

PENYULUHAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

SPORT INJURY PREVENTION PROGRAM FOR TAEKWONDO ATHLETES AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA

**Farid Rahman^{1*}, Anwar Mahnan Qomari², Etik Yunita Sari³,
Rahmacintamia Azizah⁴**

¹ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, email: farid.rahan@ums.ac.id

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, email: j120200055@student.ums.ac.id

³ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, email: j120200012@student.ums.ac.id

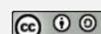
⁴ Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia, email: j120200042@student.ums.ac.id

*Koresponden penulis : farid.rahan@ums.ac.id

Info Artikel

Keywords:
athlete, sport injury,
taekwondo

Kata Kunci:
atlet; cedera olahraga;
taekwondo



Lisensi: cc-by-sa
Copyright © 2023
penulis

Abstract

Taekwondo is a type of martial arts that is very beneficial for society because it uses hands and feet in a disciplined manner. Taekwondo, which originated in Korea, is now followed by more than 165 countries, and developed in Indonesia around 1970. The "Taekwondo University Muhammadiyah Surakarta" community is a group of teenagers aged around 20-22 years, and is a Student Activity Unit at Muhammadiyah University Surakarta. This community has around 20 members, the majority of whom are students. Based on initial data collection through interviews with the management of the Muhammadiyah University of Surakarta Taekwondo Community, it was found that several problems occurred among the members due to collisions when kicking, overtraining, and technical errors when kicking. The method used in PKM is in the form of training or lectures. The place where this community service is carried out is within the Muhammadiyah University of Surakarta which lasts for approximately 1 hour and the time for this community service is in May 2023. This activity has a long-term plan to treat injuries and prevent worse injuries, for Taekwondo athletes.

Physiotherapy interventions, which athletes can undertake independently, are part of this plan. Improving participants' quality of life through long-term planning goals, which is reflected in appropriate injury management when injuries occur.

Abstrak

Taekwondo adalah jenis beladiri yang sangat bermanfaat bagi masyarakat karena menggunakan tangan dan kaki dengan disiplin. Taekwondo, yang berasal dari Korea sekarang diikuti oleh lebih dari 165 negara, dan berkembang di Indonesia sekitar tahun 1970. Komunitas "Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta" merupakan perkumpulan remaja yang berusia sekitar 20-22 tahun, dan merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa yang terdapat di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Komunitas ini beranggotakan sekitar 20 orang, di mana mayoritas merupakan mahasiswa. Berdasarkan pada pengumpulan data awal melalui wawancara dengan pengurus Komunitas Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta didapati beberapa permasalahan yang terjadi pada para anggota karena terjadinya tabrakan pada saat menendang, overtraining, dan terjadi kesalahan teknik pada saat menendang. Metode yang digunakan dalam PKM ini dalam bentuk pelatihan atau ceramah. Untuk tempat dilaksanakannya pengabdian masyarakat ini berada pada lingkungan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berlangsung selama kurang lebih 1 jam dan mengenai waktu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini pada bulan Mei 2023. Kegiatan ini memiliki rencana jangka panjang untuk menangani cedera mencegah cedera yang lebih buruk untuk atlet Taekwondo. Intervensi fisioterapi, yang dapat dilakukan oleh atlet secara mandiri, adalah bagian dari rencana ini. Meningkatkan kualitas hidup partisipan melalui tujuan perencanaan jangka panjang, yang tercermin dari penanganan cedera yang tepat saat cedera terjadi.

Cara mensitasi artikel:

Farid Rahman, Anwar Mahnan Qomari, Etik Yunita Sari, & Rahmacintamia Azizah. (2023). PENYULUHAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET TAEKWONDO UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 97-109. <https://doi.org/10.61579/beujroh.v1i1.29>

PENDAHULUAN

Dari tahun 1950an hingga sekarang, Taekwondo telah berkembang menjadi olahraga modern yang memiliki kemampuan untuk melatih seseorang saat bertarung. Sampai saat ini, Taekwondo telah berkembang dengan sangat cepat di seluruh dunia. Dengan fokus pada teknik memukul, menendang, dan menangkis serangan lawan, olahraga bela diri ini telah menjadi salah satu jenis bela diri yang paling diminati di seluruh dunia (Harmoni, Laksono, and Kumaidah 2016). Taekwondo merupakan salah satu cabang seni bela diri yang berasal dari Korea Selatan, yang artinya berasal dari bahasa Korea. Asal kata Taekwondo dapat diuraikan sebagai berikut: "Tae" merujuk pada tindakan menghancurkan dengan kaki, "Kwon" merujuk pada serangan dengan tangan, dan "Do" merujuk pada jalan seni. Oleh karena itu, makna keseluruhan dari taekwondo adalah seni menggunakan kaki atau tangan sebagai alat untuk seseorang membela diri.

