



Volume 3, Nomor 2, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Penanganan Cedera Olahraga Bagi Atlet Disabilitas Pada *National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara*

Suprayitno

PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan

Email: suprayitno@unimed.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Pengetahuan tentang massase, sport massase khususnya, merupakan hal yang penting diketahui dan di mengerti bagi mereka yang bergerak di bidang keolahragaan, kesehatan serta bagi mereka yang berkecimpung di bidang pekerjaan sosial, terutama didalam usaha rehabilitasi penderita cacat. Masase cedera olahraga akan dapat membantu proses pembinaan olahraga disabilitas menuju prestasi dengan meminimalkan resiko cedera yang lebih parah. Metode yang akan digunakan untuk mencapai tujuan dari kegiatan PKM adalah, pendampingan, pelatihan, penyediaan fasilitas, dan pemberdayaan dengan tahapan-tahapan sebagai berikut : 1) tahap persiapan perancangan masase cedera olahraga; 2) tahap penilaian 3) tahap perencanaan; 4) tahap performulasi rencana aksi; 5) tahap pelaksanaan program kegiatan; 6) tahap evaluasi.

Solusi yang di tawarkan yaitu: 1) Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada mitra, bagaimana pengetahuan tentang masase cedera olahraga bagi atlet penyandang disabilitas, 2) Memberikan bahan dan alat masase sesuai kebutuhan mitra, 3) Dalam program pelatihan masase cedera olahraga ini, program yang akan kami tawarkan adalah penyediaan fasilitas masase yang sederhana, manajemen perawatan alat dan fasilitas masase, serta manajemen pemasaran keterampilan masase untuk atlet disabilitas dana masyarakat umum, 4) Pendampingan kegiatan peningkatan kompetensi untuk organisasi NPC dan para pelatih akan terlibat dalam pelatihan masase cedera olahraga, 5) Melatih pelatih olahraga prestasi disabilitas (NPC) untuk menjadi fasilitator (instruktur) dalam kegiatan-kegiatan masase cedera olahraga yang akan dilaksanakan di NPC Sumatera Utara.

Kata Kunci : Disabilitas, Masase, cedera olahraga, National Paralympic Committee

ABSTRACT ENGLISH

Knowledge of massages, sport massages in particular, is important to know and understand for those engaged in sports, health and for those in the field of social work, especially in rehabilitation efforts for people with disabilities. Masage of sports injuries will be able to help the process of coaching disability sports towards achievement by minimizing the risk of more severe injuries. The methods that will be used to achieve the objectives of the PKM activities are mentoring, training, providing facilities, and empowerment with the following stages: 1) preparation stage for designing sports injury massage; 2) assessment stage; 3) planning stage; 4) action plan formulation stage; 5) activity program implementation stage; 6) evaluation stage.

The solutions offered are: 1) This activity is to provide direct training to partners, how to knowledge about sports injury massage for athletes with disabilities, 2) Providing masage materials and tools according to partner needs, 3) In this sports injury masage training program,

the program that we will offer is the provision of simple masage facilities, maintenance management of masage tools and facilities, as well as marketing management of masage skills for athletes with disabilities public funds, 4) Assistance in competency improvement activities for NPC organizations and coaches will be involved in sports injury masage training, 5) Train disability achievement sport coaches (NPC) to become facilitators (instructors) in sports injury masage activities that will be carried out at NPC Sumatera Utara.

