



## Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode R.I.C.E Dan Sport Massage Pada Atlet Dan Pelatih PB Jaya Raya Metland

Eskar Tri Denatara<sup>1</sup>, Asrori Yudha Prawira<sup>2</sup>, Awiria<sup>3</sup>, Adam Putra Wahyu<sup>4</sup>, Hendri Hidayat<sup>5</sup>  
<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

---

### Article Info

---

#### Keyword:

Cedera Olahraga  
Sport Massage  
Metode R.I.C.E

---

### Abstrak

*Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilatarbelakangi oleh minimnya pengetahuan atlet dan pelatih perihal teknik sport massage dan penanganan cedera olahraga. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada para atlet dan pelatih PB Jaya Raya Metland tentang Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode R.I.C.E Dan Sport Massage. Metode Pelaksanaan pada Pengabdian ini adalah dengan menggunakan konsep teoritis yang dilanjutkan dengan pengalaman praktek di lapangan. Dengan demikian, diharapkan supaya para pelatih dan atlet dapat memahami wawasan tentang penanganan cedera olahraga serta sport massage dengan baik.*

#### Abstract :

*This community service is motivated by the lack of knowledge of athletes and coaches regarding sports massage techniques and handling sports injuries. The aim of this service is to provide understanding to PB Jaya Raya Metland athletes and coaches about Handling Sports Injuries Using the R.I.C.E and Sport Massage Methods. The implementation method for this service is to use theoretical concepts followed by practical experience in the field. In this way, it is hoped that coaches and athletes can understand insights about handling sports injuries and sports massage well.*

---

#### Corresponding Author:

Eskar Tri Denatara,  
Email: denatara@dsn.ubharajaya.ac.id

---

### 1. Pendahuluan

Saat ini pemerintah sedang menggalakkan olahraga melalui DBON (Desain Besar Olahraga Nasional). Tanggung jawab kita bersama adalah menyukseskan pelaksanaan program ini melalui pembinaan dan rehabilitasi olahraga, khususnya bagi para atlet dan pelatih di berbagai cabang olahraga, melalui sosialisasi dan penyadaran kepada para atlet untuk mencapai tingkat keberhasilan yang setinggi-tingginya.

Pembinaan dan pengembangan olahraga tidak hanya terfokus pada peningkatan mutu pelatihan. Pemberian edukasi dan kesadaran mengenai pencegahan dan pengobatan cedera merupakan salah satu kekuatan strategis dalam mencetak atlet kelas dunia. Kami berharap melalui pelatihan PPC menggunakan metode RICE dan Sport Massage, para atlet dan pelatih dapat memanfaatkan ilmu yang telah mereka pelajari untuk lebih melindungi diri cedera selama latihan dan kompetisi.

Sebelum peserta menerima materi RICE dan sport massage, peserta akan diberikan materi mengenai latihan peregangan (*stretching*) untuk mencegah cedera saat olahraga. *Stretching* merupakan suatu latihan fisik yang meregangkan sekelompok otot untuk memperoleh otot yang lentur dan rileks, dan biasanya dilakukan sebelum latihan (Cahyoko dan Sudijandoko, 2016:92).

Latihan peregangan dilakukan sekitar 5-10 menit sebelum latihan untuk mengendurkan otot dan membuat otot terasa lebih nyaman (Briono, 2017:12). Latihan peregangan merupakan salah satu bagian utama permulaan setiap kegiatan olahraga, yang terdiri dari beberapa latihan jasmani yang dilakukan selama latihan. *Stretching* bertujuan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kebugaran jasmani dan/atau meningkatkan kemampuan fisik (Marek, 2005).

Manfaat peregangan yang paling nyata adalah membantu meningkatkan massa otot dan range of motion (ROM) dari sendi (O'Sullivan, 2009). Menurut Sleeper dkk (2012:125), kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelenturan, dan keseimbangan merupakan kondisi fisik yang berperan dan berkaitan dengan pencapaian keterampilan berenang dan keberhasilan dalam berkompetisi. Keterampilan berenang untuk menjaga daya tahan otot dan mengurangi cedera olahraga.

Ada dua jenis latihan *stretching* yang biasa dilakukan sebelum berolahraga: peregangan statis dan dinamis. Kedua peregangan ini sangat sederhana dan mudah dilakukan, terutama bagi para atlet. *Stretching* statis dan dinamis juga tidak membebani pelaku atau menyulitkannya dalam melakukan prosedur tersebut.