Taekwondo adalah jenis olahraga yang melibatkan kontak fisik, sehingga tidak mengherankan jika cedera sering terjadi dalam olahraga ini. Banyak atlet Taekwondo yang mengalami cedera baik saat latihan maupun saat berkompetisi. Menurut Subagio (2019), karena sifat olahraga yang agresif, cedera merupakan risiko yang melekat. Atlet tentunya dalam menjalankan program latihan dan kompetisi membutuhkan kondisi fisik yang baik dan kondisi kesehatan yang optimal. Itu dapat menjadi langkah awal pencegahan cedera pada atlet itu sendiri.

Menurut Made dkk, (2019), cedera merupakan jaringan yang rusak disebabkan oleh kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan, sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomic. Cedera pada jaringan otot karena kerusakan langsung atau tidak langsung akibat teregang melebihi batas normal. Cedera sering terjadi pada bagian groin muscles, hamstring, dan otot quadricep.(I Made Kusuma Wijaya, Pt Dewi Sri Wahyuni, Kmg Hendra Setiawan 2018) Cedera ini umumnya terjadi pada atlet, di mana salah satu otot di bagian belakang paha mengalami kerusakan atau peregangan karena dampak trauma atau gerakan yang tiba-tiba dan berhenti secara mendadak. (Sutirta et al., 2023).

Dengan ini, cedera yang terjadi baik saat latihan maupun saat bertanding memerlukan perhatian dan penanganan secara khusus, baik secara medis maupun terapis. Jika tidak ditangani dengan segera dan tepat, cedera olahraga dapat menyebabkan gangguan atau keterbatasan fisik dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan aktivitas olahraga yang bersangkutan (James, 2021).

Sehingga, kemampuan baik atlet maupun pelatih dalam melakukan Tindakan pencegahan dan perawatan perlu ditingkatkan. Harapannya, eksistensi atlet dalam mencapai prestasi akan maksimal.

METODE PELAKSANAAN

Komunitas "Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta" merupakan perkumpulan remaja yang berusia sekitar 20-22 tahun, dan merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa yang terdapat di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Komunitas ini beranggotakan sekitar 20 orang, di mana mayoritas merupakan mahasiswa. Selain itu, komunitas ini rutin menyelenggarakan latihan setiap empat kali dalam seminggu yaitu setiap sore di hari Senin, Selasa, Kamis dan Jumat.

Berdasarkan pada pengumpulan data awal pada tanggal 4 april 2023 melalui Teknik wawancara dengan pengurus komunitas Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta didapati beberapa permasalahan yang terjadi pada para anggota yaitu terjadi permasalahan pada hamstring dan ankle karena terjadinya tabrakan pada saat menendang, overtraining, dan terjadi kesalahan teknik pada saat menendang. Upaya promotif dan preventif dalam penanganan cedera atlet taekwondo perlu dilakukan agar hal yang mungkin terlihat sepele ini dapat ditangani dengan baik dan mencegah kemungkinan lebih buruk pada cedera yang dialami para atlet taekwondo.

Ada beberapa hal dalam upaya promotif dan preventif yang perlu disosialisasikan kepada para atlet taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta berupa:

1. Persiapan yang tepat sebelum melakukan latihan taekwondo dapat berupa Latihan peregangan
2. Upaya yang tepat untuk penanganan dalam cedera pada atlet taekwondo Ketika melaksanakan latihan taekwondo

Edukasi penyuluhan yang akan dilakukan yaitu pelatihan metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan teknik *Hold-Relax*. bagi atlet untuk menambah fleksibilitas dan mengurangi resiko cedera. Kelentukan otot dan sendi sangat bergantung pada elastisitas ligamen, tendon, dan otot. Penelitian menunjukkan bahwa Latihan peregangan dapat meningkatkan fleksibilitas otot:

1. Mencegah cedera pada otot dan sendi.
2. Meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi.
3. Meningkatkan prestasi.
4. Menghemat tenaga saat melakukan gerakan.
5. Meningkatkan sikap tubuh.

