

## Pelatihan Penanganan Awal Terhadap Cedera Bagi Pelatih dan Official Cabang Olahraga Tarung Derajat KONI Kabupaten Badung

Asri Lestarini<sup>1\*</sup>, Tanjung Subrata<sup>1</sup>, Ni Wayan Rusni<sup>1</sup>, Putu Nita Cahyawati<sup>1</sup>, Anak Agung Sri Agung Aryastuti<sup>1</sup>, Pande Ayu Naya Kasih Permatananda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

### Abstrak

Kompetisi olahraga memiliki risiko cedera, mulai dari ringan, berat, hingga berakibat fatal. Cedera yang paling sering terjadi adalah cedera muskuloskeletal yang dapat mengakibatkan kelumpuhan, cedera kronis, bahkan kematian. Salah satu cabang olahraga yang berpotensi menimbulkan cedera muskuloskeletal adalah Tarung Derajat. Tarung Derajat merupakan olahraga tradisional di Indonesia yang memiliki intensitas latihan rata-rata tiga kali seminggu dengan durasi 2 jam setiap sesi, dan intensitas ini akan meningkat dalam persiapan kejuaraan, baik di tingkat lokal, regional, maupun nasional. Untuk mencegah terjadinya cedera tersebut, diperlukan pelatihan bagi pelatih dan official olahraga Tarung Derajat, karena mereka yang akan mendampingi atlet selama pertandingan, sehingga kecepatan dan ketepatan mereka dalam memberikan bantuan saat cedera akan sangat memengaruhi proses penanganan cedera. Pelatihan yang diberikan berupa pertolongan pertama dan imobilisasi cedera muskuloskeletal serta teknik evakuasi korban, yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pelatih dan official dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera muskuloskeletal. Penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam penanganan pasien cedera muskuloskeletal dilakukan dalam bentuk penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan kepada 7 peserta untuk mencapai peningkatan kemampuan dalam penanganan secara mandiri. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sekitar 30 persen; nilai rata-rata pre-test sebesar 57,14 dan rata-rata post-test sebesar 87,15. Observasi yang dilakukan juga memperlihatkan peningkatan keterampilan peserta. Pelatihan bagi official dan pelatih Tarung Derajat perlu dilakukan lebih intensif agar dapat diaplikasikan untuk menjaga kesehatan dan keselamatan para atlet

**Kata kunci :** Tarung Derajat, cedera muskuloskeletal, penanganan awal

### Abstract

[First Aid Training for Coaches and Officials of Tarung Derajat Sport Branch, National Sports Committee (KONI) of Badung Regency]

*Sport competitions have a risk of injury from minor, severe, or fatal effects. The most common injuries are musculoskeletal injuries that can result in paralysis, chronic injury, and even death. One of the sports that has the potential to cause musculoskeletal injuries is Tarung Derajat. Tarung Drajat is a traditional sport in Indonesia that has training intensity averaging three times a week, for 2 hours each session, and this intensity will increase in preparation for championships, both at local, regional, and national levels. In order to prevent the occurrence of these injuries, training is needed for coaches and sports officials of Tarung Derajat, because they are the ones who will accompany the athletes during the match, so that their speed and accuracy in assisting with injuries will greatly affect the injury process. The training provided is in the form of first aid and immobilization of musculoskeletal injuries, as well as victim evacuation techniques, which are expected to improve the ability of trainers and officials to provide first aid for musculoskeletal injuries. The application of science and technology in the management of musculoskeletal injury patients in the form of counseling and training, as well as mentoring for 7 participants to achieve increased ability to handle independently. The results showed that there was an increase in knowledge of about 30 percent; the mean pretest was 57.14, and the mean posttest was 87.15. The observations made indicate an increase in the skills of the participants. Training for officials and trainers of the Tarung Derajat needs to be more intensive so that it can be applied to the health and safety of these athletes.*

