

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

**WORKSHOP PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA
2011**



**Oleh:
Ali Satia Graha, M.Kes.**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2011**

A. Analisis Situasi

Perkembangan olahraga di Indonesia dan internasional sangat menjanjikan baik bagi atlet, pelatih maupun sponsor. Tetapi kendala yang di hadapi dari keberhasilan tersebut menjadi hilang ketika atlet mengalami cedera sehingga pelatih akan terhambat melaksanakan programnya. Cedera merupakan rusaknya jaringan lunak atau keras disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan atau aktifitas fisik yang melebihi batas beban latihan yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat dari kelebihan latihan melalui pembebanan latihan yang terlalu berat sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis. Cedera dapat terjadi pada aktifitas apapun dengan waktu yang relatif singkat baik secara sadar maupun tidak disadari.

Macam-macam cedera yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari maupun dalam berolahraga dibagi menjadi 2: yaitu cedera ringan dan cedera berat (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009) yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Cedera ringan yaitu cedera yang terjadi karena tidak ada kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh, misalnya kekakuan otot dan kelelahan. Cedera ringan tidak memerlukan penanganan khusus, biasanya dapat sembuh sendiri setelah istirahat.
2. Cedera berat yaitu cedera serius pada jaringan tubuh dan memerlukan penanganan khusus dari medis, misalnya robeknya otot, tendon, ligamen atau patah tulang.

Jika dilihat dari penjelasan di atas, maka cedera olahraga berdampak pada otot, tendon, ligamen dan tulang. Cedera olahraga yang terjadi di tim sepakbola lamongan membuat PSSI Kabupaten Lamongan perlu memikirkan untuk pemecahan masalahnya. Pemecahan masalah ini telah di pecahkan dengan mengadakan workshop penanganan cedera olahraga. Work shop yang di adakan oleh PSSI Kabupaten lamongan ini membuat tingginya antusias peminat yang mendaftar dan mengikuti work shop mulai dari pelatih, guru penjas orkes dan tim masseur.

B. Tujuan Pengabdian

Workahop penanganan cedera olahraga yang di adakan oleh PSSI Kabupaten Lamongan memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Bagi pengabdi yaitu menambah pengalaman pengabdi sebagai narasumber dan memberikan wawasan keilmuan tentang penanganan cedera olahraga bagi masyarakat Kabupaten Lamongan yang sangat penting mendapatkan keilmuan tersebut
2. Bagi lembaga yaitu khusus lembaga PSSI Kabupaten Lamongan bisa melanjutkan work shop setiap tahun sebagai salah satu upaya peningkatan tenaga pendukung prestasi olahraga
3. Bagi masseur, pelatih dan guru penjas orkes mendapat ilmu penanganan cedera olahraga sebagai tindakan rehabilitas ketika menemukan cedera di lapangan pada atlet dan siswanya untuk segera mendapatkan oertolongan pertama.

C. Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran dalam woks shop ini adalah bagi masseur, pelatih dan guru penjasorkes untuk memiliki pengetahuan baik teori dan praktik saat berlatih, bertanding dan saat siswa mendapatkan pembelajaran praktek olahraga mengalami cedera olahraga. materi teori berupa anatomi, fisiologi, cedera dan terapi masase, sedangkan praktiknya yaitu penatalaksanaan terapi masase cedera olahraga pada anggota gerak tubuh bagian atas dan bawah.

D. Peserta

Peserta yang mengikuti sebanyak 150 orang se-Kabupten Lamongan baik putri maupun putra.

E. Jadwal pelaksanaan

Pelaksanaan pada hari minggu tanggal 20 maret 2011 di komplek rumah dinas bupati lamongan.

F. Hasil

Hasil yang di capai pada work shop yang bertema penanganan cedera olahraga yang dilaksanakan di Kabupaten Lamongan sebagai berikut:

1. Antusias peserta sangat tinggi dalam mengikuti pelatihan
2. Peserta mendapatkan wawasan keilmuan yang banyak tentang anatomi, fisiologi, cedera dan terapi masase
3. Peserta bisa melakukan cara penatalaksanaan terapi masase yang benar untuk membatu merehabilitasi cedera pada anggota gerak tubuh.
4. Peserta menginginkan work shop ini terus dilaksanakan secara berkelanjutan setiap tahunnya.
5. PSSI Kabupaten Lamongan sangat mendukung akan pentingnya keselamatan atlet ataupun siswa dalam pencapaian prestasi yang tinggi dan berkelanjutan

G. Kesimpulan

Penyelenggaraan work shop bertema penangan cedera olahraga di Kabupaten Lamongan sebagai berikut:

1. PSSI Kabupaten Lamongan sangat tinggi antusias dalam pentingnya penanganan cedera olahraga yang harus dimiliki baik bagi pelatih, atlet maupun guru penjasorkes sebagai usaha untuk rehabilitasi pasca pemulihan cedera olahraga.
2. Penggunaan terapi masase sebagai salah satu penanganan cedera olahraga sangat penting bagi para pelatih, atlet dan guru penjasorkes untuk membantu pemulihan

pasca cedera olahraga agar atlet atau siswa dapat melakukan aktivitas olahraga atau meningkatkan prestasi atlet kembali disetiap saat.

3. Peserta mendapatkan ilmu yang baru tentang manfaat penanganan cedera olahraga menggunakan penatalaksanaan terapi masase.