera Olahraga

Tahap aplikasi : Pada tahap ini mulai dilakukan kegiatan menjelaskan dan memberikan peraga bagaimana tahapan penanganan cidera olahraga yang baik dan benar serta apa saja yang tidak boleh dilakukan. Berikut dilampirkan dokumentasi pelaksanaan masyarakat yang terlibat :



Gambar 2. penyampai materi



Gambar 3.pemeriksaan

Tahap Evaluasi: Hasil survey menunjukkan peningkatan pemahaman para pemain terkait kegiatan manajemen upaya peningkatan dan penanganan cidera awal pada sepakbola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian diperoleh para pemain telah memahami bagaimana upaya tentang penanganan cidera olahraga. Respon positif yang berikan pemain sangat beragam dan rata-rata memberikan respon sangat puas terhadap pelaksanaan program kerja ini.

Sosialisasi adalah penanaman kebiasaan atau nilai dan aturan dari satu generasi ke genarasi lainnya dalam sebuah kelompok atau masyarakat. Sosialisasi yang dilaksanakan di komunitas jambi fun soccer untuk peningkatan pengetahuan tentang penanganan cidera olahraga.

Edukasi adalah proses kegiatan belajar setiap individu atau kelompok yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas dari pola pikir, pengetahuan serta mengembangkan potensi dari masing-masing individu. Sosialisasi dan edukasi dilakukan untuk masyarakat, baik oleh institusi maupun perorangan, dunia pendidikan, dan sosialisasi secara nasional maupun internasional. Edukasi merupakan suatu proses pembelajaran antara dua orang atau lebih yang tujuannya dapat memberikan informasi, meningkatkan kecerdasan berpikir, yang dapat dilakukan dengan menggunakan media atau secara langsung.

Pertolongan pertama pada cedera olahraga adalah meliputi segala sesuatu yang harus dipersiapkan untuk memberikan perawatan darurat pada saat terjadi cedera secara tiba-tiba.

Tujuan dari pertolongan pertama ini adalah untuk merawat orang yang mengalami cedera sebelum mereka mendapatkan pengobatan secara medis.

KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Lapangan sepak bola pertama *ep field* Kota Jambi terlaksana 100% dari 29 pemain sepak bola di komunitas *jambi fun soccer* telah memahami pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga. Respon positif yang diberikan warga sangat beragam dan rata-rata memberikan respon sangat puas terhadap pelaksanaan program kerja ini. Walaupun kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah selesai, diharapkan pemain sepakbola komunitas *jambi fun soccer* dapat meningkatkan pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga. serta menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini

UCAPAN TERIMAKASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terimakasih kepada STIKes Baiturrahim Jambi atas dukungan moril serta materil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ahyar, A., Hasmar, W., & Hadi, P. (2022). Management Of Physiotherapy In Futsal Players To Increase Limb Muscle Strength With Lying Leg Curl Exercise. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.52674/jkikt.v4i1.63>
2. Hasibuan, B. S., Ahmad, I., & Riduan, M. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 64–75.
3. Emily, N. F., & Wibisono, H. (2021). Literature Review: Hubungan Dynamic Balance Terhadap Resiko Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 21. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>
4. Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
5. Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(7), 46–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>
6. Pasek, M. M., Gede Budi Widiarta, & G.Nur Widya Putra. (2022). Sosialisasi Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga (Sport Medicine) Para Pemain Sepak Bola di Desa Kubutambahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v1i2.563>
7. Rahmaniar, A., Saharullah, & Sarifin. (2019). Identifikasi Cedera Olahraga pada Atlet Sepak Bola Freedom FC Makassar. *Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–6.
8. Parisco Simbolon. (2022) Pengaruh Rest Dan Ice Terhadap Pengurangan Nyeri Akut Pada Penderita Sprain Ankle Stadium Akut Di Rs Advent Medan, *Jurnal Kesehatan dan Fisioterapi (Jurnal KeFis)* | e-ISSN: 2808 - 6171 Volume 2, Nomor 4.
9. Tak, I., Langhout, R., Bertrand, B., Barendrecht, M., Stubbe, J., Kerkhoffs, G., & Weir, A. (2020). Manual therapy and early return to sport in football players with adductor-related groin pain: A prospective case series. *Physiotherapy Theory and Practice*, 36(9), 1009–1018. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1531096>
10. Pasek, M. M., Gede Budi Widiarta, & G.Nur Widya Putra. (2022). Sosialisasi

Tindakan Pertolongan Pertama Pada Kasus Cedera Olahraga (Sport Medicine) Para Pemain Sepak Bola di Desa Kubutambahan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Formosa*, 1(2), 63–68. <https://doi.org/10.55927/jpmf.v1i2.563>

11. Setyaningratri, 2022. Survei Tingkat Pemahaman Pemain Putri Tentang Cidera Ankle Sprain Dengan Penanganan Di Sbb Putra Minakjinggo Banyuwangi. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol 5, No 8.