

Counseling on Post-Sports Injury Recovery in Gymnastic Athletes

Idah Tresnowati¹, Gilang Nuari Panggraita², Lukman Alfaris³, Nurul Aqil Nahari⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Email: idahtresnowati.umpp.ac.id¹, panggraita@umpp.ac.id², lukmancomal@gmail.com³,
akunaqil08@gmail.com⁴

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i2.5064>

Abstract: *Injury is one of the risks often experienced by floor gymnastics athletes due to the high intensity of training and the complexity of the movements that must be performed. Therefore, counseling on post-injury recovery plays an important role in ensuring an optimal healing process, preventing recurrent injuries, and improving athlete performance. This recovery process includes various aspects, starting from initial treatment with the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation), a structured rehabilitation program, meeting the right nutritional needs, to implementing injury prevention strategies for the future. In addition to physical aspects, psychological factors also play a role in helping athletes overcome mental challenges during recovery. With this counseling, it is hoped that athletes, coaches, and medical personnel can understand the importance of effective injury management, so that they can support athletes in returning their physical and mental conditions to optimal levels.*

Keyword: *Counseling, on Post-Sports Injury Recovery in Gymnastic Athletes*

Pendahuluan

Cedera dalam olahraga merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari baik itu olahraga individual maupun olahraga berkelompok terutama pada cabang cabang olahraga yang menuntut kekuatan, fleksibilitas, dan ketahanan fisik yang tinggi seperti senam lantai. Senam lantai merupakan salah satu cabang olahraga yang memadukan gerakan-gerakan akrobatik dengan tingkat kesulitan yang bervariasi dalam (Tresnowati dan Panggraita 2020), Olahraga adalah serangkaian kegiatan fisik dan keterampilan teknik bukan hanya untuk kesehatan jasmani dan rohani saja tetapi juga bertujuan untuk memenangkan suatu pertandingan, meskipun bertujuan menyehatkan jasmani tetapi olahraga juga memiliki resiko untuk terjadinya cedera olahraga. Angka kejadian cedera olahraga pada anak-anak meski tergolong kecil tetapi memiliki kenaikan persentase disetiap penambahan usia. Cedera bisa terjadi saat latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebab terjadinya cedera dalam olahraga diantaranya adalah faktor intrinsik yaitu faktor kondisi fisik dan keterampilan teknik (Tresnowati, Widya, dan Nuari 2022).

Kecemasan dalam bertanding akan mempengaruhi dari performa seorang atlet, kecemasan bertanding adalah reaksi emosional negatif seorang atlet ketika harga dirinya terancam karena menganggap pertandingan yang berat dan selalu mengingat kemampuan penampilannya kecemasan ini menimbulkan perasaan khawatir, gelisa dan gidak tenang serta menganggap sebagai beban tersendiri jika tidak menang (Widya Putri et al. 2025). Tidak jarang juga atlet profesional mengalami cedera, baik cedera ringan sampai cidera yang cukup parah hingga membutuhkan waktu yang cukup lama bagi atlet untuk

pemulihan kembali sampai kondisi fisik semula. Atlet yang mengalami cedera cukup parah harus segera mendapat penanganan medis, setelah itu melakukan program latihan fisik rehabilitasi sebelum kembali melakukan dalam aktifitas latihan seperti semula untuk penguatan kondisi fisik atlet yang cidera demi keselamatan dan kesiapan tubuh dalam menghadapi kejuaraan yang akan datang (Pratiwi, Januarumi, dan Wijaya 2019). Nyeri yang muncul berasal dari rangsangan pada jaringan otot, arteri, kapiler darah, dan tendon yang mengalami cedera. Latihan dengan beban yang berat dan intensitas tinggi membuat tubuh bekerja secara maksimal dan kuat, sehingga membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk pemulihan. Recovery adalah proses mengembalikan kondisi otot dan bagian tubuh lainnya seperti sebelum latihan. Tujuan recovery adalah memberikan waktu istirahat bagi tubuh agar otot yang lelah dapat kembali kuat.

