



PENYULUHAN PENINGKATAN PENGETAHUAN, PEMAHAMAN, DAN KESADARAN TERHADAP CEDERA OLAHRAGA BAGI PELAKU SEPAKBOLA AMATIR KABUPATEN KARAWANG

Qorry Armen Gemael¹, Rolly Afrinaldi², Abdul Salam Hidayat³, Dafa Setyadi⁴

^{1,2,3,4}universitas singaperbangsa karawang

Article Info

Article history:

Received Sept 23th, 2024

Revised Sept 24th, 2024

Accepted Sept 30th, 2024

Keyword:

Ekologi,

Pandan Duri (*Pandanus Tectorius*),

Pantai Minajaya

Abstrak

Sepak bola semakin berkembang dengan fokus pada kemenangan serta penyajian permainan yang atraktif. Prestasi sepak bola didukung oleh faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, dan gizi. Kondisi fisik yang baik serta pemahaman taktik sangat penting untuk menghindari cedera, yang dapat berupa trauma akut akibat kecelakaan atau sindrom overuse karena gerakan berulang. Sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat, penyuluhan tentang pencegahan cedera sepak bola dilakukan di Desa Warung Bambu, Kabupaten Karawang, dari September hingga November 2021. Penyuluhan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran pemain sepak bola amatir usia 17-21 tahun tentang penanganan dan pencegahan cedera. Kegiatan ini meliputi pretest, sosialisasi, dan posttest. Selain itu, dilakukan kegiatan gotong royong untuk merawat fasilitas lapangan. Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman tentang pencegahan cedera, memberikan dampak positif bagi masyarakat setempat.

Football continues to evolve with a focus on winning and presenting attractive gameplay. Football performance is supported by factors such as physical condition, technique, tactics, mental strength, coaching, and nutrition. Good physical condition and an understanding of tactics are crucial in preventing injuries, which can range from acute trauma due to accidents to overuse syndrome caused by repetitive movements. As part of community service, an outreach program on football injury prevention was conducted in Warung Bambu Village, Karawang Regency, from September to November 2021. This outreach aimed to increase the knowledge and awareness of amateur football players aged 17-21 years about injury management and prevention. Activities included pretests, socialization, and posttests. Additionally, a community service project was carried out to maintain football field facilities. The results of the outreach showed a significant increase in understanding of injury prevention, bringing positive impacts to the local community.

Corresponding Author:

Qorry Armen Gemael

Email: qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

1. Pendahuluan

Ide permainan sepakbola adalah memasukan bola (mencetak gol) ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang sendiri dari kebobolan. Berdasarkan ide permainan sepakbola ini, maka permainan sepakbola makin hari makin menarik. Setiap tim dengan pelatihnya masing-masing berlomba-lomba untuk menjadi yang terbaik. Di samping meraih kemenangan sebagai wujud prestasi, tim juga dituntut untuk menyajikan sepakbola yang atraktif dan menghibur. Peningkatan prestasi didukung oleh berbagai faktor seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental, pelatih, sarana dan prasarana, status atlet, gizi, dan lain-lain. Faktor pendukung prestasi saling berkaitan satu sama lainnya. Dalam pertandingan sepakbola yang full body contact semua faktor tersebut sangat menentukan penampilan pemain di lapangan. Tanpa kondisi fisik yang kuat, teknik yang baik, pemahaman taktik yang baik bisa membuat pemain cedera dalam pertandingan. Fisik akan membantu pemain untuk lebih kuat, teknik dan taktik akan membantu pemain efektif dan efisien dalam bermain.

Pemantapan dari komponen prestasi tersebut sangat penting sehingga pemain bisa terhindar dari cedera. Cedera merupakan rusaknya jaringan yang disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan, atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan, atau kesalahan dalam melakukan teknik gerakan. Sehingga dapat menimbulkan rasa sakit akibat dari kelebihan latihan melalui pembebanan latihan yang terlalu berat sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis. Pembebanan latihan harus dilakukan secara bertahap. membagi jenis cedera yang sering dialami menjadi dua jenis yaitu: (1) Trauma akut; Yaitu suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, *lucatio*, *dislocatio* pada persendian, atau patah tulang (*fractura*) karena tejatuh. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera, (2) *Overuse syndrome* Sindrom ini bermula dari adanya kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama.

