



PANDUAN

PENANGANAN CEDERA ATLET

Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.

Zulaini, SKM., M.Kes.

Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes., AIFO.

Muhammad Yan Ahady, M.Pd.

Muhammad Andri Fahrian, S.Si., M.Pd.

PANDUAN PENANGANAN CEDERA ATLET

PENULIS

Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.

Zulaini, SKM., M.Kes.

Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes., AIFO.

Muhammad Yan Ahady, M.Pd.

Muhammad Andri Fahrian, S.Si., M.Pd.



UU No. 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan Sifat Hak Cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan fonogram yang telah dilakukan pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PANDUAN PENANGANAN CEDERA ATLET

Dr. Abdul Hakim Siregar, S.Si., M.Pd.

Zulaini, SKM., M.Kes.

Nurhamida Sari Siregar, S.KM., M.Kes., AIFO.

Muhammad Yan Ahady, M.Pd.

Muhammad Andri Fahrian, S.Si., M.Pd.

TATA LETAK:

Wahyuni Putri Adeningsi

DESAIN SAMPUL:

Rachmadiansyah

SUMBER:

www.tdjpublisher.com

ISBN:

978-623-8706-65-5

CETAKAN PERTAMA:

Oktober 2024

UKURAN:

v + 120 Hal; 15,5 cm x 23 cm

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang menggandakan atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari penerbit dan penulis.

ANGGOTA IKAPI: 006/NTT/2022

TANGGUH DENARA JAYA PUBLISHER

Jl. Timor Raya No. 130 B Oesapa Barat, Kelapa Lima

Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur

E-mail: tdj.denarapublisher@gmail.com

Telepon: 0380-8436618/081220051382

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya buku “Panduan Penanganan Cedera Atlet” ini. Buku ini disusun sebagai referensi praktis bagi para pelatih, mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), dan Ilmu Keolahragaan (IKOR), serta atlet dalam memahami langkah-langkah penanganan cedera yang tepat dan efektif di dunia olahraga. Cedera adalah risiko yang sering dihadapi atlet dalam latihan maupun kompetisi, dan penanganan yang benar sangat diperlukan untuk memastikan pemulihan yang cepat dan mencegah kerusakan yang lebih parah.

Buku panduan ini disusun berdasarkan konsep medis dan fisioterapi terbaru serta pengalaman praktis di lapangan. Isi buku mencakup langkah-langkah penting untuk penanganan cedera secara mandiri, protokol pertolongan pertama, serta strategi rehabilitasi yang tepat guna memulihkan atlet ke kondisi optimalnya. Selain itu, disajikan pula tips pencegahan cedera, yang sangat krusial dalam mendukung performa atlet agar tetap prima.

Kami berharap buku ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi siapa saja yang terlibat dalam dunia olahraga, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas penanganan cedera atlet. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan buku ini. Kami menyadari bahwa buku ini

masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kami terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Semoga buku panduan ini dapat memberikan manfaat yang maksimal dan berkontribusi pada peningkatan prestasi atlet.

Medan, Oktober 2024

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA	1
A. Definisi Cedera Olahraga	1
B. Klasifikasi Cedera (Cedera Akut dan Kronis)	4
C. Pentingnya Penanganan Cedera yang Tepat untuk Prestasi Optimal	7
BAB II ANATOMI DASAR DAN JENIS CEDERA	11
A. Anatomi Tubuh Manusia yang Rentan Terhadap Cedera Olahraga	11
B. Jenis-jenis Cedera Umum pada Atlet	18
BAB III PROTOKOL PENANGANAN CEDERA RICE ...	41
A. <i>Rest</i> (Istirahat)	41
B. <i>Ice</i> (Es)	42
C. <i>Compression</i> (Kompresi)	43
D. <i>Elevation</i> (Elevasi)	43
BAB IV PENANGANAN CEDERA PADA BERBAGAI BAGIAN TUBUH.....	46
A. Cedera Kepala	46
B. Cedera Leher	47
C. Cedera Bahu	47
D. Cedera Lengan dan Siku.....	48
E. Cedera Pergelangan Tangan	49
F. Cedera Punggung	49
G. Cedera Pinggul	50
H. Cedera Lutut	50
I. Cedera Pergelangan Kaki	51
J. Cedera Kaki	51

BAB V	KAPAN HARUS MENDAPATKAN BANTUAN MEDIS?	53
A.	Tanda-tanda Cedera Serius yang Memerlukan Intervensi Medis.....	53
B.	Kapan dan Bagaimana Merujuk Atlet ke Tenaga Medis Profesional	59
BAB VI	PENCEGAHAN CEDERA DALAM OLAHRAGA	66
A.	Teknik Pemanasan dan Pendinginan yang Benar...	66
B.	Pentingnya Fleksibilitas dan Kekuatan Otot dalam Pencegahan Cedera	67
C.	Penggunaan Alat Pelindung Seperti Helm, Bantalan, dan Tape	69
D.	Peran Pola Makan dan Hidrasi dalam Mendukung Pencegahan Cedera	70
BAB VII	REHABILITASI DAN PEMULIHAN CEDERA .	73
A.	Fase Pemulihan Cedera	73
B.	Latihan Rehabilitasi yang Tepat untuk Berbagai Cedera	75
C.	Pentingnya Fisioterapi dan Program Penguatan Otot dalam Mempercepat Pemulihan.....	77
D.	Cara Mengukur Kesiapan Atlet untuk Kembali ke Lapangan Setelah Cedera.....	78
BAB VIII	PSIKOLOGI CEDERA.....	81
A.	Dampak Mental Akibat Cedera pada Atlet.....	81
B.	Cara Mendukung Pemulihan Mental Selama Proses Rehabilitasi	83
C.	Peran Pelatih dan Rekan Tim Dalam Menjaga Semangat dan Motivasi Atlet	84
BAB IX	PENGELOLAAN CEDERA BERULANG	88
A.	Cedera yang Sering Kambuh dan Cara Mengatasinya	88
B.	Modifikasi Program Latihan untuk Mencegah Cedera Berulang.....	91