

# **LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**“Pelatihan Tenaga Keolahragaan Penanganan Cidera Akut ”**



Disusun Oleh:

**Andry Ariyanto, SSt.FT., Ftr., M.Or**

**PROGRAM STUDI SARJANA FISIOTERAPI**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKes)**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGYAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN

“ Pelatihan Tenaga Keolahragaan Penanganan Cidera Akut ”

Mitra Program	Dinas pendidikan Dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Sleman Ketua Pelaksana
a. Nama	: Andry Ariyanto, SSt.Ft., Ftr., M.Or
b. NIP/NIDN	: 8108071111141/0507088102
c. Jabatan Fungsional	: Asisten Ahli
d. Prodi/ Fakultas	: Fisioterapi / Fakultas Ilmu Kesehatan
e. Perguruan Tinggi	: Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
f. Bidang Keahlian	: Muskuloskeletal dan Olahraga
g. Alamat Rumah	: Sidorejo Rt.01/Rw.05, Gentong, Paron, Ngawi
h. No Hp	: 081335715936
1. Lokasi Mitra	:
a. Alamat Mitra	: Jln.Parasmya, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telpn 0274 (865625)
b. Jarak PT ke lokasi Mitra	: 25 Km
2. Luaran yang dihasilkan	: Dokumentasi Foto
3. Jangka Waktu Pelaksanaan	: Rabu, 12 Juni 2024
4. Total Biaya	: Rp. 300.000,

Yogyakarta, 30 Juni 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

  
Dr. Dewi Rokhanawati, S.St.T., MPH  
NIP. 7703100410038

Ketua,

  
Andry Ariyanto, Sst.Ft., Ftr, M.Or  
NIP. 8108071111141

Menyetujui,  
Kepala LPPM

  
Duluk Rosida, S.ST., MKM  
NIP. 19111210163

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

*Alhamdulillah*, segala puji hanya bagi Allah SWT yang telah memberikan hidayah-Nya sehingga iman dan Islam tetap terjaga. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, tabiin dan tabiut yang senantiasa istiqomah di jalannya. Berkah dan rahmat Allah serta pertolongan-Nyalah sehingga kami dapat menyelesaikan kegiatan pengabdian masyarakat.

Tidak lupa kami mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan kesempatan dan membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat tersebut. Adapun ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Dr. Warsiti, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat, selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
2. Dr. Dewi Rokhanawati, S.Si.T., M.PH, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
3. Hilmi Zadah Faidullah, M.Sc., Ph.D (PT), selaku Ketua Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
4. Luluk Rosida, S.ST., M.KM, selaku Ketua LPPM yang telah memberikan dukungan dan arahan serta kesempatan kepada pelaksana.
5. Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman .
6. Semua pihak yang tidak bisa pelaksana sebutkan satu persatu.

Pelaksana menyadari dalam penulisan laporan ini masih banyak terdapat kekurangan, besar harapan kami para pembaca akan dapat memberikan kritik dan sarannya.

*Wassalamu 'alaikum Wa Rahmatullahi Wa Barakatuh*

Yogyakarta, 30 Juni 2024



Pelaksana

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
KATA PENGANTAR .....	3
DAFTAR ISI.....	4
DAFTAR LAMPIRAN.....	5
A. Latar Belakang .....	6
B. Tujuan Pengabdian .....	7
C. Sasaran Pengabdian .....	7
D. Waktu dan Tempat .....	7
E. Bentuk Kegiatan .....	7
F. Kendala dan Cara Mengatasi .....	8
G. Kesimpulan dan Saran .....	8
LAMPIRAN	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Tugas
- Lampiran 2 Surat Permohonan Pembicara
- Lampiran 3 Daftar Hadir Kegiatan
- Lampiran 4 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 5 Sertifikat pembicara

