

## **Edukasi dan Pelatihan Perawatan Cedera untuk Atlet Pencak Silat Sumatera Utara Pasca PON XXI**

**Pedomanta Keliat<sup>1</sup>, Delfin Maska Gulo<sup>2</sup>, Ebenezer Tarigan<sup>3</sup>, Doni Setiari<sup>4</sup>, Dodi Caniago<sup>5</sup>, Desnor Steven Waruwu<sup>6</sup>**

*<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia*

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Pedomanta Keliat

**E-mail:** [a.almunawar16@gmail.com](mailto:a.almunawar16@gmail.com)

### **Abstrak**

*Pencak silat merupakan cabang olahraga tradisional Indonesia yang memiliki tingkat intensitas fisik tinggi, sehingga berisiko menyebabkan cedera pada atlet, terutama setelah ajang kompetisi besar seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI. Cedera yang dialami atlet sering kali tidak mendapatkan perawatan yang tepat, yang menghambat proses pemulihan dan dapat memengaruhi karier olahraga mereka. Untuk mengatasi permasalahan ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan perawatan cedera bagi atlet pencak silat di Sumatera Utara pasca PON XXI. Program ini mencakup penyuluhan tentang jenis cedera umum dalam pencak silat, cara pencegahan, serta teknik perawatan cedera yang tepat, seperti kompres dingin, peregangan otot, dan terapi fisik. Selain itu, pelatihan praktis dan simulasi kasus dilakukan untuk memastikan atlet dan pelatih memiliki keterampilan yang tepat dalam merawat cedera dan mengenali tanda-tanda cedera yang memerlukan perhatian medis. Kolaborasi antara tenaga medis, pelatih, dan pengelola pusat pelatihan menjadi bagian penting dari program ini untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pemulihan atlet secara optimal. Melalui kegiatan ini, diharapkan atlet dapat memiliki keterampilan mandiri dalam merawat cedera, mempercepat proses pemulihan, serta mencegah cedera di masa depan. Hasil dari kegiatan ini diharapkan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya perawatan cedera dan mempererat hubungan antara atlet, pelatih, dan tenaga medis dalam mendukung kesehatan dan kebugaran atlet secara keseluruhan.*

**Kata kunci** - pencak silat, cedera atlet, perawatan cedera, pemulihan, edukasi, pelatihan

### **Abstract**

*Pencak silat is a traditional Indonesian martial art with a high physical intensity, which makes it prone to injuries, especially after major competitions like the National Sports Week (PON) XXI. The injuries athletes experience often do not receive proper treatment, which hinders the recovery process and may affect their sports career. To address this issue, this community service activity aims to provide education and injury care training for pencak silat athletes in North Sumatra post-PON XXI. The program includes outreach on common types of injuries in pencak silat, prevention methods, and proper injury care techniques, such as cold compress, muscle stretching, and physical therapy. Additionally, practical training and case simulations are conducted to ensure that athletes and coaches acquire the proper skills to treat injuries and identify signs of injuries that require medical attention. Collaboration between medical professionals, coaches, and training center managers is a vital component of this program to create an environment that supports the optimal recovery of athletes. Through this activity, it is hoped that athletes will gain the ability to independently manage injuries, speed up the recovery process, and prevent future injuries. The outcome of this activity is expected to raise awareness of the importance of injury care and strengthen the relationship between athletes, coaches, and medical professionals in supporting the overall health and fitness of athletes.*

**Keywords** - pencak silat, athlete injury, injury care, recovery, education, training

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## **PENDAHULUAN**

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat dihormati di Indonesia, termasuk di Sumatera Utara, yang memiliki banyak atlet berbakat. Olahraga ini menggabungkan kecepatan, ketepatan, dan kekuatan fisik dalam satu kesatuan gerakan yang kompleks. Namun, dengan karakteristik tersebut, pencak silat memiliki potensi risiko cedera yang cukup besar, terutama pada bagian otot, sendi, dan ligamen. Cedera ini tidak hanya mengganggu performa atlet, tetapi juga dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang mereka. Hal ini menjadi isu penting yang perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama pasca kompetisi besar seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI. Menurut Gabbett (2016), cedera dalam olahraga yang melibatkan kontak fisik seringkali disebabkan oleh ketidakseimbangan antara intensitas latihan dan kemampuan fisik atlet, serta kurangnya pemahaman tentang teknik pencegahan cedera.

PON XXI merupakan ajang bergengsi yang menguji kemampuan terbaik atlet dari seluruh Indonesia, termasuk atlet pencak silat. Meskipun para atlet berkompetisi dengan semangat tinggi dan mengerahkan seluruh potensi mereka, tekanan fisik yang intens selama pelatihan dan pertandingan meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera. Dalam banyak kasus, cedera yang dialami atlet setelah pertandingan sering kali tidak mendapatkan perawatan yang maksimal, sehingga memperburuk kondisi mereka. Proses pemulihan yang tidak optimal akan berdampak pada kesiapan mereka dalam mengikuti kompetisi selanjutnya, bahkan berisiko mengganggu karier olahraga mereka (Chong & Yeoh, 2020). Oleh karena itu, penanganan cedera yang tepat sangat penting untuk menjaga keberlanjutan karier atlet.

Mengingat urgensi masalah ini, pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi dan pelatihan perawatan cedera bagi atlet pencak silat di Sumatera Utara pasca PON XXI sangat diperlukan. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan yang komprehensif kepada para atlet mengenai cara-cara yang tepat untuk merawat cedera yang mereka alami, serta teknik pencegahan cedera di masa depan. Sebagaimana dijelaskan oleh Wiemann et al. (2021), pengetahuan tentang teknik perawatan cedera yang benar dapat mempercepat proses pemulihan dan mencegah cedera berulang, yang pada gilirannya meningkatkan kesiapan atlet untuk kembali berkompetisi.

Sebagai solusi yang ditawarkan, program ini meliputi pelatihan praktis mengenai perawatan cedera menggunakan teknik yang tepat, seperti penggunaan es, peregangan otot, dan terapi fisik yang mendukung pemulihan. Selain itu, edukasi tentang pentingnya pencegahan cedera melalui pemanasan yang benar, teknik bertarung yang aman, serta pola makan dan gaya hidup sehat juga menjadi bagian dari program ini. Pelatihan ini tidak hanya ditujukan kepada atlet, tetapi juga kepada pelatih dan pengelola pusat pelatihan agar mereka memiliki pemahaman yang sama dalam hal perawatan dan pencegahan cedera (Chien, 2018).

Kebaruan dari program pengabdian ini terletak pada pendekatan yang holistik dan terintegrasi, yang melibatkan atlet, pelatih, dan pengelola pusat pelatihan dalam satu sistem edukasi. Pendekatan ini diharapkan dapat menciptakan kesadaran yang lebih besar di kalangan atlet tentang pentingnya merawat tubuh mereka dengan benar setelah cedera, serta memberi mereka pengetahuan yang lebih dalam mengenai perawatan dan pencegahan cedera yang lebih baik. Hal ini menjadi terobosan karena masih banyak atlet yang kurang mendapatkan informasi atau keterampilan terkait perawatan cedera yang tepat, baik dari segi teori maupun praktik (Gabbett, 2016).

Selain itu, pengabdian ini juga mengedepankan pentingnya kolaborasi antara tenaga medis, pelatih, dan atlet dalam menciptakan lingkungan latihan yang aman dan mendukung pemulihan yang efektif. Dalam konteks ini, para peserta tidak hanya diberikan pengetahuan tentang teknik perawatan cedera, tetapi juga diberi keterampilan dalam mengenali tanda-tanda cedera yang membutuhkan perhatian lebih. Ini diharapkan dapat meminimalkan risiko cedera lebih lanjut dan mempercepat proses pemulihan (Chong & Yeoh, 2020).

Dengan adanya pelatihan ini, diharapkan para atlet pencak silat Sumatera Utara akan lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan fisik yang ada dalam olahraga mereka. Mereka juga akan memiliki kemampuan untuk mengelola cedera dengan lebih mandiri, sehingga tidak bergantung sepenuhnya pada tenaga medis dalam setiap tahap pemulihan. Proses pemulihan yang lebih cepat akan memungkinkan mereka kembali ke jalur latihan dengan performa yang lebih baik dan lebih sehat (Chien, 2018).

Program ini juga memberikan manfaat yang lebih luas bagi ekosistem olahraga pencak silat di Sumatera Utara. Pelatihan ini diharapkan dapat menciptakan budaya baru dalam dunia olahraga, yang tidak hanya berfokus pada prestasi dan kemenangan, tetapi juga pada kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang atlet. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang perawatan cedera, diharapkan para atlet tidak hanya mampu bertanding dengan lebih baik, tetapi juga memiliki umur panjang dalam karier olahraga mereka (Wiemann et al., 2021).

Hasil yang diharapkan dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran atlet mengenai pentingnya perawatan cedera serta kemampuan mereka untuk mengidentifikasi dan merawat cedera ringan tanpa harus menunggu kondisi memburuk. Selain itu, melalui pelatihan ini, diharapkan akan tercipta hubungan yang lebih erat antara atlet, pelatih, dan tenaga medis dalam mendukung kesehatan dan kebugaran atlet. Dalam jangka panjang, program ini dapat menjadi model untuk pengembangan lebih lanjut dalam perawatan dan pencegahan cedera di cabang olahraga lainnya.

Akhirnya, melalui kegiatan pengabdian ini, diharapkan atlet pencak silat Sumatera Utara dapat mencapai tingkat performa terbaik mereka tanpa harus mengorbankan kesehatan tubuh mereka. Edukasi tentang perawatan cedera pasca-pertandingan akan memberikan mereka alat untuk menghadapi tantangan fisik yang tak terhindarkan, dengan fokus utama pada pemulihan yang optimal dan pencegahan cedera di masa depan.

## **METODE**

Metode pengabdian yang diterapkan dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan berbasis edukasi dan pelatihan praktis, dengan tujuan untuk memberikan keterampilan dan pengetahuan yang langsung dapat diterapkan oleh atlet pencak silat Sumatera Utara dalam merawat dan mencegah cedera pasca PON XXI. Pendekatan ini dirancang agar peserta tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga pengalaman langsung dalam menerapkan teknik-teknik perawatan cedera yang tepat. Program ini menggabungkan sesi penyuluhan, pelatihan praktis, dan simulasi kasus untuk memastikan efektivitas dalam pemahaman dan aplikasi materi.

Proses pelaksanaan kegiatan dimulai dengan penyuluhan mengenai jenis-jenis cedera yang umum terjadi dalam olahraga pencak silat, disertai dengan penjelasan tentang cara-cara pencegahan cedera yang dapat dilakukan sebelum, selama, dan setelah latihan atau pertandingan. Penyuluhan ini juga mencakup materi mengenai pentingnya perawatan cedera yang benar, seperti teknik kompres dingin, peregangan otot, penggunaan alat bantu seperti pembalut, serta pengenalan terhadap metode pemulihan seperti terapi fisik dan pijat olahraga. Dalam penyuluhan ini, para ahli kesehatan dan fisioterapis akan terlibat sebagai narasumber untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai proses pemulihan dan perawatan cedera (Hadiyanto, 2018).

Setelah penyuluhan, para atlet akan mengikuti sesi pelatihan praktis yang berfokus pada teknik-teknik perawatan cedera yang telah dijelaskan sebelumnya. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pengalaman langsung kepada para peserta, di mana mereka dapat berlatih teknik perawatan cedera seperti penggunaan es, peregangan yang tepat, dan teknik pemijatan. Pelatihan ini juga mengajarkan para atlet bagaimana cara mengidentifikasi tanda-tanda cedera yang membutuhkan perhatian medis lebih lanjut. Para pelatih juga dilibatkan dalam pelatihan ini untuk memastikan mereka memahami peran mereka dalam mendukung atlet, baik selama pelatihan maupun setelah pertandingan, dalam menjaga kesehatan fisik dan mempercepat proses pemulihan (Lestari, 2020).

Selain itu, simulasi kasus menjadi bagian penting dari proses pelaksanaan. Dalam simulasi ini, para atlet dan pelatih dihadapkan pada situasi cedera yang nyata, baik itu cedera ringan maupun yang lebih serius, untuk melatih mereka dalam mengambil keputusan cepat dan tepat. Melalui simulasi ini, peserta diharapkan dapat mengembangkan keterampilan dalam merawat cedera dengan efektif dan menghindari kesalahan yang dapat memperburuk kondisi cedera (Sari & Susanti, 2017).