Pada dasarnya bahwa kelembagaan pendidikan tinggi mengembangkan tugas Tri Dharma perguruan tinggi, yakni pendidikan, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Ketiga dharma inilah yang kemudian diderivikasi ke dalam berbagai struktur kegiatan perguruan tinggi secara integratif dan holistik. Dengan ini tujuan dari pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat Tahapan untuk pelaksanaannya sebagai berikut : 1) Observasi Tempat. 2) Observasi Kegiatan (Aktivitas kegiatan latihan club/sekolah bola). 3) Penyusunan Program Kerja. 4) Sosialisasi Program. 5) Pelaksanaan Program Kerja. Lokasi dilakukannya Pengabdian Kepada Masyarakat di Askab PSSI Karawang Tematik Integratif Tema Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan Pemahaman dan Kesadaran Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Pelaku Sepakbola Amatir Kabupaten Karawang bertempat di Desa Warung bambu Kabupaten Karawang dan waktu pelaksanaannya yaitu dimulai pada awal September 2021 sampai dengan bulan November 2021.

Tujuan dari PKM ini memberikan edukasi kepada masyarakat terutama untuk pelaku sepakbola warung bambu, tentang pentingnya pertolongan pertama dalam penanganan cedera di dalam olahraga sepak bola. Serta menjelaskan macam – macam jenis cedera dari dalam dan dari luar. Memperluas wawasan masyarakat tentang penanganan cedera yang baik dan benar serta pemanasan dan pendinginan yang baik dan benar dalam olahraga sepak bola. Dan dapat di harapkan dengan adanya sosialisasi pencegahan cedera ini masyarakat terutama pelaku sepak

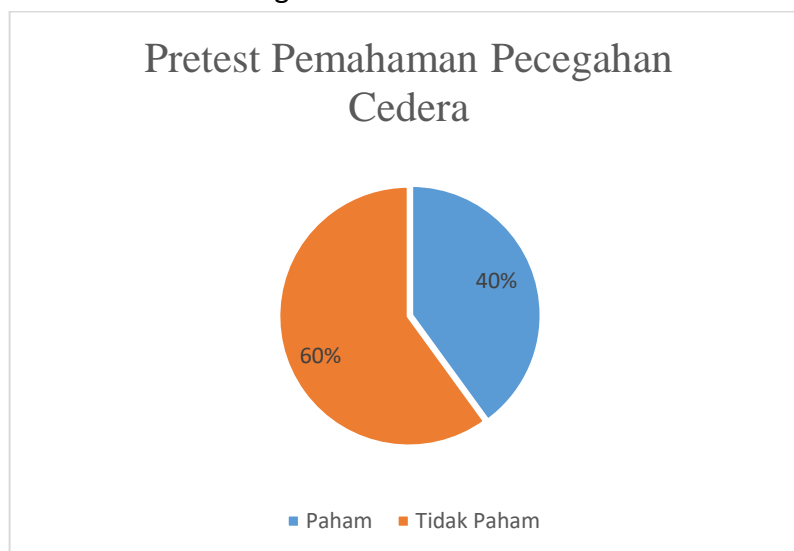
bola dapat ilmu yang bermanfaat agar terhindar dari cedera. Dalam kegiatan ini, yang menjadi sasaran adalah Club Sepak Bola Amatir di kabupaten Karawang.