Selain itu, recovery juga berperan dalam regenerasi sel otot yang rusak selama latihan, sehingga terbentuk sel otot baru dengan kualitas yang lebih baik, disimpulkan bahwa recovery berperan penting dalam regenerasi dan perbaikan sel otot yang rusak atau cedera. Recovery dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu aktif dan pasif. Recovery aktif melibatkan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sementara recovery pasif dilakukan dengan beristirahat total tanpa aktivitas fisik. Atlet merupakan seorang individu yang secara aktif terlibat dalam aktifitas olahraga atau kegiatan fisik yang bertujuan untuk mencapai prestasi tinggi dalam sebuah kompetisi, pemulihan aktif merupakan salah satu metode rehabilitasi yang melibatkan aktivitas fisik ringan dan terkontrol sebagai bagian dari proses penyembuhan atau penanganan setelah terjadi cedera berbeda dengan pemulihan pasif yang sangat menekankan pada istirahat total, pemulihan aktif antara lain jogging ringan, peregangan untuk meningkatkan aliran darah, melatih fleksibilitas agar tidak terjadi kekakuan pada otot (Yan Indra Siregar 2024). Usaha pencegahan dan perawatan cedera harus dilakukan secara tepat dan terpadu sesuai dengan panduan pencegahan cedera sehingga tidak menimbulkan resiko yang lebih besar dan serius dalam (Musta'in et al. 2020). Recovery pada cabang olahraga senam ini sangat dibutuhkan bagi atlet karena disamping alat alat yang digunakan pada cabang senam lantai antara lain balok keseimbangan dimana dalam melakukan gerakan atau rangkaian gerak pada balok keseimbangan ini sangat membutuhkan penguasaan gerak yang banyak, pada alat palang bertingkat juga sangat besar terjadinya cedera ketika melakukan rangkaian gerak melayang hal ini menjadikan seorang atlet senam lantai memerlukan latihan intensif, penguasaan yang baik pada masing masing alat. Dengan pemberian penyuluhan ini diharapkan memberikan pengetahuan terkait bagaimana atlet dalam pasca perlombaan ini ketika mengalami cedera agar mampu meminimalkan kerusakan lebih lanjut akibat cedera tersebut.

Metode

Dalam kegiatan pengabdian ini penyuluhan dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada atlet dan juga pelatih senam serta guru olahraga sehingga mereka dapat mencegah sekaligus menangani cedera agar tidak semakin serius

1. Tahap persiapan

Dalam pelaksanaan penyuluhan recovery pasca cedera olahraga pada atlet senam ini dimulai dengan mengidentifikasi target

yaitu seluruh atlet persani kabupaten pemalang dan pelatih serta guru olahraga diwilayah kecamatan ulujami

2. Tahap pelaksanaan

Metode dalam pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan dalam beberapa fase:

1. fase pertama yaitu fase penyuluhan dalam kegiatan awal,

Materi ini disampaikan oleh Ibu Idah Tresnowati, M.Pd dan Ibu Gilang Nuari Panggraita, M.Pd. dimulai Pukul 08.30 sampai 10.30 peserta hadir pada tempat latihan senam lantai di Persani Kabupaten pemalang, atlet dan pelatih serta pengurus cabang olahraga senam lantai Persani kabupaten pemalang akan diberikan penyuluhan bagaimana cara recovery pasca cedera olahraga pada senam lantai serta melakukan sesi tanya jawab dan mengisi daftar hadir yang sudah disiapkan oleh tim pengabdian. Dalam penyampaian materi yang pertama berkaitan dengan penyuluhan recovery pasca cedera pada olahraga, hal yang harus dilakukan ketika seorang atlet mengalami cedera pada saat latihan sehingga cedera ini tidak mengganggu prestasi, suatu usaha yang dilakukan secara sadar, berkelanjutan dan secara sistematis dan berkesinambungan untuk meningkatkan kemampuan fungsi tubuh adalah latihan, pada saat seseorang atlet dalam menjalani latihan dengan volume tinggi atau intensif besar kebugarannya akan meningkat tetapi dalam tingkat kelelahan juga akan bertambah oleh sebab itu diperlukan upaya untuk mengurangi kelelahan melalui program pemulihan (recovery) yang dapat membantu atlet untuk dapat melakukan latihan kembali. Pemulihan setelah pertandingan atau perlombaan sangat penting untuk mengembalikan kondisi tubuh keadaan semula. Pemahaman tentang pemulihan ini menjadi aspek krusial bagi atlet dan pelatih dalam menyusun program latihan agar dapat mencapai performa yang terbaik oleh karena itu keseimbangan antara latihan dan istirahat harus diperhatikan dengan memasukan program pemulihan yang dapat dilakukan melalui metode aktif dan pasif. Recovery sangat dibutuhkan oleh semua cabang-cabang olahraga pada saat latihan maupun pertandingan dalam (Yamaguchi dan Rochmania 2022).