Berikut ini merupakan jadwal latihan untuk meningkatkan tingkat fleksibilitas pada para anggota komunitas Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta:

Tabel 1. Rincian Latihan Peregangan

Waktu pelaksanaan	Intervensi	Tujuan	Dosis
I - V	Mencium lutut	Merengangkan latissimus dorsi (otot punggung), hamstring (otot bagian belakang paha), Sartorius (otot paha) dan gastrocnemius (otot betis).	F: 3x/Minggu I: Sedang-berat T: 2 set, 3 repetisi, per repetisi 3x fase hold, 10 detik fase hold, 5 detik fase relax, setiap set T: PNF hold relax
I - V	Split tengah	Merengangkan hamstring (otot bagian belakang paha), paha (Sartorius), dan	F: 3x/Minggu I: Sedang-berat T: 2 set, 3 repetisi, per repetisi 3x fase hold, 10 detik

		adductor longus (otot pinggul ke tulang paha).	fase hold, 5 detik fase relax, istirahat 1 menit setiap set T: PNF hold relax
I - V	Gerakan yoop chagui	Merenggangkan hamstring (otot bagian belakang paha), paha (Sartorius), dan adductor longus (otot pinggul ke tulang paha).	F: 3x/Minggu I: Sedang-berat T: 2 set, 3 repetisi, per repetisi 3x fase hold, 10 detik fase hold, 5 detik fase relax, istirahat 1 menit setiap set T: PNF hold relax
I - V	Gerakan hurigi	Merenggangkan hamstring (otot bagian belakang paha), paha (Sartorius), dan adductor longus (otot pinggul ke tulang paha).	F: 3x/Minggu I: Sedang-berat T: 2 set, 3 repetisi, per repetisi 3x fase
I - V	Gerakan holyo chagui	Merenggangkan hamstring (otot bagian belakang paha), paha (Sartorius), dan adductor longus (otot pinggul ke tulang paha).	F: 3x/Minggu I: Sedang-berat T: 2 set, 3 repetisi, per repetisi 3x fase hold, 10 detik fase hold, 5 detik fase relax, istirahat 1 menit setiap set T: PNF hold relax

Kegiatan “Penyuluhan Pencegahan Cedera Olahraga pada Atlet Taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta” diselenggarakan pada:

Hari, tanggal : Jum’at, 19 Mei 2023

Pukul : 17.00 s/d 18.00

Tempat : Hall Masjid Fadlurahman UMS

Sebelum materi diberikan, maka siswa akan diberikan kuesioner *pre test*, dan setelah materi disampaikan, untuk mengevaluasi kemampuan peserta, diberikan kuesioner *post test* dan dicatat presensi kehadiran mereka. Tindakan ini bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam pemilihan topik pembahasan yang akan diberikan serta mengukur pemahaman dan kompetensi peserta terkait materi yang telah disampaikan, sehingga dapat membantu dalam penyesuaian lebih lanjut terhadap metode pengajaran yang efektif. Selain itu, informasi yang didapat dari pretest dan posttest ini juga dapat menjadi pedoman dalam mengidentifikasi area yang perlu perhatian lebih lanjut untuk mendukung perkembangan tingkat pengetahuan peserta.



Gambar 1. Pengisian kuesioner *pre test*

Sesi 1 disampaikan oleh Ketua Tim Pelaksana PKM. Sesi ini membuka acara PKM dengan doa dan pengenalan pengertian cedera, PNF dan penanganan cedera kepada anggota UKM Taekwondo.

Table 2. Teknik stretching

Gerakan	Instruksi
Mencium lutut	<p>Sikap Awal: Atlet berdiri dengan tegak.</p> <p>Gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Selanjutnya, atlet meluruskan kedua kakinya dan mencium lututnya, sementara temannya di belakang membantu mendorong badannya.- Gerakan ini dilakukan selama 10 detik. <p>Sikap Akhir: Setelah itu, atlet kembali ke posisi awal.</p>
Split tengah	<p>Sikap Awal: Awalnya, atlet duduk.</p> <p>Gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Selanjutnya, atlet akan menggerakkan kedua kakinya ke depan dengan lurus, menempelkan dadanya ke lantai, sementara temannya membantu mendorong bagian belakang tubuhnya.- Gerakan ini dilakukan selama 10 detik. <p>Sikap Akhir: Setelah itu, atlet kembali ke posisi duduk awal.</p>
Gerakan yeop chagui	<p>Sikap Awal: Awalnya, atlet berdiri menempel tembok.</p> <p>Gerakan:</p> <ul style="list-style-type: none">- Selanjutnya, atlet mengangkat salah satu kakinya sampai merasakan nyeri pada otot.

- Proses ini diulang untuk kaki kanan dan kiri, dengan setiap kaki diangkat selama 10 detik.

