Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021

Saharuddin Ita*[1], Ibrahim[2], Baharuddin Hasan[3], Ansar CS[4]

[1,2,3,4]Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia
*e-mail: saharuddinita@yahoo.com[1], ibrahimibe616@gmail.com[2], hasanbaharuddin03@gmail.com[3], ansar.cs46@gmail.com[4]

Abstrak

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema "Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport massage, dan Kinessiotaping Pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021". Kegiatan pengabdian tersebut peserta dapat; (1) memahami dengan baik tentang penanganan atau pencegahan cidera olahraga menggunakan metode RICE, Sport massage, dan Kinesiotapi Pada Tim Akuatik PON Papua, dan (2) menerapkan atau mengaplikasikan penanganan atau pencegahan cidera olahraga menggunakan metode RICE, Sport massage, dan Kinesiotapi Pada Tim Akuatik PON-XX Papua 2021. Adapun metode yang digunakan pada pengabdian tersebut dalah metode persentasi dengan tiga tahap, (1) fasilitator mempersentasikan materi pertama penanganan cidera melalui metode RICE; (2) fasilitator mempersentasikan materi kedua penanganan cidera melalui metode sport massage; (3) fasilitator mempersentasikan materi kedua penanganan cidera melalui metode kinesiotaping; (4) praktek penanganan cidera olahraga melalui metode RICE; (5) praktek penanganan cidera olahraga melalui metode sport massage; dan (6) praktek penanganan cidera olahraga melalui metode kinesiotaping. Hasil kegiatan pengabdian adalah (1) sebagian besar peserta belum mengetahui tentang penanganan cidera olahraga melalui metode RICE, sport massage, dan kinesiotaping sebelum diberikan pelatihan, dan (2) sebagian besar peserta memahami penanganan cidera olahraga melalui metode RICE sport massage, dan kinesiotaping setelah diberikan penjelasan.

***Kata kunci**: Cidera Olahraga, Kinesiotaping, RICE, Sport Massage*

Abstract

Community Service Activities with the theme "Training for Handling Sports Injuries Using the RICE Method, Sport massage, and Kinessiotaping for the PON-XX Papua Aquatic Team in 2021". The service activities to be able to; (1) have a good understanding of the handling or prevention of sports injuries using the RICE, Sport massage, and Kinesiotapi methods on the Papua PON Aquatic Team, and (2) apply or apply the handling or prevention of sports injuries using the RICE, Sport massage, and Kinesiotapi methods on the Team Aquatic PON Papua 2021. The method used in this service is the presentation method with three stages, (1) the facilitator presents the first material on handling injuries through the RICE method; (2) the facilitator presents the second material for handling injuries through the sports massage method; (3) the facilitator presents the second material for handling injuries through the kinesiotaping method; (4) the practice of handling sports injuries through the RICE method; (5) the practice of handling sports injuries through the sports massage method; and (6) the practice of handling sports injuries through the kinesiotaping method. The results of the service activities were (1) most of the participants did not know about handling sports injuries through the RICE method, sport massage, and kinesiotaping before being given training, and (2) most of the participants understood the handling of sports injuries through the RICE sport massage method, and kinesiotaping after being given explanation.

***Keywords**: Kinesitaping, RICE, Sport Injury, Sport Massage*

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sesuatu aktifitas yang melibatkan gerak tubuh, sehingga sering menimbulkan suatu permasalahan pada sistem gerak manusia atau sering disebut cidera. Cidera olahraga merupakan kerusakan pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga (Zulman et al., 2019). Aktivitas olahraga akuatik (renang, loncat indah, renang indah, renang perairan terbuka dan polo air) merupakan olahraga yang sering mengalami gangguan pada otot, sendi, dan tulang yang disebabkan oleh atlet seringkali melakukan gerakan

dengan intensitas tinggi dan kontak fisik dengan lawan sehingga dapat menimbulkan cidera yang sangat serius. Apabila hal ini terjadi maka seorang pelatih maupun atlet harus bisa memberikan penangan cidera dengan baik, apabila tidak ditangani dengan baik maka dikhawatirkan dapat menimbulkan resiko yang lebih fatal seperti dislokasi pada tulang (cacat) bahkan bisa berakibat kematian. Jenis-jenis cidera yang sering ditemui dalam berolahraga seperti, kelelahan, keram, patah tulang, trauma (benturan), geger otak, pingsan dan sebagainya (Junaidi et al., 2018).

