

Pelatihan Pencegahan Cedera Bagi Atlet Kabaddi Di Jawa Timur Untuk Meningkatkan Kesadaran Dan Kesiapan Atlet Dalam Menghadapi Kompetisi

Himawan Wismanadi¹, Joesoef Roepajadi², Pudjijuniarto³, Fatkhur Rohman Kafrawi⁴, Testa Adi Nugraha⁵, Afif Rusdiawan⁶, Nur Luthfiatus Solikah^{*7}

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*e-mail: HimawanWismanadi@gmail.com¹, joesoefroepajadi@unesa.ac.id², pudjijuniarto@unesa.ac.id³, fatkurrohman@unesa.ac.id⁴, testanugraha@unesa.ac.id⁵, afifrusdiawan@unesa.ac.id⁶

Abstrak

Olahraga kabaddi merupakan olahraga intensitas tinggi dan memerlukan keterampilan fisik yang baik, sehingga cedera yang terjadi pada atlet kabaddi tidak hanya mempengaruhi kinerja mereka, tetapi juga berpotensi merugikan perkembangan karir jangka panjang mereka. Cedera yang terjadi tidak hanya mempengaruhi fisik, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Saat ini atlet kabaddi diketahui dengan tingkat risiko cedera yang tinggi mulai dari ekstremitas atas hingga ekstremitas bawah dan minimnya tingkat pengetahuan atlet kabaddi. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dalam bidang olahraga kabaddi melalui penyuluhan dan pelatihan mengenai pencegahan cedera sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari cedera. pelatihan pencegahan cedera yang efektif tidak hanya mengurangi cedera fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental atlet. Metode dalam pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait pencegahan cedera pada atlet kabaddi dan diberikan penanganan-penanganan yang dapat dilakukan oleh atlet saat cedera. Hasil dalam pengabdian ini adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan. Sehingga pengabdian ini dapat bermanfaat pada atlet dan pelatih Kabaddi Jawa Timur.

Kata kunci: Pencegahan, Pengetahuan, Cedera, Kabaddi

Abstract ← Cambria, Bold, 10 pt

Kabaddi is a high-intensity sport and requires good physical skills, so injuries that occur in kabaddi athletes not only affect their performance, but also have the potential to be detrimental to their long-term career development. Injuries that occur not only affect the physical, but can also cause a decrease in athlete motivation and self-confidence. Currently kabaddi athletes are known to have a high risk of injury from the upper extremities to the lower extremities and the level of knowledge of kabaddi athletes is minimal. Therefore, community service in the field of kabaddi sports through education and training regarding injury prevention is very important to reduce the negative impact of injuries. Effective injury prevention training not only reduces physical injuries, but also has a positive impact on athletes' mental well-being. The method of this service is carried out by providing education regarding injury prevention to kabaddi athletes and providing treatments that can be carried out by athletes when injured. The results of this service were significant improvements before and after being given education with counseling and training. So this service can be useful for East Java Kabaddi athletes and coaches.

Keywords: Prevention, Knowledge, Injuries, Kabaddi

1. PENDAHULUAN

Salah satu bidang yang mendapatkan perhatian dalam pengabdian kepada masyarakat adalah olahraga, di mana penelitian dan pengembangan dalam bidang ini dapat memberikan manfaat langsung dalam meningkatkan kualitas hidup individu, khususnya atlet. Dalam konteks olahraga kabaddi, yang memiliki intensitas tinggi dan memerlukan keterampilan fisik yang sangat baik, pencegahan cedera menjadi aspek yang sangat penting. Cedera yang terjadi pada atlet kabaddi tidak hanya mempengaruhi kinerja mereka, tetapi juga berpotensi merugikan perkembangan karir jangka panjang mereka [1]. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan dan menerapkan strategi pencegahan cedera yang berbasis bukti untuk menjaga kesehatan atlet.

Olahraga kabaddi, yang melibatkan kontak fisik yang intens, memiliki risiko cedera yang cukup tinggi, terutama pada bagian tubuh yang rentan seperti lutut, pergelangan kaki, serta otot dan ligamen [2]. Cedera tersebut dapat beragam, mulai dari cedera ringan seperti keseleo hingga cedera berat yang membutuhkan perawatan medis jangka panjang [3]. Banyak cedera pada atlet kabaddi yang disebabkan oleh kurangnya pemanasan yang tepat dan teknik gerakan yang kurang terlatih [4]. Pencegahan cedera, baik melalui latihan fisik yang terstruktur, teknik pemanasan dan pendinginan yang tepat, serta penggunaan perlengkapan pelindung, dapat secara signifikan mengurangi risiko cedera pada atlet kabaddi [5]. Oleh karena itu, pengabdian kepada masyarakat dalam bidang olahraga kabaddi melalui penyuluhan dan pelatihan mengenai pencegahan cedera sangat penting untuk mengurangi dampak negatif dari cedera.

Pencegahan cedera menjadi aspek krusial dalam pembinaan atlet kabaddi. Program pelatihan yang terstruktur dan berbasis ilmiah diperlukan untuk meminimalkan risiko cedera. Sehingga penting untuk mengidentifikasi dan penanganan cedera pada atlet, yang dapat menjadi dasar dalam merancang program pencegahan cedera yang efektif [6]. Selain itu, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa program pencegahan cedera berbasis latihan fisik dapat mengurangi risiko cedera hingga 37% pada atlet remaja [7]. Namun, masih diperlukan program yang lebih komprehensif dan spesifik untuk cabang olahraga kabaddi, mengingat karakteristik dan risiko cedera yang unik dalam olahraga ini.

Di samping itu, pencegahan cedera juga berkontribusi terhadap peningkatan mental dan motivasi atlet. Cedera yang terjadi tidak hanya mempengaruhi fisik, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan motivasi dan kepercayaan diri atlet [8]. Dalam hal ini, pelatihan pencegahan cedera yang efektif tidak hanya mengurangi cedera fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan mental atlet. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dengan pelaksanaan program pencegahan cedera yang rutin, atlet kabaddi dapat merasakan peningkatan kepercayaan diri, yang akhirnya berdampak positif pada kinerja mereka di lapangan [9]. Selain itu, pemahaman yang baik tentang teknik pencegahan cedera dapat membuat atlet merasa lebih aman dan nyaman, yang pada gilirannya meningkatkan komitmen mereka terhadap latihan dan kompetisi [10].

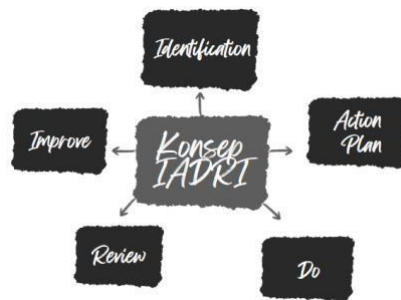
Selain manfaat fisik dan mental, pengabdian kepada masyarakat juga mencakup pengembangan aspek sosial dalam olahraga. Penerapan program pencegahan cedera di kalangan komunitas kabaddi lokal dapat meningkatkan kesadaran dan keterlibatan masyarakat [11]. Hal ini penting untuk menciptakan budaya olahraga yang berfokus pada kesehatan dan keselamatan. Komunitas yang mendukung program pencegahan cedera memiliki tingkat partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga dan cenderung memiliki tingkat cedera yang lebih rendah [12]. Oleh karena itu, penting merancang dan mengevaluasi efektivitas program pelatihan pencegahan cedera bagi atlet kabaddi di Jawa Timur. Dengan adanya program ini, diharapkan atlet kabaddi tidak hanya memiliki keterampilan bermain yang lebih baik, tetapi juga memiliki pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menjaga kondisi fisik mereka demi performa yang optimal dan keberlanjutan karier mereka dalam dunia olahraga kabaddi. Mengimplementasikan program pencegahan cedera pada atlet kabaddi, tidak hanya atlet yang diuntungkan, tetapi juga komunitas yang lebih luas, karena akan tercipta lingkungan olahraga yang lebih aman dan lebih berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait pencegahan cedera pada atlet kabaddi dan diberikan penanganan-penanganan yang dapat dilakukan oleh atlet saat cedera, sehingga atlet dapat memberikan pertolongan pertama saat cedera. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya pada hari Jumat, 26 Juli 2024 dengan peserta dalam pengabdian ini melibatkan 24 atlet dan 4 pelatih dengan rata-rata usia atlet 23 tahun dan rata-rata usia pelatih 30 tahun. Tepat pada saat atlet akan bertanding di Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh-Sumut 2024. Kemudian atlet yang sedang cedera juga mendapatkan penanganan pada saat pengabdian berlangsung.

Pelatihan dilakukan selama satu hari dengan meliputi materi tipe dan jenis cedera,

klasifikasi cedera, penanganan cedera, rehabilitasi cedera, psikologi dan mental atlet. Tahap pelaksanaan pengabdian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan atlet tentang penanganan dan pencegahan cedera. Tahap evaluasi yang dilakukan tim riset yaitu menyebarkan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan pendampingan atlet. Hasil yang didapat dianalisis untuk mengetahui Tingkat perubahan pengetahuan tentang penanganan dan pencegahan cedera. Metode pendukung yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat ini menggunakan konsep IADRI (*Identification, Action Plan, Do, Review, Improve*) agar tahapan kegiatan terkoorganisir untuk menghasilkan output yang optimal (Ponda dkk., 2024). Evaluasi kegiatan pengabdian ini dengan menggunakan kuesioner *pre test* dan *post test* kemudian dianalisis untuk melihat efektivitas peningkatan pemahaman peserta.



Gambar 1. Konsep IADRI

1) *Identification*

Pada tahapan ini dilakukan diskusi identifikasi permasalahan yang dialami oleh atlet dan pelatih kabaddi

2) *Action plan*

Dari hasil identifikasi permasalahan akan dibuatkan rencana tindakan penyelesaian masalah

3) *Do*

Melakukan tindakan yang sudah direncanakan

4) *Review*

Melakukan peninjauan terhadap tindakan yang sudah dilakukan

5) *Improve*

Melakukan peningkatan berdasarkan dari hasil peninjauan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pencegahan cedera atlet kabaddi, sehingga atlet dapat mencegah terjadinya cedera dan dapat memberikan pertolongan pertama ketika cedera. Jumlah peserta yang mengikuti pengabdian ini sebanyak 31 orang dari rentang usia 17-30 tahun. Proses kegiatan berjalan lancar dan semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Kegiatan dilakukan pada hari Jumat, 26 Juli 2024 dengan metode IADRI untuk meningkatkan pengetahuan atlet kabaddi, berikut konsep yang telah peneliti laksanakan.

3.1. *Identification*

Setelah dilakukan diskusi dengan pihak Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia (FOKSI) Jawa Timur, maka atlet dan pelatih memiliki permasalahan bahwa minimnya edukasi tentang pertolongan pertama pada atlet.

3.2. Action plan

Rencana Tindakan yang peneliti lakukan yaitu melakukan penyuluhan dan pelatihan pada atlet dan pelatih kabaddi tentang pertolongan pertama pada cedera yang akan dilakukan pada atlet PON Kabaddi.

3.3. Do

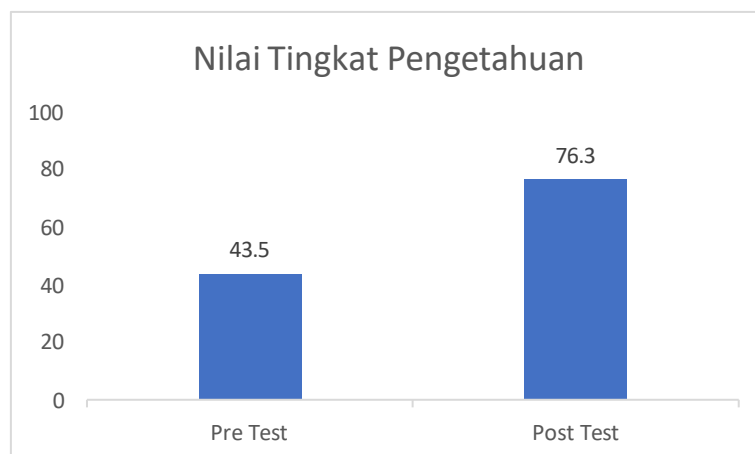
Penyuluhan dan pelatihan pertolongan pertama pada atlet dan pelatih kabaddi dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Juli 2024



Gambar 2. Penyuluhan dan Pelatihan

3.4. Review

Melakukan peninjauan terhadap keefektifan edukasi atlet dan pelatih Kabaddi Jawa Timur, peningkatan pengetahuan diketahui dan dapat dilihat pada tabel 1. Nilai tingkat pengetahuan pertolongan pertama pada cedera.



Gambar 3. Grafik Nilai Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Cedera

3.5. Improve

Dari hasil pemantauan di atas bahwa adanya peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan penyuluhan dan pelatihan. Sehingga pengabdian ini dapat bermanfaat pada atlet dan pelatih Kabaddi Jawa Timur.

4. KESIMPULAN

Pelatihan ini berhasil meningkatkan pengetahuan atlet dan pelatih dalam mencegah cedera. Dengan adanya peningkatan pengetahuan atlet dan pelatih dalam pencegahan dan pertolongan pada cedera yang terjadi, atlet kabaddi lebih siap menghadapi pertandingan dengan risiko cedera yang tinggi. Saran keberlanjutan program ini dapat dilakukan evaluasi berkala dan pengembangan modul pencegahan cedera berbasis daring agar dapat menjangkau lebih banyak atlet kabaddi di Indonesia

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada FOKSI Jawa Timur yang telah bersedia menerima kami untuk melaksanakan pengabdian ini, serta sudah meluangkan waktu dan tenaganya dalam memberikan informasi sehingga kami dapat membantu meningkatkan pengetahuan pencegahan dan pertolongan pertama pada cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Pal, S. Kalra, S. Kumar, S. Pawaria, and P. Rishi, "A Literature Review on Common Injuries and Their Prevention in Kabaddi," *Eur. J. Sport. Exerc. Sci.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–9, 2021, [Online]. Available: www.scholarsresearchlibrary.com
- [2] R. C. Khanna, M. V. Cicinelli, S. S. Gilbert, S. G. Honavar, and G. V. S. Murthy, "Review Article COVID - 19 pandemic : Lessons learned and future directions," 2020, doi: 10.4103/ijo.IJO.
- [3] B. A. Prianto, T. Apriantono, H. R. D. Ray, and N. L. Solikah, "Analysis of injury characteristics in youth elite football athletes in Indonesia," *Retos*, vol. 55, pp. 476–482, 2024, doi: 10.47197/retos.v55.103485.
- [4] I. M. Alviana, S. Sugiharto, N. S. Ramanian, and M. F. Hasan, "Mapping the Injury History of Indonesian Kabaddi Athletes," ... *Jasm. dan Olahraga*, vol. 7, no. 1, pp. 104–109, 2022, [Online]. Available: <https://scholar.archive.org/work/edskqbhzcrrgb3ggjpvvtbmr2x4/access/wayback/https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/download/10684/7997>
- [5] J. Afonso *et al.*, "The Hamstrings: Anatomic and Physiologic Variations and Their Potential Relationships With Injury Risk," *Front. Physiol.*, vol. 12, no. July, pp. 1–22, 2021, doi: 10.3389/fphys.2021.694604.
- [6] Q. J. Aqobah, A. Nuryadin, R. Triprayogo, and A. Nuradhiani, "Pelatihan Pencegahan, Perawatan Cedera dan Terapi Latihan Pasca Cedera Pada Pelatih di Koni Banten," *J. Abmas Negeri*, vol. 4, no. 2, pp. 113–119, 2023, doi: 10.36590/jagri.v4i2.743.
- [7] M. Baskaran and D. T. Radhakrishnan, "Effect of resistance with SAQ training on leg strength and speed among college men kabaddi players," *J. Sport. Sci. Nutr.*, vol. 4, no. 2, pp. 24–27, 2023, doi: 10.33545/27077012.2023.v4.i2a.181.
- [8] V. Singh Rathore and A. Bahadur Singh, "Analysis of Physical and Physiological Parameters of Kabaddi and Kho-Kho Inter-Varsity Players," *Am. J. Sport. Sci. Med.*, vol. 2, no. 5A, pp. 13–16, 2014, doi: 10.12691/ajssm-2-5a-4.
- [9] R. Gupta, A. Kapoor, B. M. Patil, A. Singhal, and M. Malhi, "Suggestions to improve shortcoming in reporting and data collection procedure for studies of injuries in Kabaddi," *J. Arthrosc. Surg. Sport. Med.*, vol. 3, no. 1, pp. 3–6, 2021, doi: 10.25259/jassm_1_2021.
- [10] R. Gupta, A. Kapoor, and G. DavidMasih, "Prevalence of concomitant knee injuries associated with anterior cruciate ligament tear in kabaddi and football players," *J. Clin. Orthop. Trauma*, vol. 11, no. xxxx, pp. S784–S788, 2020, doi: 10.1016/j.jcot.2020.05.037.
- [11] N. Tewari *et al.*, "Prevalence of sports-related traumatic orofacial and dental injuries in Asian countries: a systematic review and meta-analysis," *J. Sports Med. Phys. Fitness*, vol. 63, no. 9, pp. 982–994, 2023, doi: 10.23736/S0022-4707.23.14915-2.
- [12] T. S. Vignesh, S. K. Chinni, L. Anumula, S. Sannapureddy, Y. P. Kumar, and V. V. S. Rohith,

"Knowledge, Attitudes, and Practices of Mouth Guards in the Prevention of Orofacial Injuries in Sports Persons – A Cross-sectional Study," *J. Interdiscip. Dent.*, vol. 13, no. 2, pp. 84–89, 2023, doi: 10.4103/jid.jid_18_23.