Sikap Akhir: Setelah itu, atlet kembali ke posisi berdiri awal.

Gerakan ap hurigi

Sikap Awal: Awalnya, atlet berdiri dengan punggung menempel pada tembok.

Gerakan:

- Selanjutnya, atlet mengangkat salah satu kakinya hingga merasakan nyeri pada ototnya.
- Proses ini diulangi untuk kaki kanan dan kiri, dengan masingmasing kaki diangkat selama 10 detik.

Sikap Akhir: Setelah itu, atlet kembali ke posisi berdiri awal.

Gerakan dolyo chagui

Sikap Awal: Posisi awal adalah berdiri dengan tubuh menempel pada tembok.

Gerakan:

- Kemudian, salah satu kaki membentuk tendangan dolyo chagi, sementara teman yang berada di belakang memegang telapak kaki, dan lutut atlet ditempatkan di bahu teman yang berada di depan.
- Teman di depan menarik kaki hingga terasa nyeri pada otot.

- Gerakan ini dilakukan selama 10 detik.

Sikap Akhir: Setelah itu, atlet kembali ke posisi berdiri awal.

Sesi 2 disampaikan secara bergantian oleh Anggota Tim Pelaksana, yang membahas tentang pemberian stretching dengan metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan teknik *Hold Relax* dan teknik penanganan cedera dengan metode P.R.I.C.E (*Protect, Rest, Ice, Compression dan Elevation*).



Gambar 2. teknik penanganan cedera dengan metode P.R.I.C.E (*Protect, Rest, Ice, Compression dan Elevation*)

Kegiatan diakhiri dengan diskusi dan pengisian kuesioner *post test* untuk mengevaluasi pemahaman anggota UKM Taekwondo tentang materi yang sudah disampaikan. Dari hasil materi yang disampaikan selama sesi berlangsung dengan adanya *feedback* dari mahasiswa dan adanya beberapa pertanyaan berkaitan dengan PRICE berapa Lama penggunaan es pada saat pemberian kompres, Jika ada Bengkak apakah boleh langsung diberikan es? Untuk mengaplikasikan dengan baik kami meminta salah satu anggota taekwondo untuk kamijadikan contoh pasien dengan pengaplikasian Es dan Elastic bandage.

HASIL DAN PEMBAHASAN

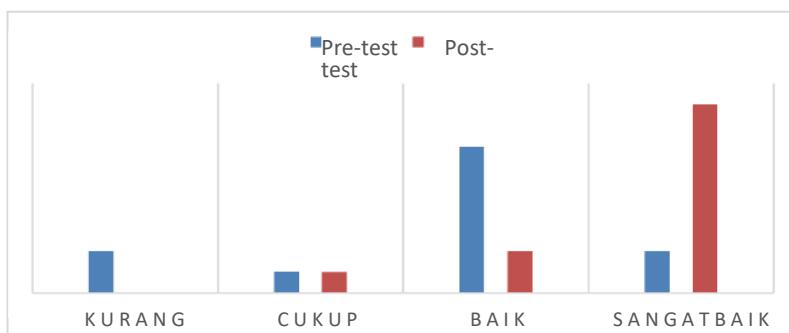
Kegiatan pengabdian masyarakat berupa kegiatan edukasi serta penyuluhan yang berfokus pada pencegahan cedera pada atlet Taekwondo yang terhimpun dalam komunitas “taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta” telah dilaksanakan pada hari Jumat, 19 Mei

2023 pada pukul 17.00 WIB hingga 18.00 WIB dengan dihadiri oleh 12 orang anggota komunitas. Adapun indikator capaian dalam kegiatan ini dilakukan melalui evaluasi dengan menggunakan kuesioner guna menilai seberapa besar pengetahuan terkait penanganan pertama pada cedera.

Sebagai langkah awal, data pada proses assesment awal akan diambil guna dijadikan sebagai data pre-test. Berdasarkan hasil data pretest pengetahuan penanganan cedera pada anggota Taekwondo menggunakan kuesioner sebelum proses penyuluhan berlangsung didapatkan hasil berupa: 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori kurang (16.7%), 1 orang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup (8.3%), 7 orang memiliki pengetahuan dengan kategori baik (58.3%) dan 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik (16.7%). Dari hasil assessment awal pengetahuan penanganan cedera dapat disimpulkan bahwa mayoritas memiliki pengetahuan dengan kategori baik. Hal ini cukup baik, mengingat olahraga taekwondo selalu terikat dengan cedera baik saat latihan maupun saat turnamen.