Pada *era industry* 4.0 banyak ilmuan yang mengembangkan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keolahragaan (IPTEKOR) dengan baik dibidang keolahragaan, kesehatan maupun dibidang sarana dan prasarana dengan tujuan memberikan pertolongan keamanan bagi para atlet. Banyak metode penanganan cidera olahraga yang dikembangkan oleh ilmuan keolahragaan yang dapat digunakan untuk memberikan pencegahan dan penanganan cidera yang dialami oleh atlet seperti metode RICE, metode Sport Massage, dan Kinesiotaping.

RICE merupakan singkatan dari R (rest) = istirahat, I (ice) = es, C (compresion) = kompres dan E (elevation) = elevasi/meninggikan. Metode RICE merupakan pertolongan pertama yang dilakukan bagi penderita cidera dan peradangan yaitu dengan *rest, ice, compression* dan *elevation* (Satria, ALi dan Priyonoadi, 2012). Penangan dengan prinsip RICE dapat memberikan penanganan dini yang cepat, tepat dan aman terhadap reaksi peradangan pada cidera. Penanganan cidera menggunakan es yang bertujuan untuk mencegah cidera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri (Irawan, 2017). Selain itu, RICE dapat menyembuhkan cidera diantaranya; menghentikan atau mengurangi pendarahan dan pembengkakan yang terjadi pada pembuluh darah yang mengalami cidera dan juga dapat mengurangi rasa nyeri. Penanganan cidera menggunakan metode RICE merupakan tindakan yang sangat mudah dilakukan oleh siapa saja, khususnya bagi guru dan peserta didik dengan peralatan sederhana atau mudah ditemui, hanya dengan menggunakan pecahan es yang dibungkus dengan kain. Selain pengetahuan penanganan cidera melalui RICE para pelaku olahraga khususnya bagi guru dan peserta didik juga harus memahami metode *sport massage* sebagai salah satu penanganan cidera akibat olahraga.

Sport Massage merupakan salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cidera ringan (Ali Satya Graha, 2008). Sport Massage dalam kaitannya dengan olahraga dan aktifitas fisik lainnya yaitu sama-sama dalam lingkup olahraga, dimana olahraga atau aktifitas fisik merupakan bentuk kegiatan atau aktivitas geraknya, sedangkan Sport Massage merupakan upaya penanganan dari akibat kelelahan dari olahraga dan aktivitas fisik lainnya (Priyambada & Kusumawati, 2018). Penanganan atau penyembuhan cidera olahraga bagi guru penjasorkes dan siswa harus mengetahui dan memahami Sport Massage sebagai salah satu metode penangan cidera. Selanjutnya massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak melalui tekanan dan gerakan menggoso, memijat, mene{Bibliography}kan, bergulir, menampar, dan mengetuk (Park et al., 2017). Selain menggunakan metode RICE dan Sport Massage, para ilmuan keolahragaan juga mengembangkan metode penangan cidera dengan menggunakan Kinesitaping. Kinesiotaping merupakan salah satu pengembangan keilmuan yang bermanfaat untuk memberikan keamanan organ tubuh manusia untuk memberikan proteksi cidera serta rehabilitasi (Yuliawan & Setiawan, 2019). Pada prinsipnya metode ini dapat memfasilitasi kerja otot dengan baik dan memberi batas gerak pada sendi.

Selanjutnya penanganan cidera olahraga yang diyakini mampu memberikan proses penyembuhan yang efektif adalah menggunakan metode Kinesiotaping. Kinesiotaping dikembangkan oleh Dr. Kenzo Kase di Jepang. Pada dasarnya Kinesiotaping memberikan keamanan organ tubuh manusia yang dapat menjaga dan merehabititasi cidera yang diderita oleh atlet (Yuliawan & Setiawan, 2019). Metode tersebut mampu meningkatkan kontraksi otot, otot dapat bekerja secara maksimal, dan mampu merangsang mekanoseptor pada kulit serta meningkatkan motot0r unit (Nunes et al., 2013).

