

**PELATIHAN SPORT PHYSIOTHERAPIST PADA TERAPIS PEMULA DI UTP SURAKARTA
(Pengabdian Masyarakat Tinju Tahun 2022)**

Wisnu Mahardika¹⁾, Iwan Arya Kusuma²⁾, Rendra Agung P³⁾, Risa Agus Teguh⁴⁾, Satrio Sakti Rumpoko⁵⁾, Slamet Sudarsono⁶⁾

^{1),2),3),4),5),6)}Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Indonesia

Corresponding Author: Wisnu Mahardika
Email: Wisnu.mahardika@gmail.com

Diterima Agustus 2022, Disetujui November 2022

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 5 – 7 Desember 2022 pukul 08.00-17.00 WIB bertempat di Ruang Sidang FKIP UTP Surakarta. Peserta berjumlah 23 peserta. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang teknik sport physiotherapist selain itu teknik dasar massage dan juga latihan Komponen teknik dasar massage dapat meningkat kemampuan pribadi. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi yaitu di Ruang Sidang FKIP UTP Surakarta dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan teknik dasar sport physiotherapist dalam peningkatan sumber daya manusia, sehingga dapat menunjang penambahan taraf hidup bagi pesertanya. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar massage sport physiotherapist.

Kata Kunci : Pelatihan sport physiotherapist

ABSTRACT

This community service activity was carried out on 5-7 December 2022 at 08.00-17.00 WIB at the Meeting Room of FKIP UTP Surakarta. Participants totaled 23 participants. Participants were very enthusiastic to follow the training material. Before the practice was given, the participants were briefly given material on sports physiotherapist techniques in addition to basic massage techniques and also basic massage technique component exercises to improve personal abilities. The method used is in the form of activities in sports training using a direct approach, demonstration, discussion, practice and evaluation of the uptake of athletes who participate directly on location, namely in the FKIP UTP Surakarta Meeting Room with theory and direct practice in the field. This training is provided so that participants know and understand the application of basic sports physiotherapist techniques in improving human resources, so that they can support the increase in the standard of living for the participants. The material that I conveyed in this activity was about the basic techniques of sports physiotherapist massage.

Keywords : Sports physiotherapist training

PENDAHULUAN

Dengan permintaan tenaga terapis didunia olahraga yang semakin tinggi, para tenaga ahli dalam bidang olahraga terutama di pencegahan cedera dalam olahraga sangat tergerak untuk mengadakan pelatihan yang

membantu penanganan cedera olahraga atlet. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan bisa membantu mengurangi pengangguran dan menambah tenaga ahli dalam bidang Sport Physiotherapist.

(Setiawan, 2011)Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma/benturan

langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan menjadi: 1) Faktor dari luar, yaitu: (a) Body contact sport: sepakbola, tinju, karate. (b) Alat olahraga: stick hokey, raket, bola. (c) Kondisi lapangan: licin, tidak rata, becek. 2) Faktor dari dalam, yaitu: (a) Faktor anatomi. Panjang tungkai yang tidak sama, arcus kaki rata, kaki cinjit, sehingga pada waktu lari akan mengganggu gerakan. (b) Latihan gerakan /pukulan yang keliru misalnya: pukulan backhand. (c) Adanya kelemahan otot. d) Tingkat kebugaran rendah 3) Penggunaan yang berlebihan/overuse. Gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu relative lama/mikro trauma dapat menyebabkan cedera.

Berat ringannya cedera meliputi: 1) Cedera ringan: cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak tidak mempengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar. 2) Cedera sedang: adakerusakan jaringan, nyeri, bengkak nyata, mengganggu penampilan, misalnya; sprain, strain grade 2. 3) Cedera berat: kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bisa tampil/harus berhenti olahraga.

Penyebab timbulnya cedera olahraga adalah trauma langsung/benturan langsung pada yang melakukan aktivitas olahraga dapat mengalami cedera karena trauma/benturan langsung yang menyebabkan cedera olahraga akut atau akibat latihan yang berlebih/overuse yang menyebabkan cedera kronis. Overuse injury adalah terjadi akibat proses akumulasi dari cedera berulang-ulang dan baru dirasakan atau diketahui setelah bertahun-tahun melakukan aktivitas olahraga.

