

NARASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENDAMPINGAN KESEHATAN (TIM MEDIS) KEGIATAN OLIMPIADE
OLAHRAGA SISWA TINGKAT SEKOLAH DASAR DI PROVINSI DIY
TAHUN 2010**



Oleh :

dr. Novita Intan Arovah, MPH

Berdasarkan Surat Ijin/Penugasan Dekan FIK UNY No. 1044/ H.34.16/ KP/ 2010

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010**

A. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada kesempatan ini adalah berupa pendampingan kesehatan (tim medis) pada kegiatan olimpiade olahraga siswa sekolah dasar tingkat provinsi di DIY yang diselenggarakan 26 sampai 27 Mei 2010. Kegiatan ini merupakan suatu wahana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak siswa SD dalam bidang olahraga sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, melalui persaingan yang sehat dan sportif serta meningkatkan motivasi, minat, bakat dan kecintaan siswa terhadap olahraga sejak usia dini. Disamping itu juga, kegiatan ini dilaksanakan untuk melahirkan bibit-bibit olahragawan potensial yang dapat dibanggakan dimasa depan. Kegiatan ini terselenggara atas kerjasama antara Dinas Dikpora Daerah Istimewa Yogyakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Kegiatan ini mempertandingkan dan memperlombakan 11 cabang olahraga, yang meliputi: Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Bulutangkis, Voli Mini, Pencak Silat, Sepakbola Mini, Tenis, Catur dan Karate. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh siswa terbaik hasil lomba/pertandingan pada 5 Kabupaten/Kota di Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu, kegiatan ini juga untuk menentukan putra dan putri terbaik yang akan mewakili Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ke tingkat nasional. Kegiatan ini memperebutkan 36 piala juara I, 36 piala juara II dan 38 piala juara III.

B. LATAR BELAKANG KEGIATAN OLIMPIADE OLAHRAGA SISWA 2010

Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) merupakan ajang untuk melakukan unjuk kompetensi, sekaligus berfungsi memberi penguatan akan arti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Dikatakan penguatan, karena O2SN memberikan peluang kepada peserta didik untuk melakukan pengulangan-pengulangan materi gerakan yang mereka telah kuasai. Dengan

demikian pengulangan-pengulangan ini akan memberikan penguatan capaian pembelajaran, sekaligus kesempurnaan kompetensi yang dicapai oleh peserta didik. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tidak cukup hanya dengan buku materi sebagai bahan utama pembelajaran. Pembelajaran olahraga merupakan pembelajaran yang bersifat *in action*. Disamping itu O2SN, merupakan tolok ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di sekolah dasar.

Kegiatan O2SN Tingkat SD Tahun 2010 adalah kegiatan tingkat nasional yang diikuti oleh peserta yang merupakan pemenang tingkat propinsi. Untuk itu, maka setiap propinsi harus menyelenggarakan kegiatan tersebut melalui Dinas Dikpora propinsi masing-masing. Panitia kegiatan tingkat propinsi dibentuk oleh Kepala Dinas Pendidikan Propinsi, dengan melibatkan unsur dari Dinas Pendidikan Propinsi, Perguruan Tinggi, MGMP dan MKKS, serta instansi yang terkait. Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Dinas Dikpora DIY menyelenggarakan kegiatan tersebut, yaitu berupa Olimpiade Olahraga Siswa SD Tingkat Propinsi DIY Tahun 2010. Untuk penyelenggaraan kegiatan tersebut, Dinas Dikpora DIY bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY), sebagai perguruan tinggi setempat yang harus masuk ke dalam kepanitiaan. Kegiatan ini mempertandingkan 11 cabang olahraga, sama dengan tingkat nasional yaitu: Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Bulutangkis, Voli Mini, Pencak Silat, Sepakbola Mini, Tenis, Catur dan Karate. Kegiatan ini diikuti oleh siswa terbaik hasil lomba/pertandingan di tingkat Kabupaten/Kota di Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk menentukan putra dan putri terbaik yang akan mewakili propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ke tingkat nasional.

C. TUJUAN KEGIATAN OLIMPIADE OLAHRAGA SISWA NASIONAL 2010

Kegiatan Olimpiade Olahraga Siswa adalah sebagai berikut :

1. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam bidang olahraga.