Keywords : Disability, Massage, Sports Injuries, National Paralympic Committee

PENDAHULUAN

Manusia memiliki kebutuhan amat mendasar untuk menyentuh dan disentuh. Dalam banyak hal terapi masase tradisional dapat memenuhi kebutuhan ini. Masase membangun hubungan antara pemberi dan penerima sentuhan serta menghasilkan tingkat kesadaran yang lebih tinggi. Perlakuan masase sudah didapat manusia semenjak di dalam kandungan dengan tindakan seorang ibu hamil mengelus perutnya (Alan Heath & Nicki Bainbridge, 2004). Masase adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani. Gerak tangan secara mekanis ini akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya. Selama masase berlangsung, irama gerakan masase menimbulkan daya hipnotis dan suasana rileks yang terjadi selanjutnya akan menghasilkan perasaan lebih nyaman, enak, tenteram dan merasa lebih sehat. Masase dapat diberikan kepada semua orang, la ki-laki, perempuan, tua, muda, dewasa maupun anak-anak. Dapat diberikan kepada teman, keluarga, orang-orang yang kita cintai.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, kegiatan para pelatih cabang olahraga penyandang disabilitas yang di wadah National Paralympic Committee (NPC) Provinsi Sumatera Utara memiliki semangat yang kuat dalam memperhatikan dan peduli terhadap nasib atlet-atlet binaannya. Semakin kompleknya permasalahan dalam proses pembinaan olahraga prestasi bagi penyandang disabilitas menjadikan ancaman bagi kelangsungan pembinaan jangka Panjang, terutama untuk menghadapi Peparnas Tahun 2024 (Sumatera Utara dan Aceh) mendatang. Pembinaan olahraga prestasi beresiko mendatangkan cedera. Pelatih merupakan orang utama yang bertanggungjawab jika terjadi cedera dalam pembinaan olahraga prestasi bagi penyandang disabilitas. Untuk itu pelatih NPC harus mempunyai pengetahuan dalam pencegahan dan perawatan cedera. Pengetahuan tentang hal tersebut di atas sangat perlu dipahami oleh para pelatih dan pembina olahraga disabilitas (NPC). Dengan menguasai keterampilan masase yang disertai pengetahuan pendukungnya tersebut dapat berguna untuk meminimalkan resiko akibat aktivitas Latihan rutin yang diberikan pada atlet dan bahkan dapat dikembangkan menjadi usaha

Dalam memelihara cedera olahraga baik bagi anak-anak maupun orang dewasa melalui tindakan masase cedera olahraga. Masase cedera olahraga salah satu menu layanan di rumah tangga dan lingkungan sekitar (khususnya lingkungan sekolah). Masase cedera olahraga telah menjadi kebutuhan dan berkembang di segala lapisan masyarakat. Bersama dengan pijat tradisional, masase cedera olahraga hidup subur di tengah masyarakat, memberi lapangan pekerjaan kepada banyak kelompok orang dan memberi bantuan untuk proses penyembuhan khususnya pada cedera olahraga kepada kelompok yang lain.

Banyak para tunanetra yang berkembang dari status konsumtif dan menggantungkan kehidupannya pada belas kasihan orang lain menjadi berstatus

produktif yang mampu berdiri sendiri. Banyak olahragawan yang berhasil mengembangkan keterampilan dan prestasinya dengan menggunakan masase sebagai bagian dari kegiatan latihannya. Banyak penderita gangguan fisik merasakan betapa masase telah membantu mengurangi derita atau bahkan dapat membantu proses penyembuhan dari sakit yang sangat menggangukannya dan masih banyak lagi manfaat dari masase itu sendiri. Di dalam dunia olahraga dewasa ini baru nge-trend dengan istilah industri olahraga, tidakkah kita berfikir bahwa di dalam masase cedera olahraga memiliki potensi yang sangat luar biasa jika di berdayakan secara profesional dan bukan tidak mungkin akan menjadi bagian dari industri olahraga yang nantinya akan banyak dilirik dan diminati oleh para konsumen masase cedera olahraga. Demikianlah ilmu masase cedera olahraga akan terus berkembang di masyarakat Indonesia dan bahkan ke seluruh belahan dunia sejalan dengan perkembangan kehidupan manusia pada umumnya. Manusia semakin pandai, dengan pemikiran yang cerdas mereka akan selalu mencari yang terbaik demi kelangsungan hidupnya. Karena pada hakekatnya masase adalah bagian dari kehidupan masyarakat itu sendiri (Tjirtosoeroso, 1983).