(Ari Wibowo, Kurniawan, 2021) Manipulasi adalah gerakan-gerakan

masseur pada tubuh pasien saat melakukan massage. Gerakan-gerakan tersebut antara lain adalah:

A. Effleurage

Effleurage adalah Teknik pemijatan berupa usapan lembut atau melulut dimulai dari menggunakan ujung jari dan dilanjutkan dengan teleapak tangan. Semua gerakan harus searah dengan pembuluh vena/menunjuk ke jantung. Terdapat banyak cara untuk melakukan Teknik ini hal ini dikarenakan disesuaikan dengan kebutuhan. Seperti Teknik Effleurage di punggung beda dengan di tangan dan juga tidak semua macam effleurage dapat digunakan untuk semua anggota tubuh.

B. Petrissage

Petrissage merupakan prosedur massage dengan cara memberi tekanan, perasan pada bagian tubuh yang akan di massage. Melakukan Teknik ini si masseur sebaiknya dilakukan dengan nyaman dan berirama agar pasien merasa rileks. Untuk si pasien bagian yang mau di berikan manipulasi Petrissage harus rileks tidak tegang.

C. Shaking

Shaking merupakan gerakan menggoncang bagian tubuh yang akan di massage. Gerakan ini memerlukan gerakan cepat tangan karena harus menggoncang ke arah kanan kiri serta bersamaan mendorong lembut ke arah jantung. Gerakan disesuaikan dengan bentuk otot untuk menghindari rasa sakit yang dapat ditimbulkan.

Teknik ini bermaksud untuk menempatkan bangunan-bangunan di bawah kulit seperti otot, pembuluh darah dan persyarafan yang ada bagian situ dikembalikan kepada tempatnya setelah melakukan aktivitas. Tujuan Shaking adalah untuk memulihkan.

ketegangan otot, mempercepat transport informasi syaraf ke jaringan tubuh, merelaksasi otot, mencegah kekejangan otot yang diakibatkan penumpukan asam laktat yang berefek akan mengurangi ruang gerak sendi. Mempercepat pasokan gizi yang dibutuhkan pada bagian-bagian tubuh.

D. Friction

Friction adalah Teknik dasar massage yang menggunakan jari-jari tangan. Friction dalam Bahasa Indonesia diartikan dengan menggerus. Friction dapat dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, ibu jari dan menggunakan siku jika area yang di aplikasikan Teknik ini memiliki permukaan yang tebal. Teknik ini bertujuan untuk mengurai timbunan sisa-sisa pembakaran kalori pada otot. Seperti kaku atau kebekuan yang terjadi dalam jaringan ikat. Friction bermanfaat untuk menormalkan peredaran arah, menaikkan suhu tubuh, mempercepat peredaran getah bening, mengistirahatkan otot yang Lelah setelah bertanding, mempercepat pasokan gizi pada jaringan tubuh.

Cedera yang sering terjadi dalam olahraga (INKES, 2019) :

a. ANKLE SPRAIN

Cedera Engkel pada Atlet sering terjadi, pemain lebih sering mengalami penguluran ligamen pergelangan kaki bagian lateral (sisi luar) yaitu ligamen talofibular anterior, ligamen calcaneofibular, ligamen calcaneocuboideum, ligamen talocalcaneus dan ligamen talofibular posterior. Cedera yang terjadi umumnya disebut dengan lateral sprain ankle injury.