2. Mengembangkan dan mempersiapkan olahragawan prestasi pada tingkat daerah, nasional maupun internasional sejak usia sekolah.
3. Mengembangkan jiwa sportivitas, kompetitif, rasa percaya diri, dan rasa tanggung jawab.
4. Mengembangkan budaya hidup sehat dan gemar olahraga.
5. Menumbuhkembangkan nasionalisme dan cinta tanah air.
6. Menentukan wakil Propinsi DIY pada tingkat nasional

D. HASIL YANG DIHARAPKAN

Hasil yang diharapkan pada kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Adanya peningkatan kondisi kesehatan jasmani siswa sekolah sehingga dapat menunjang peningkatan kualitas akademis.
2. Terpilihnya siswa terbaik dalam bidang olahraga, sebagai bibit unggul atlet pada tingkat wilayah tertentu.

E. KHALAYAK SASARAN KEGIATAN DAN PERSYARATAN PESERTA

Peserta adalah siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah negeri atau swasta di Propinsi Daerah Istimewa Yopgyakarta. Adapun persyaratan peserta adalah sebagai berikut:

1. Siswa Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah yang sampai dengan tahun ajaran 2010/2011 masih duduk di sekolah dasar atau Madrasah Ibtidaiyah dan dilahirkan tanggal 1 Januari 1998 dan sesudahnya, dibuktikan dengan raport asli dan akte kelahiran asli atau surat keterangan lahir asli beserta fotocopinya yang telah dilegalisir oleh kepala sekolah yang bersangkutan. Apabila siswa yang bersangkutan masih duduk di Sekolah Dasar atau Madrasah namun belum lahir sebelum tanggal 1 Januari 1998, maka siswa yang bersangkutan tidak dapat mengikuti lomba/pertandingan. Begitu pula apabila siswa yang bersangkutan lahir setelah tanggal 1 Januari 1998 namun telah tamat dari Sekolah Dasar atau Madrasah Ibtidaiyah, maka siswa yang bersangkutan tidak

dapat pula mengikuti olimpiade atau yang dipersyaratkan khusus pada cabang olahraga ybs.

2. Juara terbaik tingkat Kabupaten/Kota yang diikuti, dibuktikan dengan hasil seleksi dan Surat Keputusan (SK) dari pejabat yang berwenang pada Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota.
3. Peserta merupakan perwakilan tiap Kabupaten/Kota yang didasarkan SK Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten/Kota dan dilampiri SK Kepala Sekolah.
4. Dikirim oleh sekolah yang bersangkutan berdasarkan Surat Keputusan (SK) Kepala Sekolah ketika mengikuti lomba di tingkat Kecamatan dan atau Kabupaten
5. Bukan juara I POPNAS dan lomba/pertandingan tingkat nasional dan internasional (di luar lomba/pertandingan olahraga SD/O2SN-SD). Khusus untuk cabang olahraga catur yang sudah bergelar Master tidak dapat mengikuti O2SN-SD.
6. Jika terdapat atlet yang memiliki postur tubuh yang melebihi postur anak yang berumur 12 tahun, harus dilengkapi dengan data persyaratan yang lebih meyakinkan dan membenarkan bahwa atlet tersebut berumur sesuai usia yang dipersyaratkan.
7. Untuk seleksi di daerah siswa kelas VI tahun pelajaran 2009/2010 tidak diikutsertakan.

F. CABANG OLAHRAGA YANG DIPERTANDINGKAN

Cabang olahraga yang dipertandingkan terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Cabang Olahraga yang Dipertandingkan

No	Cabang Olahraga	Nomor Pertandingan
1.	Atletik	Perorangan Putra dan Putri <ul style="list-style-type: none">• <i>Kanga`s Escape (Sprint/Gawang)</i>• <i>Frog Jump</i> (Loncat katak)• <i>Turbo Throwing</i> (Lempar Turbo)• Formula 1 (Lari, Rintangan, Slalom)
2.	Renang	Perorangan Putra dan Putri <ul style="list-style-type: none">• 50 meter gaya bebas• 50 meter gaya punggung• 50 meter gaya dada• 50 meter gaya kupu-kupu• 100 meter gaya bebas• 100 meter gaya dada
3.	Tenis Meja	<ul style="list-style-type: none">• Tunggal Putra dan Putri• Ganda Putra dan Putri
4.	Bulutangkis	<ul style="list-style-type: none">• Tunggal Putra dan Putri• Ganda Putra dan Putri
5.	Bolavoli Mini	Beregu Putri
6.	Sepakbola Mini	Beregu Putra
7.	Pencak Silat	Perorangan Tunggal Putra dan Putri
8.	Karate	<ul style="list-style-type: none">• Perorangan Kata Putra dan Putri• Perorangan Kumite Putra dan Putri
9.	Catur	Perorangan Catur Standar Putra dan Putri
10.	Senam	<ul style="list-style-type: none">• Perorangan Artistik Putra<ul style="list-style-type: none">a. Kejuaraan per-alat : Lantai,Meja, Loncat Bangku Jamur/Kuda Pelanab. Kejuaraan serba bisa• Perorangan Artistik Putri<ul style="list-style-type: none">a. Kejuaraan per-alat : Meja Lompat, Balok Keseimbangan dan Lantaib. Kejuaraan serba bisa• Perorangan Ritmik Putri<ul style="list-style-type: none">a. Kejuaraan per-alat : <i>Free hand</i>, Tali dan Gada