2. Fase kedua yaitu penyuluhan cedera pada senam lantai

Penyuluhan ini disampaikan oleh Bapak Lukman Alfaris dan Nurul Aqil Nahari dimulai dari 10.30 sampai 12.00 dengan penyampaian materi Segala kegiatan manusia yang ditunjukkan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-citanya hidupnya proses sistematis yang berupa segala sesuatu kegiatan dan usaha yang mendorong mengembangkan, dan membina potensi dari jasmani dan rohani seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan aktivitas yang melibatkan gerak tubuh dalam (Zainuddin et al. 2024). Sukar atau mudah suatu gerakan latihan atau gerakan dilakukan adalah ditentukan oleh besar atau kecilnya unsur kelemasan, kekuatan, keseimbangan dan ketangkasan yang terdapat pada latihan atau gerakan dalam itu (Idah Tresnowati 2021), dalam penanganan cedera kram dengan menggunakan teknik shaking, penanganan cedera memar akibat benturan menggunakan es batu atau spray disertai pemahaman metode ICER, pada dasarnya metode IRCE (*Ice, Rest, Compression, dan Elevation*) merupakan modifikasi dari metode RICE (*Rest, Ice, Compression dan Elevation*)(Dwi Darmawan et al. 2024).

Materi edukasi ini memberikan tentang manfaatnya masase agar diberikan dan demonstrasi masase juga disampaikan agar jelas dan terarah.

3. Tahapan pelaksanaan Post

Kegiatan ini disampaikan oleh seluruh narasumber mulai pukul 13.30 sampai 16.00 sebagai sharing dan tanya jawab serta praktek langsung sehingga seluruh peserta bisa mengetahui proses recovery pada atlet pasca cedera ataupun setelah melaksanakan suatu even perlombaan. Setelah pelaksanaan selesai tim melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan yang akan dijawab secara langsung dan jawaban segera dianalisis lebih dalam dan rinci. Peserta sosialisasi sport masage terdiri dari 36 peserta terdiri dari atlet, pelatih dan guru pjok.

Dalam pelaksanaan penyuluhan ini penting memastikan bahwa tim pelaksanaan memiliki kemampuan dan pengetahuan dalam terhadap penanganan cedera pada atlet, mereka harus bisa mengetahui cedera apa yang dialami atlet sehingga cedera dapat ditangani dengan baik.

Hasil dan Diskusi

Hasil dari pelaksanaan penyuluhan recovery pasca cedera olahraga pada atlet senam lantai dapat dilihat dari beberapa aspek yang pertama pelatih sebagai komponen utama dalam latihan dengan arahan dan bimbingan dari pelatih seorang atlet tidak bisa mencapai prestasi maksimal. Penyuluhan ini dilakukan selama 2 hari dengan pembagian tiap materi antara lain: pemaparan materi 60 menit, praktek 60 menit dan diskusi serta tanya jawab.

Pada sesi awal pembicara melakukan beberapa pertanyaan mengenai permasalahan yang sering dihadapi seorang atlet ketika melakukan latihan maupun ketika akan pertandingan, diketahui bahwa selama ini pelatih kurang memberikan penanganan yang baik dan efisien ketika seorang atlet terjadi cedera pasca pertandingan. Fisik selalu dilatih sehingga mengalami kelelahan yang berlebihan menjadikan seorang atlet resiko cedera lebih besar namun pada saat pertandingan atlet harus menampilkan performa yang optimal. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa atlet yang mengalami kelelahan ketika bertanding membutuhkan recovery yang tepat agar cedera yang dialami tidak semakin berat.