Langkah berikutnya adalah proses edukasi serta penyuluhan kepada komunitas. Kegiatan ini dilakukan dengan menyampaikan materi stretching metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan teknik *Hold Relax* dan teknik penanganan cedera metode *P.R.I.C.E (Rest, Ice, Compression dan Elevation)* menggunakan poster dan leaflet serta demonstrasi penanganan cedera secara langsung. Setelah selesai, kegiatan dilanjutkan dengan melakukan evaluasi. Data hasil evaluasi ini akan dijadikan sebagai data post-test.

Pengetahuan penanganan cedera pada anggota Taekwondo UMS menggunakan kuesioner setelah proses penyuluhan berlangsung, didapatkan hasil berupa: 1 orang memiliki pengetahuan dengan kategori cukup (8.3%), 2 orang memiliki pengetahuan dengan kategori baik (16.7%), 9 orang memiliki pengetahuan dengan kategori sangat baik (75%) dan tidak ada satu pun yang memiliki pengetahuan dalam kategori kurang (0%). Dari data evaluasi ini dapat disimpulkan mayoritas anggota komunitas memiliki pengetahuan dalam kategori sangat baik.



Gambar 3. Chart perbandingan hasil pretest dan post test

Kendala yang dialami selama melaksanakan kegiatan ini adalah adanya keterbatasan waktu dalam menyampaikan materi mengingat edukasi dan penyuluhan dilakukan saat anggota yang hadir tidak begitu lengkap. Selain itu, beberapa partisipan enggan untuk melakukan pengisian kuesioner baik pre-test maupun post-test.

KESIMPULAN

Kegiatan ini memiliki efek positif dalam meningkatkan pemahaman anggota terkait penanganan cedera yang benar. Penulis berharap bahwa komunitas dapat mengimplementasikan dan memahami bagaimana menghindari cedera serta cara yang tepat untuk mengatasi cedera, mengingat cedera sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, di masa depan, semoga ada kesempatan untuk menyelenggarakan edukasi dan penyuluhan kesehatan dengan topik lainnya untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Sutirta, H., Latulusi, A. A., & Jehambur, K. (2023). Sosialisasi tentang Pertolongan Pertama pada Kecelakaan (P3K) dan Cidera Olahraga pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kecamatan Wania. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(7), 4980–4983.
- Harmoni, F. H., Laksono, B., & Kumaidah, E. (2016). HUBUNGAN LATIHAN TAEKWONDO TERHADAP ATENSI PADA USIA REMAJA YANG DIUKUR DENGAN ATTENTION NETWORK

- TEST. *Jurnal Kedokteran Diponegoro (Diponegoro Medical Journal)*, 5(4), 817-826. <https://doi.org/10.14710/dmj.v5i4.14429>
- I Made Kusuma Wijaya, Pt Dewi Sri Wahyuni, Kmg Hendra Setiawan, Md Kurnia Widiastuti. 2018. "Olahraga Bagi Siswa Dan Guru Sekolah Dasar." *Jurnal Fakultas Kedokteran Undiksha*: 1-7.
- Manik, J., Bisa, M., & Rahmansyah, B. (2021). Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 69-75. <https://doi.org/https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i1.133>
- Kurniati, R., Siregar, E. S., & Ilahi, B. R. (2022). Level Of Knowledge Of Sports Injury Using PRICES Method On Physical Education Students. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 32-40. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i1.20125>
- Nam, S. S., & Lim, K. (2019). Effects of Taekwondo training on physical fitness factors in Korean elementary students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of exercise nutrition & biochemistry*, 23(1), 36-47. <https://doi.org/10.20463/jenb.2019.0006>
- Widyaningrum, Yulhida. 2015. Pembinaan Prestasi Olahraga Beladiri Taekwondo Di Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Taekwondo Indonesia Jawa Tengah Tahun 2014/2015
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis tentang cedera dalam olahraga beladiri taekwondo di dojang unp. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401-414.
- Ardiyansyah, A., Purba, R. H., & Setiakarnawijaya, Y. (2013). Perbandingan Cedera Olahraga Pada Atlet Beladiri Taekwondo Dan Beladiri Judo Selama Berada Di Pusat Pelatihan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Ragunan. *Jurnal Segar*, 2(1), 46-63.
- Andresen, L. b. (2018). The Effectiveness Of Exercise Interventions to Prevent Sport Injuries: A Systematic Riview And Meta-Analysis Of Randomasid Controlled Trials. Retrieved January 8,2018 from <http://bjsm.bmjjournals.com/>