2. Metode Pelaksanaan

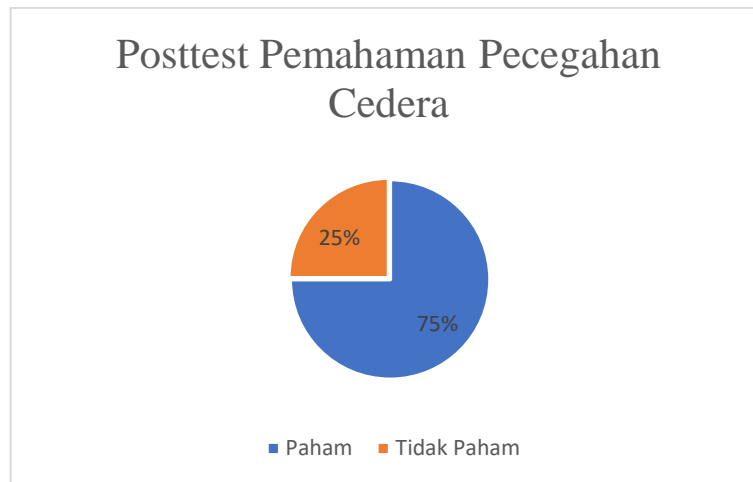
Kegiatan awal menyiapkan pertanyaan yang akan diberikan kepada peserta (pretest), sebagai acuan apakah penyuluhan yang diberikan mendapatkan *impact*, kemudian kegiatan selanjutnya melakukan penyuluhan kepada Club SSB kemudian memberikan *posttest* sebagai bahan perbandingan terhadap pemahaman, pencegahan cedera. Kegiatan tambahan yang dilakukan merupakan kegiatan gotong royong. Tahapan kegiatan mempersiapkan alat seperti tempat sampah, tres bag, bendera *corner*. Kemudian mahasiswa melakukan konfirmasi kepada pihak desa untuk melaksanakan kegiatan gotong royong. Pelaksanaan gotong royong dengan menempatkan tempat sampah di beberapa titik dan bendera sepak pojok serta pengecekan jaring gawang dan melakukan pembersihan lapangan sepak bola di desa warungbambu.

Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini, yang menjadi sasaran adalah Pemain sepakbola amatir usia 17-21 tahun Kabupaten Karawang, maka kami sebagai panitia PKM yang berjudul Penyuluhan Peningkatan Pengetahuan, Pemahaman dan Kesadaran Terhadap Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Pelaku Sepakbola Amatir Kabupaten Karawang. Masyarakat lainnya yang berada di wilayah sekitar Kabupaten Karawang. Kebetulan judul ini baru pertama kali ada di desa Warung Bambu sehingga kepala desa tersebut merasa terbantu. Karena masyarakat dan anak-anak disana bisa mengetahui bagaimana cara menangani dan mencegah cedera pada permainan sepakbola.

Adanya kesadaran dan penambahan pengetahuan mengenai cedera bagi club pemain sepak bola di desa warung bambu setelah diadakannya penyuluhan. Hasil yang diperoleh dari angket yang diberikan terjadi perubahan peningkatan pemahaman tentang pencegahan cedera pada sepak bola. Bisa di lihat dari diagram dibawah ini.



Gambar 1. Diagram Pretest Pemahaman Pencegahan Cedera



Gambar 2. Diagram Posttest Pemahaman Pencegahan Cedera

3. Hasil dan Pembahasan Dampak Ekonomi dan Sosial

Dampak ekonomi dan Sosial belum terlihat signifikan dikarenakan kegiatan PKM ini baru langkah awal dan perlu tindak lanjut dari masyarakat.

Kontribusi Mitra terhadap pelaksanaan

- 1) Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan kegiatan penyuluhan cedera olahraga sepakbola berjalan dengan baik sehingga siswa dapat memahami bagaimana cara mencegah dan menangani cedera olahraga pada saat bermain sepakbola.
- 2) Pada kegiatan ini pun kepala desa Warungbambu merasa sangat terbantu, karena dia pun baru mengetahui bagaimana cara menangani pada saat cedera.
- 3) Dalam kegiatan ini pun dapat menambah pengetahuan siswa dalam kegiatan olahraga dan kesehatannya pada saat olahraga, sehingga mereka tidak mudah untuk cedera.

Faktor yang menghambat/Kendala, Faktor yang mendukung dan Tindak Lanjut

Faktor yang menghambat

Faktor yang menghambat dalam pelaksanaan kegiatan kkn ini yaitu mencari lokasi yang tepat untuk diadakannya kegiatan inikarena club sepak bola yang tidak memadai dan menentukan waktu yang tepat karena bentrok dengan kelompok kkn lainnya serta kurangnya fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan ini.

Faktor yang mendukung

Salahsatu faktor pendukung dalam kegiatan kkn ini ialah karang taruna desa warung bambu yang bersedia membantu kegiatan ini dikarenakan kegiatan ini belum pernah ada di desa warung bambu, serta pendukung lainnya yaitu club yang ada di desa warung bambu yang bersedia mengikuti kegiatan ini.