Kantor NPC Sumatera Utara berada di komplek Stadion Teladan yang beralamat di Jln. Stadion Teladan, No.22, Kelurahan Teladan Barat, Kecamatan Medan Kota, Kota Medan, Sumatera Utara. National Paralympic Committee (NPC) Sumut didirikan tahun 1962. Namun saat itu namanya masih Yayasan Penyandang Olahraga Cacat (YPOC). Nama YPOC berjalan sampai 1982 atau sudah berjalan sekitar 20 tahun. Dan kemudian pada tahun 1982 namanya diganti menjadi Badan Pembina Olahraga Cacat (BPOC). Setelah berjalan kurang lebih 28 tahun, nama BPOC pun diganti pada awal tahun 2011 menjadi National Paralympic Committee (NPC) Sumatera Utara. Saat berubah nama menjadi NPC Sumut tahun 2011 juga belum terpisah dan masih berada di bawah naungan KONI Sumut. Tepat pada Januari 2015, masih dikatakan atlet lempar cakram ini, NPC Sumut resmi terpisah dari KONI Sumut dan berdiri sendiri setara dengan KONI Sumut.

METODE

Berdasarkan temuan dilapangan di dapat satu kegiatan manajemen organisasi, pelatih dan atlet disabilitas (NPC) yang dilakukan selama ini masih kurang memperhatikan factor-faktor pemeliharaan dan penanganan terhadap resiko terjadinya cedera akibat Latihan jangka Panjang. Program pelatihan masase cedera olahraga ini, program yang akan kami tawarkan adalah penyediaan fasilitas masase yang sederhana, pelatihan instruktur, manajemen perawatan alat dan fasilitas masase, serta manajemen pemasaran keterampilan massae untuk atlet disabilitas dan masyarakat umum. Dengan adanya pemahaman tentang peralatan masase cedera olahraga yang sederhana serta instruktur yang profesional maka diharapkan kedepan kegiatan pembinaan olahraga disabilitas di NPC Sumatera Utara tersebut memiliki program dalam mencegah serta menangani segala macam ppotensi terjadinya cedera serta dapat merangsang untuk melakukan kegiatan yang produktif dan menjadikan program pembinaan yang dilakukan oleh NPC Sumatera Utara lebih berkualitas untuk wilayah Sumatera Utara.

Kegiatan memberikan pelatihan langsung kepada mitra, bagaimana pengetahuan tentang masase cedera olahraga khususnya cedera atlet disabilitas, tatalaksana melakukan masasse serta keamanannya dan pengetahuan dalam wirausaha masase. Mitra harus mampu melakukan keterampilan masase cedera olahraga dengan baik. Materi pelatihan akan didesain sesuai dengan kebutuhan yang terdiri dari pelatihan teori dan praktek, dengan materi pelatihan mencakup topik-topik sebagai berikut :

- memahami tentang karakteristik atlet disabilitas
- manfaat masase cedera olahraga bagi atlet, pelatih dan organisasi NPC
- tatalaksana pelaksanaan masase cedera olahraga bagi atlet disabilitas
- keterampilan masase cedera olahraga dalam membantu dalam berwirausaha, khususnya NPC Sumut.

Setiap peserta training memperoleh *hard copy* materi pelatihan lengkap lengkap, tertulis, dan disampaikan dalam bahasa yang mudah dipahami dan telah disesuaikan dengan tingkat pemahan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Petugas medis tim, masase, pelatih, dan pelatih kebugaran memiliki tanggung jawab terhadap tim mereka. Kesalahan pelatihan dapat menyebabkan cedera dan ini perlu diidentifikasi dan dan diubah. Manajer perlu memahami bahwa pemain mungkin bugar untuk berlatih tetapi tetapi tidak untuk bermain. Meskipun Anda harus memberikan hasil sesuai kontrak dan meningkatkan posisi tim Anda di liga, kembali ke lapangan olahraga terlalu cepat setelah cedera, dalam banyak kasus, tidak menguntungkan bagi siapapun (Christer Rolf, 2007). Olahraga disabilitas kondisi atlet bisa dikatakan dalam kondisi cedera, para pemain terus bermain meskipun mereka cedera, tetapi dalam banyak kasus, pemain yang dalam kondisi yang disabilitas jika tidak ditangani secara baik dan benar (sport science) tidak dapat tampil dalam performa terbaiknya dan konsekuensi jangka panjangnya bisa mengerikan. Latihan dan olahraga bagaimanapun juga penting bagi kita semua, baik atlet abiliti, disabilitas maupun atlet rekreasi. Bagi atlet muda yang sedang berusaha memantapkan diri dalam olahraga mereka, cedera dapat mengakibatkan konflik besar terkait keluarga. Orang tua yang terlalu ambisius atau terlalu protektif serta tekanan dari pelatih dan rekan satu tim dapat membuat atlet muda tidak dapat berpartisipasi dalam olahraga mereka (Christer Rolf, 2007).