Pelatih memberikan recovery yang harus dilakukan ketika seorang atlet terjadi cedera baik itu cedera ringan maupun cedera berat sehingga prestasi atlet tersebut bisa terus berlanjut. Hal ini terlihat dari antusias pelatih dalam mengemukakan pendapat secara sopan dan memberikan solusi terhadap dilema didalam latihan selain itu adanya peningkatan rasa saling menghargai diantara pelatih, atlet maupun orang tua atlet yang menunjukkan bahwa kegiatan tersebut berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan karakter atlet. Aspek yang kedua penyuluhan ini memberikan pengetahuan terhadap atlet senam lantai dalam hal peningkatan prestasi, karena gerakan-gerakan dalam senam lantai ini banyak menimbulkan cedera sehingga atlet lebih berhati-hati dalam latihan. Cedera olahraga dapat terjadi pada semua bagian tubuh terutama daerah yang memiliki fungsi gerak atau menjadi tumpuan selama beraktivitas ditandai dengan adanya gejala nyeri, bengkak, memar, lecet, teriris dan patah pada tulang. Penyebab cedera selama beraktivitas olahraga disebabkan oleh beberapa faktor internal seperti cara

dalam latihan yang kurang tepat, peregangan terhadap otot tertentu sebagai penggerak utama masing kurang, kekuatan yang rendah, pemanasan dan pendinginan yang tidak tepat cenderung mengakibatkan keluhan rasa nyeri yang terasa nyeri antara 24 sampai 29 jam setelah latihan. Sedangkan yang bersifat eksternal bisa disebabkan karena pemasangan alat yang tidak tepat, kondisi pada alat yang tidak layak pakai, serta perlengkapan latihan yang tidak sesuai, lingkungan latihan yang tidak nyaman juga akan mempengaruhi dalam hal latihan. Pada dasarnya penyuluhan ini harus diketahui baik dari seorang atlet maupun pelatih dan peran guru olahraga juga berpengaruh terhadap kesiapan atlet.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan penyuluhan mental terhadap pelaku olahraga dalam mencapai capaian prestasi maksimal. Dengan kegiatan ini merupakan salah satu metode yang dilakukan untuk memberikan bekal pengetahuan kepada pelaku olahraga yang nantinya dapat diterapkan pada saat latihan maupun sesudah bertanding ketika seorang atlet membutuhkan recovery pasca terjadi cedera. Pada cabang olahraga *gymnastic* dalam ajang kejuaraan olimpiade olahraga siswa nasional (O2SN) peserta didik akan memiliki peluang yang lebih besar dalam mengikuti ajang tersebut. Penerapan lifeskill dalam konten multimedia interaktif bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kolaboratif siswa, agar nilai-nilai persatuan dan kesatuan tetap terjaga di tengah pesatnya perkembangan teknologi (Arya Wardana et al. 2022). Kompetensi merupakan syarat wajib yang harus dimiliki oleh setiap guru dalam (Herman Chaniago, Wahyuningtyas Puspitorini, dan Yafi

Velyan Mahyudi 2024) ini salah satu ajang dimana siswa mendapat kesempatan mengikuti perlombaan yang bergensi dalam proses latihan dibutuhkan latihan yang intensif sehingga peran pelatih dalam menyiapkan atlet tersebut untuk tampil prima sangat dibutuhkan.

Kegunaan recovery pasca terjadi cedera ini sangat dibutuhkan oleh semua atlet dalam menunjang proses latihan, seorang olahragawan yang mengalami cedera setelah melakukan aktivitas dapat kembali melakukan aktivitas olahraga tanpa mengalami rasa nyeri maupun lelah setelah mendapatkan penyuluhan recovery dengan melihat kondisi atlet tersebut. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot dalam (Tresnowatii et al. 2024). Penyuluhan recovery pasca cedera pada atlet senam lantai ini menekankan dalam pemulihan yang optimal dalam mencegah cedera yang berulang dan meningkatkan performa atlet, penanganan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dalam cedera ringan dan perawatan medis yang tepat sesuai cederanya, rehabilitasi yang terstruktur merupakan program fisioterapi dan latihan pemulihan yang bertahap disesuaikan dengan kondisi cedera, nutrisi dan istirahat yang baik dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi tinggi serta istirahat yang cukup berperan dalam mempercepat pemulihan dan penyembuhan, pencegahan cedera yang berulang dengan menerapkan teknik latihan yang benar, pemanasan yang sebelum latihan serta menggunakan perlengkapan yang sesuai dapat mengurangi resiko cedera berulang, dukungan mental dan psikologis memberikan motivasi dan kesiapan mental merupakan penting dalam membantu atlet kembali pada kondisi optimal pasca cedera.