*Stretching* statis adalah jenis latihan peregangan yang dirancang untuk memanjangkan otot, dan dilakukan dengan intensitas rendah dan dalam jangka waktu lama (biasanya 30 detik). Peregangan statis mempunyai efek relaksasi, memanjangkan otot, meningkatkan rentang gerak (ROM), meningkatkan fleksibilitas otot, dan juga mengurangi risiko cedera otot akut (Kay & Blazeovich, 2012: 155). Saat melakukan latihan peregangan dinamis, serat otot baru terbentuk yang membentuk sarkomer paralel. Namun perlu diperhatikan bahwa peningkatan fleksibilitas yang terkait dengan pemanjangan otot mempunyai efek tambahan pada kinerja otot (Medeiros & Lima, 2017: 221). Satu-satunya hal yang mempengaruhi fleksibilitas adalah kualitas otot, dalam hal ini kekuatan.

Kegiatan latihan ini sangat penting karena komunitas olahraga khususnya di PB Jaya Raya Metland berdasarkan hasil survey penulis masih belum jelas mengenai penatalaksanaan cedera olahraga. Kehadiran dosen UBJ yang memiliki kualifikasi dan sertifikasi berlisensi nasional di bidang penanganan cedera dan sport massage pada pengabdian Abdimas ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi PB Jaya Raya Metland, sehingga memberikan tambahan keterampilan yang sangat penting bagi para atlet dan pelatih.

## 2. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan konsep teoritis yang dilanjutkan dengan pengalaman praktek di lapangan. Pertama, memberikan teori tentang betapa pentingnya pemanasan dan peregangan dalam program latihan khususnya latihan kekuatan. Kami bekerja sama dengan manajemen Metland PB Jaya Raya untuk mendapatkan izin tersebut.

Kegiatan ini akan berlangsung satu kali dan peserta akan dibawa langsung ke stadion, dimana para atlet akan menjalani program latihan fisik (*strenght & conditioning*) yang dipimpin oleh salah satu pemateri (dosen dan mahasiswa PKO). Setelah menyelesaikan latihan fisik (*strenght & conditioning*), lanjutkan dengan *sport massage* sebagai salah satu metode untuk recovery atau pemulihan bagi atlet.

Dalam pengabdian masyarakat ini mitra dalam hal ini PB Jaya Raya Metland bertugas mengumpulkan peserta yang terdiri dari atlet (sekitar 50 atlet), orang tua/wali dan seluruh pelatih. Diasumsikan ada sekitar 60 peserta yang berpartisipasi. Pengelola Metland PB Jaya Raya memberikan kontribusi dalam penataan *venue*, *sound system*, keamanan dan peralatan pendukung lainnya, di luar fasilitas yang disediakan oleh pelaksana abdimas.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki sasaran yaitu para atlet dan pelatih di PB Jaya Raya Metland. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kepada para atlet dan pelatih PB Jaya Raya Metland tentang Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode R.I.C.E Dan *Sport Massage*. Sebelum dilakukannya abdimas, terlebih dahulu melakukan survei tempat lokasi kegiatan supaya pada saat pelaksanaan abdimas sudah terstruktur dan jelas gambaran apa yang akan dilakukan.



Gambar 1. Survei Lokasi Kegiatan Pengabdian

Pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri sekitar 60 orang yang terdiri oleh atlet dan pelatih di PB Jaya Raya Metland. Kegiatan dimulai dengan pemanasan yang dilakukan secara terstruktur yang dipimpin oleh pelatih fisik PB Jaya Raya Metland sekaligus narasumber kegiatan yaitu coach Ahmad Ismail, S.Pd., M.Pd. Kemudian, para atlet melakukan rangkaian kegiatan yang mereka lakukan seperti biasa sesuai dengan program.



Gambar 2. Persiapan Pemanasan

Di akhir latihan, diberikan materi atau wawasan tentang *sport massage* dan bagaimana penanganan cedera menggunakan metode R.I.C.E. Dalam pelaksanaannya, salah satu atlet dijadikan sebagai salah satu contoh yang digunakan oleh narasumber untuk mempraktikkan apa

yang telah disampaikan secara teoritis. Setelah pemberian materi oleh narasumber, kemudian diberikan penguatan oleh ketua abdimas yaitu Eskar T. Denatara, S. Pd., M.Pd.



Gambar 3. Pemberian Penguatan Materi oleh Ketua Abdimas

Pada praktiknya, seluruh atlet lain menyimak dengan sangat baik materi yang disampaikan. Dengan pemberian materi tersebut, harapannya supaya para pelatih dan atlet dapat memahami wawasan tentang penanganan cedera olahraga serta *sport massage* dengan baik.



Gambar 4. Praktik yang dilakukan oleh Narasumber

PB Jaya Raya Metland telah menjadi mitra dengan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) khususnya dengan prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Ubhara jaya, dimana banyak atlet PB Jaya Raya Metland yang berkuliah di FIP Ubhara Jaya. Selain itu, beberapa atlet tersebut yaitu Adam Putra Wahyu (Prodi PKO) dan Hendri Hidayat (Prodi PGSD) telah membawa harum nama Ubhara Jaya di tingkat Nasional, salah satunya dengan lolos Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) 2023 yang akan diselenggarakan bulan November mendatang di cabor Bulutangkis.