Berdasarkan pada permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka pada program kemitraan masyarakat ini dirancang suatu program untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Solusi yang ditawarkan pada program pelatihan ini adalah materi penanganan cedera olahraga pada pelatih dan pengurus NPC Sumut melalui masase cedera olahraga berdasarkan standarisasi nasional. Buku pengantar/modul, dan video tutorial yang akan lebih mengefektifkan pelaksanaan pelatihan. Kegiatan ini adalah memberikan pelatihan langsung kepada mitra, bagaimana pengetahuan tentang masase cedera olahraga khusus atlet disabilitas. Memberikan bahan dan alat masase sesuai kebutuhan mitra. Sebagai bagian dari program studi anatomi dan fisiologi, peserta mempelajari banyak kata atau istilah baru. Terkadang peserta mungkin merasa sedang belajar bahasa kedua, dan dan memang benar. Setiap istilah memiliki arti yang tepat, yang dipahami oleh semua orang yang telah belajar bahasa tersebut. Menguasai terminologi profesi, peserta sangat penting agar mereka dapat berkomunikasi secara efektif dengan rekan kerja dan calon pasiennya. Meskipun jumlah istilah baru mungkin secara bertahap sedikit demi sedikit pada awalnya. Peserta pelatihan akan menemukan bahwa penggunaannya segera menjadi kebiasaan bagi mereka. Terminologi yang disajikan dalam pelatihan ini akan membantu memperkuat makna dari istilah-istilah ini dan akan mengubah kata-kata baru ini menjadi pengetahuan (Valerie C. Scanlon, 2007).

Beberapa jenis cedera yang menjadikan materi pelatihan, ada cedera yang bisa dikelola dengan tindakan masase cedera dan ada cedera yang tidak bisa dikelola dengan

menggunakan bantuan tindakan masase (Hardianto. W, 1994). Hal ini dipertegas dalam pelatihan yang dilakukan. Adapun jenis-jenis cedera dalam pelatihan tersebut antara lain;

1. Cedera Pinggang

Pinggang merupakan bagian tubuh yang berfungsi untuk memberikan kekuatan pada torso, pinggul dan paha. Pada pinggang banyak kita jumpai simpul-simpul syaraf yang lebih di kenal dengan *medula spinalis*. Apabila pinggang mengalami cedera perasaan nyeri akan muncul di sekitar kanan-kiri tulang belakang. *Vertebrae Lumbalis*, pantat sampai tungkai bawah mengalami kelesuan atau lemas.

2. Cedera di Daerah Panggul

Cedera panggul termasuk cedera yang jarang terjadi, seandainya terjadi biasanya kasusnya ringan. Bentuk cedera yang sering terjadi berupa tarikan (*sprain*) dari tempat origo atau insertio otot-otot pangkal paha. Pada artikulasio koksigis dapat saja terjadi luksasio/ sublüksasio, tetapi hal ini sangat jarang terjadi, karena sendi ini bersifat *sferoidea* dan apabila terjadi luksasio dan sub-luksasio akan menimbulkan rasa nyeri pada daerah panggul yang sangat serius. Sebagai contoh cedera karena jatuh waktu melakukan balapan motor yang mengakibatkan pecahnya tulang panggul.