Solusi dan Tindak lanjut

Tindak lanjut yang akan dilakukan yaitu memantau salahsatu club yang ada di desa warung bambu baik dalam latihan maupun saat bertanding untuk mengetahui apakah club tersebut menerapkannya atau tidak, Rencana Selanjutnya Langkah-Langkah strategis untuk realisasiselanjutnya

4. Gambar



Gambar 3. Pembukaan Penyuluhan



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan

5. Kesimpulan

Berdasarkan waktu pelaksanaan PKM yang telah di sediakan, kami telah menyelesaikan semua program yang telah kami rancang di awal PKM dengan tepat waktu. Yang mana program ini pastinya sangat berhubungan sekali dengan tema PKM, yaitu **“Penyuluhan, peningkatan, pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran terhadap Pencegahan cedera olahraga bagi pelaku sepakbola amatir di Kabupaten Karawang.”** Program-program tersebut berupa seminar dan kegiatan gotong royong yang dilaksanakan di Desa Warung Bambu Kabupaten Karawang.

6. Daftar Pustaka

- Adri, W., Sabri, L. M., & Wahyuddin, Y. (2020). Pembuatan Peta Jalur Evakuasi Bencana Gunung Api Dan Persebaran Lokasi Shelter Menggunakan Metode Network Analyst (Studi Kasus: Gunung Merapi, Boyolali-Magelang). *Jurnal Geodesi Undip*, 10(1), 189-196.
- Ainurrohmah, S., And Sudarti, S. (2022). Analisis Perubahan Iklim Dan Global Warming Yang Terjadi Sebagai Fase Kritis. *Jurnal Phi*, 08, 1-2
- Amenani, C., & Januarto, O. B. (2022). Literature Review: Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Peserta Didik Sekolah Dasar. *Sport Science And Health*, 4(2), 184-193.
- Djuniwati, D., & Marlianti, M. (2019). Pemilihan Serat Pandanus Di Pantai Pangandaran Untuk Industri Tekstil. *Prosiding Isbi Bandung*, 1(1).
- Ervianto, A., & Hariyanto, B. (2021). Analisis Dampak Abrasi Pantai Terhadap Lingkungan Sosial Di Kecamatan Bancar Kabupaten Tuban. *Swara Bhumi*, 1(1), 1-8.
- Ode Ibnu Hartomi, L., , A. And Pratikino, A. (2022). Analisis Potensi Daerah Rawan Abrasi Pantai Berdasarkan Parameter Fisika Oseaneografi Di Pesisir Utara Dan Timur Laut Pulau Wawonii, Sulawesi Tenggara. *Sapa Laut*, 14.
- R., Ruswinarsih, S., Mattiro, S., F. And Dwi Aria Yuliantri, R. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Desa Pulau Kerayaan Untuk Melestarikan Kerajinan Anyaman Pandan Laut. *Community Development Journal*, 04, 5057.
- Ramandey, J., And Mesak Sembor, T. (N.D.) Identifikasi Dan Nilai Manfaat Tumbuhan Pandan Duri (Pandan Tectorius L) Sebagai Bahan Baku Produk Anyaman Masyarakat Di Distrik Makimi Kabupaten Nabire [Electronic Version]
- S., Sambodo, H. And Khotimah, S. (2022). Pengaruh Pembelajaran Ekonomi, Literasi Ekologi, Dan Program Sekolah Adiwiyata Terhadap Perilaku Konsumsi Ramah Lingkungan Siswa Sma Negeri 1 Ajibarang. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 14, 292-295.
- Sopamena, F., And Joseph, C. (2019). Studi Penanggulangan Kerusakan Daerah Pesisir Pantai Di Negeri Kamal Kecamatan Kairatu Barat Kabupaten Seram Bagian Barat [Electronic Version] *Jurnal Manumata*, 05, 28.
- Thirafi, L., Akbarsyah, N., & Fauzan, F. (2024). Pelestarian Tanaman Mangrove Di Pesisir Bojong Salawe, Pangandaran, Jawa Barat. *Jurnal Lemuru*, 6(1), 30-38.
- Zamzami Elamin, M. Et Al. (2018). Analisis Pengelolaan Sampah Pada Masyarakat Desa Disanah Kecamatan Sreseh Kabupaten Sampang [Electronic Version] *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 10, 369.