Sprain ankle juga dikenal sebagai cidera ankle atau cidera ligament ankle, pada umumnya sprain ankle ini terjadi karena robeknya sebagian dari ligament (torn partial ligament) atau keseluruhan dari ligament (torn ligament) dan Hampir 85% sprain ankle terjadi pada struktur jaringan bagian lateral ankle yaitu ligamen lateral com.

b. PATELLOFEMORAL SYNDROME

Chondromalacia patella atau Patellofemoral Syndrome adalah suatu patologi adanya kerusakan pada kartilago patella, dimana terdapat pelunakan atau pengkikisan dan kekerasan dari kartilago yang ditandai dengan adanya nyeri pada bagian depan dari lutut terutama saat menekuk. Sindrom patellofemoral atau sindrom nyeri patellofemoral adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan nyeri di sekitar patela atau tempurung lutut dan di bagian depan lutut.

c. SPRAIN ACL

ACL merupakan ligamen yang menghubungkan antara tulang paha dan tulang kering pada sendi lutut. ACL sendiri berfungsi untuk mencegah pergeseran berlebih tulang kering ke depan tulang paha dan menjaga stabilitas rotasional lutut. Cedera ligamen disebut juga sebagai

“sprain” dan dibagi berdasarkan tingkat keparahannya menjadi 3 derajat:

SPRAIN DERAJAT 1

Ligamen hanya teregang dan mengalami robekan-robekan mikroskopis, sehingga ligamen masih dapat berfungsi menjaga stabilitas sendi.

SPRAIN DERAJAT 2

Ligamen mengalami robekan parsial (sebagian), sehingga stabilitas sendi akan berkurang

SPRAIN DERAJAT 3

Ligamen mengalami robekan komplit, sehingga sendi akan menjadi tidak stabil.

Kebanyakan

d. SPRAIN MCL

Sprain Medial Collateral Ligament (MCL) adalah robekan atau putusnya ligamen pada bagian medial (dalam) aspek lutut. Bagian dalam dari ligamentum ini melekat pada meniskus medial dan garis lurus dengan tibialis, MCL bertindak untuk membatasi pemisahan berlebihan dalam sendi lutut, agar tidak valgus.

e. JUMPER’S KNEE

Jumper’s knee / Tendinitis patellaris adalah peradangan pada tendon patella yang disebabkan penggunaan tendon yang berlebih selama beraktivitas. Kontraksi otot yang berulang dapat menyebabkan ketegangan tendon sehingga tendon mengalami peradangan.

f. MENISCUS TEARS

Robekan pada meniskus karena gerakan fleksi, rotasi, lutut terkunci. Pasien datang dengan cedera pada area lutut insiden terjadi pada aktivitas olahraga dimana posisi lutut terpelintir dan sedikit menekuk. Pada sata jalan sering terasa lutut terkunci

g. PLANTAR FASCITIS

Plantar Fasciitis merupakan nyeri pada bagian medial calcaneus yang ditandai dengan inflamasi atau peradangan pada perleknetan apponeurosis plantaris bagian bawah dari tuberositas calcaneus akibat penguluran yang berlebihan dan secara terus menerus, penekanan saat kaki menyangga beban tubuh sehingga terjadi cidera berulang dan menimbulkan kerobekan kecil pada fascia plantaris.

h. PIRIFORMIS SYNDROME

Sindrom piriformis adalah gangguan neuromuskular yang terjadi ketika N.Ischiadicus terkompresi atau teriirtasi oleh M.Piriformis. Secara khas, sindrom piriformis meningkat dengan adanya kontraksi pada otot piriformis, duduk yang lama, atau tekanan langsung pada otot. Nyeri pada pantat adalah gejala utamanya.Sindrom piriformis dapat menyebabkan kesulitan berjalan, karena adanya nyeri pada pantat atau ekstremitas bawah. Sindrom piriformis adalah salah satu yang menyebabkan kondisi siatika.

i. SHIN SPLINT

Shin splints adalah peradangan pada otot, tendon, dan jaringan tulang di sekitar tibia akibat overuse dan cedera berulang pada daerah postero medial dan antero medial. Nyeri biasanya terjadi di sepanjang perbatasan bagian dalam tibia, di mana otot melekat ke tulang.

j. SUPRASPINATUS TENDINITIS

Tendinitis supraspinatus adalah suatu bentuk kondisi peradangan yang terjadi pada insersio tendo supraspinatus pada tuberositas mayor humeri yang ditandai dengan adanya rasa nyeri dan bisa juga terjadi pada tenno osseal, tendon atau tendo

muscular. Tendinitis supraspinatus adalah penyebab tersering keluhan nyeri bahu

k. DE QUARVEIN SYNDROME

De Quervain syndrome merupakan penyakit dengan nyeri pada daerah prosesus stiloideus akibat inflamasi kronik pembungkus tendon otot abductor polisis longus dan ekstensor polisis brevis setinggi radius distal dan jepitan pada kedua tendon tersebut.