Selain daerah tulang, cedera tersebut dapat juga dialami oleh otot-otot paha luar yaitu *musculus tensor fascia lata*. Cedera ini diakibatkan karena *stretch*/ tarikan oleh otot yang berorigo pada kista iliaka atau cedera lainnya, tumbuhnya tulang baru sehingga terjadinya pelepasan pelapis tulang pipih. Jika cedera ini tidak diistirahatkan akan menimbulkan terjadi rangsangan terhadap pembentukan tulang-tulang yang baru dan hal ini akan semakin mengganggu kinerja muskulus kuadriceps femoris.

3. Cedera di Daerah Lutut

Sendi lutut merupakan sendi tubuh kita yang paling banyak mengalami cedera, karena fungsi kerja sendi ini lebih berat di bandingkan yaitu menopang berat badan dalam aktivitas fisik diam maupun bergerak. Sendi lutut dibangun oleh beberapa macam jaringan, dengan kondisi yang demikian seandainya terjadi cedera pada lutut akan menimbulkan bermacam-macam masalah pula. Mengingat kondisi semacam ini sangat memungkinkan untuk mendiagnosa secara tepat cedera sendi lutut secara tepat. Karena kesalahan awal dalam mendiagnosa akan menimbulkan penanggulangan atau pengobatan yang tidak sempurna atau bahkan akan mengalami kesalahan prosedur. Untuk mendiagnosa cedera sendi lutut perlu diadakan pemeriksaan seperti: inspeksi, palpasi dan dapat membuat foto *rontgent*. Selain cara di atas, dapat juga menempuh dengan melihat kondisi lutut dengan arthroskopi (alat untuk melihat bagian dalam lutut)

4. Cedera pada Daerah Engkel

Cedera engkel merupakan cedera yang biasa di derita oleh seseorang baik atlet maupun bukan atlet. Tendo achilles yang sering mengalami cidera dan kadang-kadang ada rasa nyeri pada tendo yang bersangkutan. Tendo achilles sebagaimana tendo yang lain juga bisa mengalami strain tingkat I dan II, apabila tendo tersebut putus dengan mudah bagian tersebut mudah diraba. Mudahnya mengetahui kondisi ini karena terdapat cekungan pada sepeutar tendo tersebut serta kondisi kaki yang tidak bisa diplantar fleksikan.

5. Cedera pada Jari-jari Kaki

Cedera pada jari-jari kaki biasanya diakibatkan oleh benturan antara jari kaki dengan benda keras atau tumpuan yang salah waktu mendarat setelah melakukan

lompatan atau loncatan. Cedera jari-jari kaki biasanya dialami oleh atlet bela diri dan senam perlombaan. Bagian yang menderita trauma biasanya pada M. Fleksor digitorum longus, M. Fleksor halusis longus, M. Fleksor digitorum brevis, M. Plantaris pedis dan syaraf L5, S1, S2, S3 juga sendi-sendi jari kaki yang mengalami disposisi sehingga menimbulkan pembengkakan dan rasa nyeri pada jari kaki yang mengalami cedera. (Christer Rolf, 2007)

Dalam program pelatihan masase cedera olahraga ini, program yang kami lakukan adalah penyediaan fasilitas masase yang sederhana, manajemen perawatan alat dan fasilitas masase, serta manajemen pemasaran keterampilan masase untuk masyarakat. Pendampingan kegiatan peningkatan kompetensi untuk pelatih dan pengurus NPC akan terlibat dalam pelatihan masase cedera olahraga. Melatih pelatih dan pengurus NPC Sumut untuk menjadi fasilitator (instruktur) dalam kegiatan-kegiatan masase cedera olahraga yang akan dilaksanakan di setiap pengurus NPC di kabupaten/kota se-Sumatera Utara.