Tim Akuatik PON Papua (Cabang olahraga Renang, Renang Indah, Renang Perairan Terbuka, Loncat Indah dan Polo Air) di bawah naungan Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) Provinsi Papua merupakan cabang olahraga yang akan dipertandingkan pada saat PON-XX di Provinsi Papua pada bulan Oktober 2021. Tim Akuatik PON Papua saat ini aktif melakukan

Training Centre (TC) terpusat. Fenomena yang sering ditemukan di lapangan banyak permasalahan cidera yang didapatkan atlet pada saat latihan, cidera otot kaki, lutut, bahu dan keram otot merupakan cidera yang sering terjadi pada atlet. Namun pengetahuan pelatih dan official tim mengenai penanganan cidera menggunakan metode RICE, Sport Massage dan Kinesiotaping masih sangat rendah, dan masih cenderung mengandalkan pijat tradisional. sehingga dikhawatirkan dapat berdampak buruk bagi kesehatan lanjut bagi para atlet.

Berdasarkan fenomena tersebut, tim pelaksana pengabdian memberikan langkah yang tepat untuk mengedukasi pelatih, ofisial, dan atlet agar dapat menerapkan metode RICE, Sport Massage, Kinesiotaping jika terdapat kasus cidera yang dialami oleh atlet, ke tiga metode tersebut dapat ditempuh sebagai pencegahan awal cidera, metode penyembuhan dan rehabilitasi. Sehingga atlet dapat pulih secepatnya dan bisa kembali ke ferforma yang baik kembali.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tersebut diikuti sebanyak 36 peserta dari Tim Akuatik PON Papua cabang olahraga Renang, Renang Perairan Terbuka, Polo Air, Loncat Indah, dan Renang Indah di bawah naungan Organisasi Persatuan Renang Seluruh Indonesia Provinsi Papua. Kegiatan tersebut dilaksanakan hari Sabtu, tanggal 21 Agustus 2021 di Stadion Akuatik Lukas Enembe, Sentani, Kabupaten Jayapura.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian tersebut adalah metode presentasi atau ceramah dan praktek. Adapun alur metode yang digunakan sebagai ialah; 1) fasilitator mempersentasikan materi pertama penanganan cidera melalui metode RICE; 2) fasilitator mempersentasikan materi kedua penanganan cidera melalui metode Sport Massage; 3) fasilitator mempersentasikan materi kedua penanganan cidera melalui metode Kinesiotaping; 4) praktek penanganan cidera olahraga melalui metode RICE; 5) praktek penanganan cidera olahraga melalui metode Sport Massage; dan 5) praktek penanganan cidera olahraga melalui metode Kinesiotaping.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinessiotaping Pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021”. Pelaksanaan kegiatan pengabdian tersebut diikuti sebanyak 36 peserta dari Tim Akuatik PRSI Papua. Adapun hasil dari pengabidan tersebut sebagai berikut.

Fasilitator menyajikan materi penanganan cidera melalui metode RICE, metode Sport Massage dan metode Kiniesiotaping, seperti pada Gambar 1 di bawah ini.

Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Ketua Pelaksana

Pada Gambar 1 di atas pelaksana pengabdian mempersentasikan materi pelatihan penanganan cidera olahraga menggunakan metode RICE dan Sport Massage dan Kinesiotaping. Adapun urutan persentasi materi tersebut, (1) menjelaskan tentang metode RICE, (2)

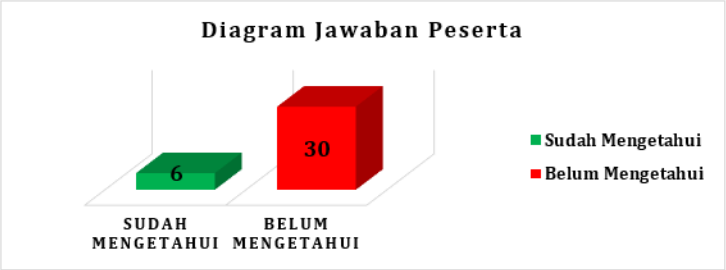
Vol. 2, No. 2 Maret 2022, Hal. 539-544
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.281

menjelaskan penanganan cidera menggunakan metode Sport Massage, (3) menjelaskan penanganan cidera menggunakan metode Kinesiotaping. Tahap selanjutnya, (4) praktek penangan cidera menggunakan metode RICE, (5) Sport Massage dan (6) Kinesiotaping, seperti pada Gambar 2 berikut.