Dengan teknik manipulasi dan cara penanganan yang detail akan memudahkan peserta pelatihan untuk mengimplementasikan ke dalam masyarakat. Program Tridarma Perguruan Tinggi merupakan program bermanfaat yang mengharuskan dosen selain menjadi tenaga pengajar juga menjadi tenaga pengabdian yang berguna untuk seluruh rakyat Indonesia. Pengabdian ini banyak memberikan solusi bagi pemerintah yang salah satunya adalah untuk membantu memperlancar atlet untuk mencapai prestasi tertinggi tanpa terganggu program latihan yang berat yang menimbulkan cedera olahraga.

Dengan terprogramnya program pengabdian yang terlaksana akan menjadi sarana untuk membentuk tenaga ahli terapis di dunia olahraga. Maka pengabdian mengambil judul pengabdian kepada masyarakat "Pelatihan Sport Physiotherapist Pada Terapis Pemula Di Utp Surakarta"

METODE

Pelaksanaan Pelatihan Sport Physiotherapist Pada Terapis Pemula Di UTP Surakarta ini untuk menyampaikan materi teknik permainan Tinju dengan metode praktek dan metode demonstrasi, sehingga peserta

dapat melihat dan mempraktekkan langsung dalam permainan Tinju secara benar. Pengabdian ini dilaksanakan oleh dua praktikan yaitu : Wisnu Mahardika, S.Pd, M.Or, Iwan Arya Kusuma, S.Pd, M.Or, Rendra Agung P, S.Pd, M.Or, Risa Agus Teguh, S.Pd, M.Or, Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd, M.Or (sebagai Anggota).

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 1 hari, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan :
Ruang Sidang FKIP UTP Surakarta
2. Waktu Pelaksanaan : 5-7 Desember 2022
3. Alat yang digunakan : Bed, inframerah
4. Pelaksanaan :
Pelatihan Sport Physiotherapist Pada Terapis Pemula Di UTP Surakarta

Dengan di adakan penyuluhan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di Ruang Sidang FKIP UTP Surakarta di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan tehnik dengan cara latihan tehnik dengan baik dan benar. Dengan adanya kemampuan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat Pelatihan Sport Physiotherapist Pada Terapis Pemula Di UTP Surakarta adalah sebagai berikut :

1. Ruang Sidang FKIP UTP Surakarta
2. Bed.
3. Inframerah.

4. Cream, akupoint.
5. Handbody.
6. Rompi, kostum dan lainnya yang bisa menunjang kegiatan pelatihan.

Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 5 -7 Desember 2022 pukul 08.00 -17.00 WIB bertempat di Ruang Sidang FKIP UTP Surakarta. Peserta berjumlah 23 peserta. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga Teknik massage yang sudah sangat bermasyarakat.

Pelaksanaan pelatihan tentang Pelatihan Sport Physiotherapist Pada Terapis Pemula Di UTP Surakarta sudah sangat bagus sekali, pelatih setempat menghibau untuk mengadakan Pelatihan Sport Physiotherapist kembali untuk tingkat yang lebih, guna untuk memaksimalkan prestasi Tinju di Indonesia.

Kesimpulan

Dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Pelatihan Sport Physiotherapist Pada Terapis Pemula Di UTP Surakarta sudah terlaksana dengan baik
2. Dengan metode pelatihan seperti ini peserta merasa termudahkan dan sangat bisa mendalami materi dengan maksimal
3. Bahan untuk mendalami tentang massage

DAFTAR PUSTAKA

Ari Wibowo, Kurniawan, M. T. A. (2021). *Sport Massage: Pijat Kebugaran Olahraga*. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>

INKES. (2019). *Program Studi Pendidikan 07*.

Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera