

Workshop Manajemen Penanganan Cedera pada Pelatih Puslatda PON DIY

Oleh: Lismadiana, Djoko Pekik Irianto, Agung Nugroho, Rumpis Agus Sudarko

ABSTRAK

Atlet elit merupakan aset KONI DIY dalam meraih medali emas pada Babak Kualifikasi PON XXI (Pra PON). KONI DIY telah melaksanakan pemusatan latihan daerah (Puslatda) untuk persiapan mengikuti Pra PON guna memperoleh tiket di PON XXI di Aceh dan Sumut. Puslatda yang dilakukan KONI DIY sudah dimulai sejak bulan 1 April 2022, dengan memPuslatdakan sebanyak 140 atlet, terdiri dari atlet dari 31satu cabang olahraga (cabor). Selama Puslatda atlet harus wajib mengikuti latihan secara desentralisasi di cabor masing-masing. Materi latihan terdiri dari: fisik, teknik, taktik, maupun mental. Beban latihan yang dilakukan oleh pelatih bervariasi selama satu minggu dengan intensitas tinggi, sedang, ringan dengan volume latihan berat, sedang, dan ringan. Penekanan latihan bervariasi: berat dan intensitas tinggi yang sering mengakibatkan terjadinya cedera oleh atlet. Cedera yang sering terjadi ringan, tetapi terkadang cedera berat. Dalam situasi yang mendadak pada .saat try out/ sparing partner, atau pertandingan di luar kota hal ini sangat memberatkan pelatih untuk menangani cedera. Oleh karena itu minimal pelatih harus dapat melakukan pertolongan pertama. Dari permasalahan tersebut dipandang perlu bagi pelatih untuk mengetahui tentang manajemen pencegahan terjadinya cedera, dan bagaimana cara menanganinya. Perbekalan pelatih dengan mengetahui cara pencegahan dan penanganan cedera sangat bermanfaat apabila ada atlet yang mengalami cedera saat latihan, try out, maupun bertanding. Hasil wawancara dari beberapa pelatih Puslatda hanya 35% yang memahami tentang penanganan cedera mereka menyatakan bahwa perlu diadakan workshop manajemen pencegahan cedera. Untuk itu perlunya diadakan workshop tentang manajemen pencegahan dan penanganan cedera pada atlet. Pada kegiatan workshop dapat diisi teori tentang cedera dan praktik cara memanipulasi atlet yang sedang cedera. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan antara dua belah pihak: pertama FIKK UNY sebagai narasumber bekerjasama dengan KONI DIY. Pelaksanaannya adalah workshop manajemen pencegahan cedera di KONI DIY, dengan peserta seluruh pelatih yang menangani Puslatda Pra PON yang berjumlah 28 pelatih.

Kata Kunci: *Manajemen, Penanganan cedera, pelatih, puslatda*