Manajemen pengelolaan dan pengembangan usaha dalam bidang masase cedera olahraga juga kita berikan pelatihan kepada peserta. Asumsi ini bermaksud untuk mengenali perubahan besar yang dihadapi organisasi olahraga, yang membutuhkan manajemen yang harus disediakan oleh orang-orang terbaik dalam organisasi, baik yang dibayar maupun yang sukarela. Orang-orang yang memiliki kemampuan harus ditemukan-kemampuan untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara efektif, mencari sumber daya baru, berinovasi dan mengambil risiko dalam mengembangkan organisasi untuk mengejar cakrawala baru (David C.Watt, 2004).

KESIMPULAN

Pelatihan ini memiliki manfaat pandangan praktis dan komprehensif tentang apa yang perlu kita ketahui sebagai masseur/masseuse, fisioterapis, pelatih kebugaran, pelatih, manajer atau atlet untuk dapat memahami, mendiagnosis, dan menangani cedera yang paling sering terjadi dalam olahraga. Pelatihan ini bertujuan untuk membantu peserta pelatihan menjawab pertanyaan-pertanyaan umum yang sering muncul sehubungan dengan cedera olahraga: 'Apa yang harus saya lakukan sekarang?'; 'Dapatkah saya terus berolahraga?'; 'Haruskah saya beristirahat total? Bagaimana cara membantu agar cedera cepat pulih? Pelatihan ini menguraikan manfaat dan risiko dari metode latihan yang umum dilakukan serta indikasi dan kontra-indikasinya dalam kaitannya dengan cedera olahraga yang umum terjadi khususnya atlet disabilitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami mengucapkan kepada Universitas Negeri Medan, semoga Unimed dan jajarannya sukses dan senantiasa menjadi yang terbaik," ujarnya. Sebagai tindak lanjut mewujudkan tujuan PKM tersebut dilakukan pendampingan sebanyak empat kali secara daring. Hal ini senada dengan komitmen LPPM Unimed untuk memberikan langkah nyata bagi perkembangan pemberdayaan masyarakat khususnya pada peningkatan kompetensi tenaga pelatih dan atlet NPC I Sumatera Utara. Kompetensi dan kesejahteraan pelatih dan atlet NPC I Sumatera Utara bisa meningkat dengan bertambahnya pengetahuan dan keterampilan mereka, salah satunya adalah kompetensi penanganan cedera olahraga kaum disabilitas dengan menggunakan metode manual masase. Melalui pembinaan yang dilakukan oleh dosen PJKR FIK Unimed terhadap kelompok masyarakat telah ikut berperan serta mewujudkan visi Unimed unggul dalam

bidang rekayasa industri dan budaya yang telah ditetapkan oleh Rektor Universitas Negeri Medan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alan Heath & Nicki Bainbridge (2004). *Baby Massage*. London: Dorling Kindersley Limited
- Christer Rolf, (2007) *The Sports Injuries Handbook Diagnosis And Managemen*, Published In 2007 By A & C Black Publishers Ltd
- David C.Watt, 2004. *Sports Management And Administration 3rd Edition*. This Edition Published In The Taylor & Francis E-Library, New York. Usa.
- Dp2m Dikti (2013). *Panduan Pelaksanaan Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Edisi Tahun 2023*.
- Harsuki, (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada
- Hardianto. W. (1994). *Pencegahan Dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*, Jakarta: Egc Penerbit Buku Kedokteran.
- Marilyn Aslani, (1997). *Teknik Pijat Untuk Pemula*. Jakarta: Erlangga.
- Maurice Boigey, (1965). *Manuel De Massage*. Paris: Masson Et Cie.
- Rachmi Primadiati, (2002). *Aromaterapi, Perawatan Alami Untuk Sehat Dan Cantik*. Jakarta: Pt, Gramedia Pustaka Utama.
- Tjirtosoeroso, (1983). *Ilmu Lulut Olahraga (Sport Massage)*. P3t Ikip Yogyakarta.
- Valerie C. Scanlon, (2007). *Essentials Of Anatomy And Physiology (Fifth Edition)*. F. A. Davis Company 1915 Arch Street Philadelphia, Pa 19103 [Www.Fadavis.Com](http://www.fadavis.com).