		b. Kejuaraan serba bisa (semua nomor)
11.	Tenis	<ul style="list-style-type: none"> • Tunggal Putra dan Putri • Ganda Putra dan Putri

G. WAKTU DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN SERTA PENDAMPINGAN TIM MEDIS

Waktu, tempat penyelenggaraan serta pendampingan tim medis yang dilaksanakan terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Waktu, Tempat Penyelenggaraan serta Pendampingan Tim Medis

No.	Cabang Olahraga	Tempat	Hari /tanggal	TIM MEDIS
1.	Atletik	Stadion Atletik FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
2.	Renang	Kolam Renang FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
3.	Tenis Meja	Hall Tenis Meja FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
4.	Bulutangkis	GOR UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
5.	Bolavoli Mini	Hall Bulutangkis FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
6.	Sepakbola Mini	Lap. Kuningan FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
7.	Pencak Silat	Hall Beladiri FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	1 Dokter 1 KSR
8.	Karate	Hall Beladiri FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	1 Dokter 1 KSR
9.	Catur	Ruang GOR UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
10.	Senam	Hall Senam FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR
11.	Tenis	Lap. Tenis Indoor FIK UNY	Rabu, 26 Mei 2010 Kamis, 27 Mei 2010	2 KSR

H. REKAPITULASI PEROLEHAN MEDALI KESELURUHAN

Rekapitulasi perolehan medali keseluruhan terdapat pada tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Perolehan Medali

Peringkat	Kontingen	Piala			Total
		Juara I	Juara II	Juara III	
1	Kota Yogyakarta	15	10	6	31
2	Sleman	9	9	5	23
3	Bantul	9	6	9	24
4	Kulon Progo	2	5	8	15
5	Gunung Kidul	1	6	10	17
Total		36	36	38	110

I. KASUS KASUS YANG DITEMUI DALAM PELAKSANAAN KEGIATAN

Pada kegiatan ini, ditemukan beberapa kasus seperti luka sederhana, memar (contusio), gejala sprain dan kram

a. Luka

Luka merupakan keadaan ketidaksinambungan dari kulit dan jaringan dibawahnya yang mengakibatkan pendarahan yang kemudian dapat mengalami infeksi. Luka dapat dibagi menjadi :

- (1) Luka lecet (Abrasi): cedera goresan pada kulit.
- (2) Lepuh: cedera gesekan pada kulit.

Seluruh tubuh mempunyai kemungkinan besar untuk mengalami luka, karena setiap perenang akan melakukan kontak langsung pada saat latihan dan bisa juga luka karena peralatan yang dipakai.

Perawatan yang dapat dilakukan oleh pelatih atau tim medis adalah sebagai berikut:

1. Bersihkan terlebih dahulu luka tersebut, karena dikhawatirkan timbul infeksi.
2. Cara membersihkan luka pada kulit yaitu dibersihkan atau dicuci dengan Hidrogen peroksida (H_2O_2) 3% yang bersifat antiseptik (membunuh bibit

penyakit), Detol atau betadine, PK (kalium permanganat) kalau tidak ada bisa dengan sabun. Setelah luka dikeringkan lalu diberikan obat-obatan yang mengandung antiseptik juga, misalnya: obat merah, yodium tingtur, larutan betadine pekat. Apabila luka robek lebih dari 1 cm, sebaiknya dibawa pada tenaga kesehatan untuk dijahit terlebih dahulu.

3. Bila lepuhnya robek, potonglah sisa-sisa kulitnya. Kemudian bersihkanlah dan bebatlah dengan bahan yang tidak melekat. Bila lepuh utuh dan tidak mudah robek, biarkan atau letakkan bebat untuk lepuh di atasnya. Bila lepuhnya tegang, nyeri atau terlihat akan pecah, bersihkan dan kemudian tusuklah dengan jarum steril. Kemudian tutuplah dengan bebat yang bersih.

b. Memar (Contusio)

Memar adalah cedera yang disebabkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. Memar ini menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Bila terjadi pendarahan yang cukup, timbulnya pendarahan di daerah yang terbatas disebut hematoma. Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Benturan yang keras pada kepala dapat mengakibatkan memar dan memungkinkan luka sayat.

Penanganan pada cedera memar adalah sebagai berikut:

1. Kompres dengan es selama 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler.
2. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringan-jaringan lunak yang rusak.
3. Hindari benturan di daerah cedera pada saat latihan maupun pertandingan berikutnya.

c. Sprain

Sprain adalah cedera pada ligamentum, cedera ini yang paling sering terjadi pada berbagai cabang olahraga. Hal ini terjadi karena stress berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan yang berulang-ulang dari sendi.

Berdasarkan berat ringannya cedera sprain dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

a) Sprain Tingkat I

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut.

b) Sprain Tingkat II

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut.

c) Sprain Tingkat III

Pada cedera ini seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan-gerakan yang abnormal.

Pada kegiatan ini ditemukan gejala sprain derajat 1 dilakukan penanganan secara konservatif dengan model rice. Pada umumnya pedoman penanganan sprain adalah sebagai berikut :

(a) Sprain/strain tingkat satu (*first degree*)

Tidak perlu pertolongan/ pengobatan, cedera pada tingkat ini cukup diberikan istirahat saja karena akan sembuh dengan sendirinya.

(b) Sprain/strain tingkat dua (*Second degree*).

Kita harus memberi pertolongan dengan metode RICE. Disamping itu kita harus memberikan tindakan imobilisasi (suatu tindakan yang diberikan agar bagian yang cedera tidak dapat digerakan) dengan cara balut tekan, spalk maupun gibs. Biasanya istirahat selama 3-6 minggu.

(c) Sprain/strain tingkat tiga (*Third degree*).

Kita tetap melakukan metode RICE, sesuai dengan urutannya kemudian dikirim kerumah sakit untuk dijahit/ disambung kembali.

J. KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan suatu wahana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak siswa SD dalam bidang olahraga sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, melalui persaingan yang sehat dan sportif serta meningkatkan motivasi, minat, bakat dan kecintaan siswa terhadap olahraga. Di samping itu juga, untuk melahirkan bibit-bibit olahragawan potensial yang dapat dibanggakan di masa depan. Kegiatan ini terselenggara atas kerjasama antara Dinas Dikpora Daerah Istimewa Yogyakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 dan 27 Mei 2010 dengan mempertandingkan dan memperlombakan 11 cabang olahraga, yang meliputi: Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Bulutangkis, Bola Voli, Pencak Silat, Bola Basket, Tenis, Catur dan Karate. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh siswa terbaik hasil lomba/pertandingan pada 5 Kabupaten/Kota di Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu, kegiatan ini juga untuk menentukan putra dan putri terbaik yang akan mewakili Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ke tingkat nasional. Kegiatan ini memperebutkan 36 piala juara I, 36 piala juara II dan 38 piala juara III. Kota Yogyakarta keluar sebagai peringkat pertama dengan mengumpulkan piala terbanyak dengan 15 piala juara I, 10 piala juara II dan 6 piala juara III. Diikuti

oleh Kabupaten Sleman, Kabupaten Bantul, Kabupaten Kulon Progo dan Kabupaten Gunung Kidul.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R. and I. Holme (2003). *Risk factors for sports injuries—a methodological approach*. British journal of sports medicine **37**(5): 384.
- Finch, C. (2006). *A new framework for research leading to sports injury prevention*. Journal of science and medicine in sport/Sports Medicine Australia **9**(1-2): 3.
- Knight, K. L. (1995). Cryotherapy in sport injury management, Human Kinetics Publishers.
- Tim FIK UNY, 2010, Buku Laporan O2SN Tingkat SD Provinsi DIY, FIK UNY.
- Van Mechelen, W., H. Hlobil and H. C. Kemper (1992). *Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts*. Sports Medicine (Auckland, NZ) **14**(2): 82.