**Keywords:** Tarung Derajat, musculoskeletal injuries, first aid

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini yang bertujuan memenuhi kebutuhan kebugaran, kesehatan, hiburan, prestasi serta pembentukan sikap sesuai hakekat manusia seutuhnya<sup>(1)</sup>. Pengertian cedera olahraga (*Sports Injuries*) adalah segala macam cedera yang terjadi baik pada waktu latihan maupun pada waktu pertandingan ataupun sesudah pertandingan. Cedera tersebut bisa terjadi pada semua usia, dan pada semua level baik atlet profesional maupun pelaku olah raga rekreasi (*recreational athletes*)<sup>(2)</sup>. Penyebab terjadinya cedera olahraga adalah berupa faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal yang meliputi: kelemahan jaringan, kemampuan penyembuhan tubuh, gangguan fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan kinerja, teknik/gaya bermain. Sedangkan faktor eksternal meliputi: perlengkapan yang tidak sesuai, impact dengan atlet lain, permukaan tempat berlatih/bertanding, cuaca dan lingkungan<sup>(3,4)</sup>.

Mitra yang merupakan para pelatih dan *official* cabang Tarung Derajat KONI Badung berjumlah kurang lebih 10 orang. Para pelatih dan *official* diharuskan memiliki kemampuan dalam memberikan pertolongan pertama pada kecelakaan ataupun kondisi yang mengancam jiwa karena tingginya risiko cedera saat dilaksanakannya pertandingan, pelatihan, maupun kegiatan lain yang melibatkan atlet. Kemampuan tersebut tentunya dapat diperoleh melalui pemahaman maupun ketrampilan yang dipelajari. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pelatih dan *official* cabang Tarung Derajat KONI Badung, diketahui bahwa pelatihan untuk memberikan pertolongan pertama saat terjadi kecelakaan masih sedikit, bahkan beberapa diantaranya belum pernah mendapatkan pelatihan tersebut. Sementara, bila dilihat kondisi di lapangan pelatih dan *official* seharusnya menjadi kalangan yang menjadi orang pertama yang mampu memberikan pertolongan apabila

terjadi kondisi yang tidak diinginkan, seperti adanya cedera pada saat pelatihan maupun pertandingan yang sedang berlangsung.

Mengingat kondisi tersebut, maka pelatih dan *official* cabang Tarung Derajat dipandang sangat memerlukan tambahan pengetahuan maupun kemampuan melalui pelatihan ketrampilan dalam memberikan pertolongan pertama pada saat terjadi kecelakaan (*first aid training*) termasuk melakukan pertolongan pertama dan proses pemindahan pasien yang mengalami cedera *musculoskeletal*.

## METODE

Persiapan dilakukan dengan melakukan koordinasi dan sosialisasi dengan pihak pemerintah Kabupaten Badung, KONI dan Cabang Tarung Derajat di Badung serta menjelaskan maksud, tujuan, manfaat, alur kegiatan dan rencana monitoring/evaluasi kegiatan yang akan dilaksanakan. Persiapan juga meliputi perencanaan tempat dan sarana dan prasarana yang diperlukan.

Pelaksanaan kegiatan meliputi pretest, pemberian materi, pelatihan dan posttest. Pre test dilakukan terlebih dahulu sesaat sebelum penyampaian materi dilaksanakan. Pemberian materi dan dialog interaktif mengenai pertolongan pertama pada cedera *musculoskeletal*. Pemberian materi diawali dengan pengenalan cedera yang bisa terjadi, pertolongan awal yang dapat diberikan, serta tidak lanjutan apa yang harus dilakukan. Selain itu setelah penyampaian materi akan diadakan dialog interaktif antara peserta yaitu pelatih dan *official* cabang Tarung Derajat KONI Badung dengan pemberi materi dalam bentuk tanya jawab. Materi diberikan oleh tenaga professional yang relevan dan kompeten untuk menyampaikan materi-materi yang akan diberikan. Pemberian materi dilakukan dengan menggunakan media penyuluhan berupa presentasi dengan PPT. Pelatihan akan diawali dengan simulasi secara langsung oleh ahlinya dengan menggunakan manekin dan perlengkapan lainnya yang diperlukan secara bersama-sama, kemudian peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil.

Pelatihan ulang dilakukan lebih intensif di masing-masing kelompok kecil tersebut dengan didampingi oleh para pendamping yang telah di persiapkan. Pelaksanaan kegiatan ini dibantu oleh pihak pemerintah Kabupaten Badung dan Cabor Tarung Derajat KONI Badung dalam hal koordinasi kegiatan dan pelaksanaan kegiatan. Evaluasi meliputi evaluasi kehadiran, partisipasi aktif peserta, evaluasi peningkatan pengetahuan yang di harapkan melalui *pre-test* dan *post-test* serta observasi dan evaluasi kemampuan peserta pelatihan, terkait ketrampilan yang telah diberikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak sosial yang dapat dilihat pada program ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan mitra mengenai penanganan cedera musculoskeletal pada olahraga Tarung Derajat yang dapat dilihat dari tabel 1. Tabel ini menunjukkan adanya peningkatan skor *posttest* dibandingkan dengan *pretest* sehingga dapat disimpulkan program ini telah mencapai keluaran yang diharapkan yaitu peningkatan pengetahuan mitra.

Tabel 1. Karakteristik peserta serta skor pretest dan posttest

| Subjek No | Jenis Kelamin | Pretest | Posttest |
|-----------|---------------|---------|----------|
| 1         | Laki-laki     | 60      | 80       |
| 2         | Perempuan     | 70      | 100      |
| 3         | Laki-laki     | 60      | 90       |
| 4         | Laki-laki     | 50      | 100      |
| 5         | Laki-laki     | 50      | 70       |
| 6         | Laki-laki     | 50      | 70       |
| 7         | Laki-laki     | 60      | 100      |
| Rata-rata |               | 57,14   | 87,15    |

Pelatihan ini dilakukan setelah adanya komunikasi antara tim pelaksana program dan mitra kegiatan yaitu ketua pengurus Cabang Olahraga Tarung Derajat KONI

Kabupaten Badung. Mitra menyambut baik kegiatan ini serta telah memberikan kontribusi berupa penyediaan tempat pelaksanaan kegiatan, penyediaan alat *sound system*, layar LCD serta kelengkapan lainnya.

Pada gambar 1-4 tampak bahwa kegiatan berlangsung lancar dimulai dengan pembukaan, lalu *pre-test* yang diakhiri dengan *post-test* dan penyerahan alat sebagai investasi pada mitra. Pada gambar 2 dan gambar 3 tampak semua peserta antusias mengikuti materi dan pelatihan penanganan cedera musculoskeletal.

Aktifitas pertandingan olahraga yang akan dilangsungkan tentu memiliki resiko terjadinya kecelakaan dan cedera pada atlet, dari cedera ringan hingga berat, bahkan sampai bersifat fatal yang berakibat kematian atlet. Salah satu cedera olahraga yang berakibat fatal adalah cedera *musculoskeletal* yang dapat menimbulkan cedera menahun, kecacatan bahkan kematian. Menurut Drs. H. Achmad Dradjat, Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik, taktik dan strategi pergerakan tangan,kaki, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang dengan kemampuan otot, otak dan nurani dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak yang khas yaitu, kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan. Cabor tersebut sangat berpotensi menimbulkan cedera otot, tulang dan sendi (*musculoskeletal*) dari yang ringan hingga fatal. Atas dasar itu perlu diberikan pelatihan kepada pelatih dan *official* tentang bagaimana melakukan pertolongan pertama pada cedera *musculoskeletal* baik pada cedera ringan hingga berat agar tidak menimbulkan kondisi yang semakin parah bahkan dapat mencegah terjadinya akibat yang lebih fatal yaitu kecacatan maupun kematian (5).

Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan ini:



Gambar 1. Pelaksanaan *pretest* sebelum materi



Gambar 3. Pelatihan penanganan cedera muskuloskeletal



Gambar 2. Pelatihan penanganan cedera muskuloskeletal



Gambar 4. Penyerahan alat penunjang penanganan cedera pada mitra

Cabang olahraga (Cabor) Tarung Derajat adalah cabang olahraga pertarungan asli Indonesia yang didirikan tahun 1972 di Bandung. Cabor tersebut kemudian berkembang luas di seluruh Indonesia termasuk di provinsi Bali. Cabor tersebut telah dipertandingkan resmi di tingkat nasional dan regional baik dalam even kejuaran *single event* maupun *multi event* seperti Porprov hingga PON. Di provinsi Bali ada tiga kabupaten yang cukup mendominasi cabor tersebut yaitu kabupaten Badung, kabupaten Gianyar dan kota Denpasar. Hingga saat ini cabor Tarung Derajat kabupaten Badung yang paling mendominasi dari segi prestasi, yang dibuktikan dengan beberapa kali meraih juara umum di Porprov termasuk pada Proprov Bali tahun 2019 di Tabanan.

Rata-rata atlet Tarung Drajat kabupaten Badung berusia sekolah dan berstatus pelajar maupun mahasiswa, di mana kegiatan sehari-hari banyak dihabiskan di

sekolah maupun kampus, bahkan di beberapa kampus telah memiliki unit kegiatan mahasiswa Tarung Drajat. Intensitas latihan Tarung Drajat rata-rata tiga kali seminggu, selama 2 jam setiap sesinya, dan intensitas tersebut akan meningkat untuk persiapan kejuaraan seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (PON), dan kejuaraan-kejuaraan Tarung Derajat tingkat regional maupun nasional lainnya.

Olahraga Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia yang menekankan pada seni keperkasaan diri dengan reaksi cepat. Dalam praktiknya, olahraga ini mempelajari serta melatih teknik, taktik, dan strategi pergerakan tangan, kaki, kepala, serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif. Latihan yang dijalankan mencakup pola bertahan maupun menyerang dengan memanfaatkan

kekuatan otot, koordinasi otak, serta kepekaan nurani. Tarung Derajat mengandung lima unsur daya gerak khas yang menjadi ciri utamanya, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan. Kombinasi unsur tersebut menjadikan olahraga ini tidak hanya menuntut fisik yang prima, tetapi juga mental yang tangguh<sup>(6,7)</sup>.

Tarung Derajat memiliki risiko cedera yang cukup tinggi, khususnya pada sistem muskuloskeletal. Cedera otot, tulang, dan sendi dapat terjadi dalam berbagai tingkatan, mulai dari cedera ringan seperti memar dan terkilir, hingga cedera berat yang berpotensi menimbulkan kelumpuhan, kecacatan, bahkan kematian. Risiko ini semakin meningkat ketika atlet melakukan latihan dengan intensitas tinggi atau saat menghadapi pertandingan di tingkat lokal, regional, maupun nasional<sup>(8-10)</sup>.

Peran pelatih dan *official* sangat penting dalam upaya pencegahan serta penanganan awal cedera. Mereka adalah pihak yang selalu mendampingi atlet, baik dalam sesi latihan maupun ketika bertanding. Pemberian pelatihan mengenai pertolongan pertama pada cedera muskuloskeletal menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kapasitas mereka. Materi pelatihan meliputi keterampilan dasar dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera ringan hingga berat, teknik imobilisasi, serta evakuasi korban secara aman. Dengan adanya kemampuan ini, pelatih dan *official* dapat memberikan respons cepat, mencegah kondisi cedera agar tidak semakin parah, serta meminimalisasi risiko komplikasi fatal<sup>(11,12)</sup>.

## SIMPULAN

Program ini mendapat tanggapan yang positif dari peserta yang terdiri dari pelatih dan *official* Cabor Tarung Derajat KONI Kabupaten Badung. Pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mitra untuk melakukan penanganan awal pada cedera musculoskeletal dari atlit cabang olahraga tersebut. Dengan demikian, pelatihan penanganan awal cedera tidak hanya

mendukung keselamatan atlet Tarung Derajat, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan olahraga dan prestasi atlet secara berkelanjutan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan program ini didanai oleh Lembaga Pengabdian Masyarakat, Universitas Warmadewa dan terselenggara berkat kerjasama antara Tim Pengabdi dan Cabang Olahraga Tarung Derajat Komite Olahraga Nasional Indonesia, Kabupaten Badung.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Argantos A. Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Kabupaten Agam. J JPDO. 2019;2 (1):281–6.
2. Atkins DL, de Caen AR, Berger S, Samson RA, Schexnayder SM, Joyner Jr BL, et al. 2017 American Heart Association focused update on pediatric basic life support and cardiopulmonary resuscitation quality: an update to the American Heart Association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation. 2018;137(1):e1–6.
3. Kleinman ME, Brennan EE, Goldberger ZD, Swor RA, Terry M, Bobrow BJ, et al. Part 5: adult basic life support and cardiopulmonary resuscitation quality: 2015 American Heart Association guidelines update for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. Circulation. 2015;132(18\_suppl\_2):S414–35.
4. Hewett Brumberg EK, Douma MJ, Alibertis K, Charlton NP, Goldman MP, Harper-Kirksey K, et al. 2024 American Heart Association and American Red Cross Guidelines for First Aid. Circulation. 2024;150(24):e519–79.
5. Hasibuan BS, Kasih I. Hubungan antara kecemasan dan agresivitas dengan prestasi olahraga beladiri Tarung Derajat pada atlet petarung putra. J Fisioter Vol. 2015;15(2):60.
6. Subrata T, Rusni N, Lestarini A. View of Pelatihan Teknik Imobilisasi Cedera Leher Kepada Pelatih dan Official

- Cabang Balap Motor di KONI Kabupaten Badung. Warmadewa Minesterium Med J [Internet]. 2022 [cited 2022 Mar 19];1(1):1–6. Available from: <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wmmj/article/view/4401/3173>
7. Rusni NW, Subrata T, Lestarini A. Ketrampilan Bagi Pelatih dan Official Berbagai Cabang Olahraga Mengenai Bantuan Hidup Dasar. Warmadewa Minesterium Med J. 2024;3(1):54–7.
8. Permatananda PANK, Pandit IGS, Udiyani DPC, Cahyawati PN, Lestarini A. Program Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Pencegahan Kecelakaan Rumah Tangga pada Anak di Desa Bayung Gede, Kintamani: Pengabdian. J Pengabdi Masy dan Ris Pendidik. 2025;3(4):3643–50.
9. Aryastuti AASA, Udiyani DPC, Trisnia PA, Lestarini A. First Aid Training for Elementary School Teachers at SD Genta Saraswati Gianyar. ABDIMAS J Pengabdi Masy. 2024;7(4):1472–8.
10. Lestarini A, Subrata T, Datya AI, Cahyawati PN, Aryastuti SA. Pelatihan Bantuan Hidup Dasar dan Aktivasi Sistem Emergensi Kepada Karyawan Hotel di Denpasar. INCOME Indones J Community Serv Engagem. 2023;2 (4):511–7.
11. Cahyawati PN, Lestarini A, Yogiswara GC. Pelatihan Bantuan Hidup Dasar pada Kelompok Palang Merah Remaja di SMAN 1 Kuta Utara. Warmadewa Minesterium Med J. 2025;4(2):105–10.
12. Lestarini A, Sumadewi KT, Aryastuti SA, Permatananda PANK. Pelatihan Penanganan Cedera Leher dan Patah Tulang pada Petugas Puskesmas III Denpasar Selatan. Income Indones J Community Serv Engagem. 2023;2 (4):280–6.