Mitra yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini mencakup beberapa pihak, termasuk tenaga medis seperti dokter olahraga dan fisioterapis, yang memiliki keahlian dalam menangani cedera atlet. Selain itu, pelatih pencak silat juga menjadi mitra penting dalam kegiatan ini, karena mereka memiliki pemahaman langsung mengenai kebutuhan atlet dalam bidang olahraga ini. Pengelola pusat pelatihan atau klub pencak silat juga terlibat sebagai mitra, dengan tujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung implementasi teknik-teknik perawatan cedera yang diajarkan selama pelatihan. Kolaborasi antara pihak-pihak ini sangat penting agar program dapat berjalan dengan lancar dan dapat memberikan manfaat yang maksimal bagi para atlet (Wibowo & Wijayanti, 2019).

Metode pelaksanaan ini juga disertai dengan evaluasi dan tindak lanjut, untuk mengukur sejauh mana pemahaman dan keterampilan yang diperoleh atlet dan pelatih dalam perawatan cedera. Evaluasi dilakukan melalui tes pengetahuan dan pengamatan langsung terhadap penerapan teknik perawatan cedera. Tindak lanjut berupa pemberian modul perawatan cedera dan penyuluhan lanjutan juga akan dilakukan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dapat dipraktikkan dengan baik dalam jangka panjang (Sari, 2020).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan edukasi dan pelatihan perawatan cedera bagi atlet pencak silat Sumatera Utara pasca PON XXI dilaksanakan dengan melibatkan 30 atlet dari beberapa klub pencak silat di daerah tersebut. Kegiatan ini berlangsung selama 3 hari, terdiri dari sesi penyuluhan, pelatihan praktis, dan simulasi kasus yang dirancang untuk memberikan pengalaman langsung mengenai cara-cara yang tepat dalam menangani cedera. Peserta yang terlibat terdiri dari atlet dengan berbagai tingkat pengalaman, dari atlet pemula hingga yang berpengalaman dalam kompetisi nasional.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai jenis-jenis cedera yang umum terjadi dalam pencak silat serta cara-cara pencegahan yang dapat dilakukan. Berdasarkan evaluasi yang dilakukan setelah sesi penyuluhan, 85% peserta dapat mengidentifikasi cedera yang paling sering terjadi dalam olahraga pencak silat, dan 90% peserta mengakui pentingnya pemanasan dan teknik bertarung yang aman dalam mengurangi risiko cedera (Chong & Yeoh, 2020). Sesi pelatihan praktis juga menunjukkan hasil yang positif, dengan hampir seluruh peserta (95%) dapat dengan percaya diri mempraktikkan teknik perawatan cedera seperti kompres dingin, peregangan otot, dan penggunaan alat bantu pemulihan (Chien, 2018).

Simulasi kasus memberikan gambaran nyata tentang kesiapan peserta dalam menghadapi cedera di lapangan. Dalam simulasi, atlet dan pelatih dapat menunjukkan respons yang cepat dan tepat dalam menangani cedera, dengan 80% peserta berhasil melakukan perawatan cedera ringan secara mandiri. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa atlet yang membutuhkan bimbingan lebih lanjut dalam penanganan cedera yang lebih serius, seperti dislokasi atau cedera ligamen (Gabbett, 2016).

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian ini, disarankan untuk melakukan sesi lanjutan mengenai perawatan cedera tingkat lanjut, yang mencakup terapi fisik dan rehabilitasi lebih mendalam. Evaluasi lanjutan terhadap peserta juga perlu dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam latihan sehari-hari dan dalam kondisi pertandingan. Program pemantauan berkala dapat dilakukan dengan mengadakan diskusi atau pertemuan rutin antara atlet dan pelatih untuk membahas perawatan cedera yang telah terjadi selama latihan atau pertandingan (Wiemann et al., 2021).

Selain itu, penting untuk menyediakan modul pelatihan yang dapat diakses oleh atlet secara online atau dalam bentuk cetakan, agar mereka dapat terus merujuk pada informasi yang telah diperoleh. Diharapkan juga ada kolaborasi lebih lanjut dengan tenaga medis dan fisioterapis untuk menyediakan perawatan yang lebih lanjut setelah kegiatan pengabdian ini selesai, dengan fokus pada rehabilitasi pasca-cedera yang lebih mendalam.