Gambar 5. Tim Abdimas bersama dengan atlet dan pelatih PB Jaya Raya Metland

#### 4. Kesimpulan

Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini telah memberikan pemahaman kepada para atlet dan pelatih PB Jaya Raya Metland tentang Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode R.I.C.E Dan *Sport Massage*. Selain itu, kami juga berharap kegiatan ini dapat menjadi langkah awal kerja sama dengan mitra karena kami berencana untuk melanjutkan kegiatan di masa depan.

Pada saat pelaksanaan abdimas, kami menemukan beberapa masalah, diantaranya:

- a. Kurangnya pengetahuan atlet dan pelatih perihal teknik *sport massage* dan penanganan cedera olahraga. Namun, hal tersebut dapat teratasi karena solusi yang kami lakukan adalah dengan memberikan informasi perihal Teori dan Praktek penanganan cedera olahraga dengan metode R.I.C.E dan *Sport Massage*. Target Luaran: Tim PKM membuat Poster tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode R.I.C.E kemudian dibagikan kepada atlet pelatih dan pengurus klub PB Jaya Raya Metland.
- b. Tidak adanya pendampingan dari ahli tentang penanganan cedera olahraga menggunakan metode R.I.C.E. Solusi yang kami lakukan adalah dengan melakukan penyusunan tim pendamping dari Dosen - dosen PKO untuk melakukan pendampingan bagi atlet dan pelatih PB Jaya Raya Metland dalam rangka penanganan cedera olahraga. Target Luaran: Atlet dan Pelatih mendapatkan wawasan, pemahaman dan keterampilan *Sport Massage* dan penanganan cedera dengan metode R.I.C.E.

#### 5. Daftar Pustaka

- Agus Susworo D.M. (2014). International Seminar Of Sport Culture And Achievement. Diakses Dari [Http://Staff.Uny.Ac.Id/Sites/Default/Files/Penelitian/Agus-Susworo-Dwi-Marhaendro-Spdmpd/Validity-And-Reliability-Futsal-Skill-Test.Pdf](http://Staff.Uny.Ac.Id/Sites/Default/Files/Penelitian/Agus-Susworo-Dwi-Marhaendro-Spdmpd/Validity-And-Reliability-Futsal-Skill-Test.Pdf). Pada Tanggal 21 Juli 2018
- Bleakley, C., S. Mcdonough And D. Macauley (2004). "The Use Of Ice In The Treatment Of Acute Soft-Tissue Injury." *The American Journal Of Sports Medicine* 32(1): 251.
- Bwf. (2010). *Badminton World Federation Bwf Handbook Ii ( Laws Of Badminton & Regulations )*. Badminton World Federation. Kuala Lumpur: Badminton World Federation. Retrieved From [Www.Bwfbadminton.Org](http://www.Bwfbadminton.Org)
- Ditjora Depdiknas. 2003. *Penerapan Ilmiah Dan Proses Sistematis Dalam Pemanduan Bakat*, Jakarta: Bagpro Fasilitasi Olahraga Prestasi.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Training Theory And Methodology* : New Jersey : Human Kinetics, Ltd.
- \_\_\_\_\_. 2000. *Total Training For Young Champions : Proven Conditioning Programs For Athletes Ages 6 To 18*. New Zealand : Human Kinetics.
- Suharjana, Fredericus. "Pengaruh Metode Rice Dan Sport Massage Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Sex Anak Kelas 3 Dan 4 Sekolah Dasar" 6 (2010): 10.
- Lovitasari Damayanti Setiadi, (2021). "Pengaruh Latihan Meregangkan Dan Kekuatan Otot Terhadap Fleksibilitas Pada Atlet Senam Di Kota Surakarta"

- Kantor Kemenegpora Ri. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang: Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Menkumham Ri, 2005.
- Koni Pusat. 1998. Proyek Garuda Emas: Rencana Induk Pengembangan Olahraga Prestasi Di Indonesia 1997-2007. Jakarta: Pokja Proyek Garuda Emas.
- Pp. Pbsi. (2016). Kriteria Dan Parameter Fisik Badminton (1st Ed.). Jakarta: Pp. Pbsi. Retrieved From [Www.Badmintonindonesia.Org](http://www.Badmintonindonesia.Org)
- Hurme, T., J. Rantanen And H. Kaliomo (1993). "Effects Of Early Cryotherapy In Experimental Skeletal Muscle Injury." *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports* 3(1):46.
- Konrath, G. A., T. Lock, H. T. Goitz And J. Scheidler (1996). "The Use Of Cold Therapy After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction: A Prospective, Randomized Study And Literature Review." *The American Journal Of Sports Medicine* 24(5): 629