Gambar 2. Praktek Penanganan Cidera Metode RICE, Sport Massage dan Kinesiotaping

Pada gambar di atas, peserta diberikan kesempatan oleh pemateri untuk melakukan praktek penanganan cidera dengan menggunakan metode Rice, Sport Massage, dan Kinesiotaping, dengan tujuan agar peserta dapat memahami penanganan cidera, baik secara materi maupun praktek.

Selanjutnya, pemateri mengajukan pertanyaan kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta pelatihan. pertanyaan yang diajukan oleh pelaksana yaitu: "Apakah anda sudah mengetahui tentang penanganan cidera olahraga melalui metode RICE, Sport Massage dan Kinesiotaping sebelum diberikan pelatihan?" peserta menjawab seperti yang tersaji pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Diagram Jawaban Peserta

Pada Gambar 3 di atas tampak bahwa, dari 36 jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian tersebut, terdapat 30 peserta yang belum mengetahui tentang penanganan cidera olahraga melalui metode RICE, Sport Massage dan Kinesiotaping. Sedangkan terdapat 6 peserta yang sudah mengetahui.

Pertanyaan selanjutnya adalah "Apakah anda memahami penanganan cidera olahraga melalui metode RICE, Sport Massage dan Kinesiotaping setelah diberikan penjelasan?". Adapun jawaban peserta dapat dilihat pada Gambar 4 berikut.

Gambar 4. Diagram Jawaban Peserta

Dari Gambar 4 di atas dapat dilihat bahwa peserta kegiatan pengabdian sebanyak 36 peserta mampu memahami dengan baik penanganan cidera olahraga melalui metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping, terdapat 31 peserta yang memahami penanganan cidera olahraga melalui metode RICE Sport Massage, dan Kinesiotaping, sedangkan terdapat 3 peserta yang kurang memahami dan terdapat 2 peserta tidak paham penanganan cidera olahraga melalui metode RICE Sport Massage, dan Kinesiotaping.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan maka dapat disimpulkan sebagian besar peserta Tim Akuatik PON-XX PON Papua belum mengetahui tentang penanganan cidera olahraga melalui metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping sebelum diberikan pelatihan, dan sebagian besar peserta memahami penanganan cidera olahraga melalui metode RICE Sport Massage, dan Kinesiotaping setelah diberikan penjelasan.

DAFTAR PUSTAKA

Irawan, A. A. (2017). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(1), 207–211.

Junaidi, I. A., Nasrullah, N., Imansyah, F., Bayu, I. M. A., Manullang, J. G., Handayani, W., Asriansyah, A., & Hardi, A. A. (2018). Pelatihan Pencegahan Dan Perawatan Cidera Dalam Berolahraga. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, *1*(2). https://doi.org/10.31851/dedikasi.v1i2.2275

Nunes, G. S., De Noronha, M., Cunha, H. S., Ruschel, C., & Borges, N. G. (2013). Effect of kinesio taping on jumping and balance in athletes: A crossover randomized controlled trial. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *27*(11), 3183–3189. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31828a2c17

Park, J., Shim, J., Kim, S., Namgung, S., Ku, I., Cho, M., Lee, H., & Roh, H. (2017). Application of massage for ankle joint flexibility and balance. *Journal of Physical Therapy Science*, *29*(5), 789–792. https://doi.org/10.1589/jpts.29.789

Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (2018). Sosialisasi Sport Massage Dan Penggunaan Kinesio Taping Bagi Atlet Dan Pelatih Pencak Silat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *24*(2), 713. https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10632

Satria, ALi dan Priyonoadi, B. (2012). *Terapi Massage Frirage*. 1–95.

Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola Lambur Ii. *Cerdas Sifa*, *1*(2), 47–55.

Zulman, Z., Abbas, S., & Deswandi, D. (2019). Pelatihan Pencegahan Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, *1*(1), 27–40. https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.15

Vol. 2, No. 2 Maret 2022, Hal. 539-544
DOI: https://doi.org/10.54082/jamsi.281

Halaman Ini Dikosongkan