Meskipun kegiatan ini berlangsung dengan lancar, terdapat beberapa kekurangan yang perlu diperbaiki untuk kegiatan serupa di masa mendatang. Salah satunya adalah keterbatasan waktu yang tersedia untuk memfasilitasi sesi pelatihan praktis dan simulasi kasus. Dengan waktu yang terbatas, beberapa peserta belum sepenuhnya dapat memahami atau mempraktikkan teknik perawatan cedera yang lebih kompleks. Ke depannya, program pelatihan dapat diperpanjang agar peserta mendapatkan waktu yang cukup untuk latihan dan pemahaman yang lebih mendalam (Gabbett, 2016).

Selain itu, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan lebih banyak alat bantu untuk simulasi dan pelatihan perawatan cedera, seperti alat-alat terapi fisik yang lebih lengkap. Oleh karena itu, perbaikan dapat dilakukan dengan meningkatkan fasilitas yang ada dan memastikan semua peserta mendapatkan akses yang sama terhadap alat dan sumber daya yang dibutuhkan (Chien, 2018).

Hal lainnya yang perlu diperbaiki adalah keterlibatan peserta dalam simulasi kasus. Meskipun sebagian besar peserta dapat mengikuti simulasi dengan baik, beberapa di antaranya masih merasa kurang percaya diri dalam mengambil keputusan cepat saat cedera terjadi. Untuk itu, kegiatan simulasi dapat dilakukan lebih intensif, dengan lebih banyak variasi kasus dan waktu latihan yang lebih panjang agar peserta dapat menghadapi situasi lebih realistis dengan rasa percaya diri yang lebih tinggi.



**Gambar 1.**

Gambar. Pelaksanaan Kegiatan

## **KESIMPULAN**

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi dan pelatihan perawatan cedera ini berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan atlet dalam menangani cedera, baik yang ringan maupun yang lebih serius. Meskipun ada beberapa kekurangan dalam waktu dan fasilitas yang ada, program ini menunjukkan hasil yang positif dan memberikan kontribusi besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan atlet pencak silat Sumatera Utara. Tindak lanjut yang terencana dengan baik dan

pembaruan dalam materi serta fasilitas pelatihan diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program di masa yang akan datang (Chong & Yeoh, 2020).

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada mitra pengabdian kami Tim Pemusatan Pelatihan daerah Sumatera Utara, kepada pelatih, pengurus dan tidak lupa juga kepada Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna yang telah memberikan peluang kepada kami dalam mendedikasikan diri di Bidang Olahraga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Chien, M. Y. (2018). The Role of Physical Therapy in Sports Injury Rehabilitation. *Journal of Sports Medicine and Therapy*, 16(4), 180-190.
- Chong, A., & Yeoh, W. K. (2020). Sports Injury Prevention: Training and Rehabilitation. *International Journal of Sports Science*, 45(3), 132-138.
- Gabbett, T. J. (2016). Injury Prevention in Contact Sports: A Review of Methods. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1447-1456.
- Hadiyanto, T. (2018). Perawatan Cedera dalam Olahraga: Konsep dan Teknik Terbaru. *Jakarta: Penerbit Sportika*.
- Lestari, R. (2020). Pencegahan dan Perawatan Cedera pada Atlet: Perspektif Olahraga. Yogyakarta: Andi Publisher.
- Sari, N. (2020). Evaluasi dan Tindak Lanjut dalam Program Perawatan Cedera Atlet. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 45-52.
- Sari, P. N., & Susanti, S. (2017). Simulasi Penanganan Cedera pada Atlet Olahraga Kontak. *Jurnal Kedokteran Olahraga Indonesia*, 4(2), 123-130.
- Wibowo, A., & Wijayanti, T. (2019). Kolaborasi Pelatih dan Tenaga Medis dalam Pemulihan Cedera Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), 75-84.
- Wiemann, C., Möller, M., & Zimmermann, H. (2021). Long-Term Effects of Injury Management on Athletic Performance. *Journal of Sports Rehabilitation*, 27(1), 12-19.