Daftar Referensi

- Arya Wardana, Ludfi, Rofikha Nuriyanti, Farah Sayu Athilah, Mala Sastia Novita Sari, dan Tri Utami Prastyaningstih. 2022. "Lifeskill-Based Interactive Multimedia Training and Assistance to Improve Education Services at SDN Gondang Wetan 1 Pasuruan." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2):524–29. doi: 10.36526/gandrung.v3i2.2050.
- Dwi Darmawan, Agung, Titin Kuntum Mandalawati, Puri Ratna Kartini, Vevi Maritha, dan Arya T Candra. 2024. "Developing the Physical Condition of Athletes Through the Prevention and Treatment of Sports Injuries." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2):1799– 1806. doi: 10.36526/gandrung.v5i2.4026.
- Herman Chaniago, Wahyuningtyas Puspitorini, dan Yafi Velyan Mahyudi. 2024. "Gymnastic Sports Management Training for Physical Education Teachers in East Jakarta City." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1):1451–59. doi: 10.36526/gandrung.v5i1.3401.
- Idah Tresnowati. 2021. "Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat Article Info." *11 Jpom* 2(1):11–14.
- Musta'in, Mukhamad, Ika Nilawati, Fredy Eko Setiawan, Prodi Diploma, Tiga Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas

- Ngudi, dan Waluyo Ungaran. 2020. "Injury Management Due To Sports in Senior High School Students District Of Pringsurat." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 17-22.
- Pratiwi, Ajeng Putri, Fransisca Januarumi, dan Marhaendra Wijaya. 2019. "LATIHAN PENGUATAN FISIK DALAM REHABILITASI CEDERA OLAHRAGA DAN KEPERCAYAAN DIRI (Studi pada Atlet Puslatda PON Jawa Timur) Ajeng." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 4(4):2021.
- Tresnowati, Idah, dan Gilang Nuari Panggraita. 2020. "Evaluasi Program Pembinaan Senam Artistik Sekolah Dasar Di Kabupaten Pemalang." *Jendela Olahraga* 5(2):98-103. doi: 10.26877/jo.v5i2.6055.
- Tresnowati, Idah, Mega Widya, dan Gilang Nuari. 2022. "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Terhadap Hasil Latihan Handstand Roll." *Jendela Olahraga* 7(2):171-82.
- Tresnowatii, Idah, Gilang Nuari Panggraita, Mega Widya Putri, Lukman Alfaris, dan Nurul Aqil Nahari. 2024. "Counseling On Sport Massage and Use of Kinesiotaping For Athletes and Gymnastic Coaches." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1):1480-86. doi: 10.36526/gandrung.v5i1.3524.
- Widya Putri, Mega, Gilang Nuari Panggraita, Idah Tresnowati, dan Syavira Nooryana. 2025. "Mental Training for Athletes in Achieving Maximum Performance." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 6(1):1853-59. doi: 10.36526/gandrung.v6i1.4209.
- Yamaguchi, Gobang Charistamashii, dan Azizati Rochmania. 2022. "Pengaruh Recovery Active Dan Recovery Passive Terhadap Perubahan Kadar Asam Laktat Dalam Darah Pada Atlet." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(5):109-14.
- Yan Indra Siregar, Dicky Edwar Daulay. 2024. "Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif." 5:105-17. Zainuddin, M. Said, Arifuddin Usman, Awaluddin, Benny Badaru, dan M. Imran Hasanuddin. 2024. "Socialization of Sports Massage for Visitors of Pakui Park in Makassar City." *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(2):1760-71. doi: 10.36526/gandrung.v5i2.4005.