## A. LATAR BELAKANG

Tri Dharma Perguruan Tinggi merupakan pondasi atau tatanan kehidupan dalam lingkungan pendidikan perguruan tinggi yang harus disadari oleh mahasiswa ataupun dosen. Tri Dharma merupakan suatu kewajiban bagi sebuah perguruan tinggi untuk dilaksanakan, Tri Dharma Perguruan tinggi ini merupakan acuan dasar dalam pendidikan selama di perguruan tinggi dan sebagai pengamalan di dalam kehidupan bermasyarakat. Pengabdian masyarakat merupakan salah satu dari isi Tri Dharma Perguruan Tinggi selain Pendidikan dan Penelitian. Pengabdian Masyarakat perlu dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dan mengaplikasikan ilmu serta penelitian yang telah dilakukan untuk kehidupan bermasyarakat secara nyata. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta melalui LPPM memandang perlu untuk dilaksanakan kegiatan dalam rangka pengabdian masyarakat.

Pelatihan tenaga keolahragaan sangat penting untuk diadakan karena bermanfaat, sebagai Upaya pencegahan dan promotive terhadap suatu cedera baru di lapangan, cepat tertangani dengan baik maka akan berdampak pada Tingkat penyembuhan waktu pemulihan cedera. Penanganan cedera awal yang baik maka proses pemulihan juga baik, mengurangi Tingkat disabilitas atau gangguan fungsional, kehadiran tenaga keolahragaan yang didik di setiap desa atau team club membantu kekurangan tenaga medis khususnya fisioterapi di lapangan pertandingan yang *on field* ada dalam tim kesehatan, terutama fisioterapis, menjadi sangat krusial.

Fisioterapis berperan penting dalam mempersiapkan kondisi fisik atlet sebelum pertandingan. Melalui program latihan yang terstruktur dan rehabilitasi cedera, fisioterapis membantu atlet mencapai kondisi terbaiknya. Pemanasan yang tepat dan teknik peregangan yang diawasi oleh fisioterapis dapat mengurangi risiko cedera selama pertandingan, memastikan bahwa atlet dapat tampil maksimal tanpa gangguan fisik.

Pada suatu pertandingan berlangsung, tim fisioterapis siap memberikan penanganan cepat terhadap cedera yang mungkin terjadi. Kecepatan dan ketepatan dalam menangani cedera seperti kram otot, keseleo, atau cedera lainnya, dapat membuat perbedaan besar dalam karier atlet. Fisioterapis memiliki keterampilan untuk menilai dan mengatasi cedera secara efektif, sehingga atlet dapat kembali bertanding atau mendapatkan perawatan yang diperlukan. Ketiga, setelah

pertandingan, fisioterapis membantu dalam proses pemulihan dan rehabilitasi. Pemulihan yang tepat sangat penting untuk memastikan bahwa atlet dapat beristirahat dan mempersiapkan diri untuk pertandingan berikutnya atau untuk kembali ke rutinitas latihan tanpa risiko cedera berulang. Fisioterapis juga memberikan edukasi kepada atlet mengenai pencegahan cedera dan pentingnya menjaga kebugaran fisik secara keseluruhan. Dalam konteks pelatihan tenaga keolahragaan di setiap wilayah desa dan club mempunyai peranan penting sebagai Upaya mencegah cedera, menangani cedera akut, serta mampu memahami kondisi darurat dengan Upaya apa yang harus sambil menunggu peran medis. peran tim kesehatan dan fisioterapis tidak hanya sekadar mendukung performa atlet, tetapi juga memberikan rasa aman dan dukungan mental yang diperlukan. Atlet yang merasa aman dan terjamin kesehatannya cenderung tampil lebih percaya diri dan fokus dalam setiap pertandingan. Oleh karena itu, kehadiran tim kesehatan dan fisioterapis adalah investasi penting yang tidak hanya berkontribusi pada kesuksesan atlet secara individu, tetapi juga pada keberhasilan keseluruhan kejuaraan. Dengan dukungan profesional dari fisioterapis dan tenaga keolahragaan yang di bina, diharapkan dapat menjadi layanan utama yang berlangsung selama pertandingan disetiap kegiatan kejuaraan, dengan lancar, aman, dan menghasilkan prestasi terbaik dari para pesertanya.

Kegiatan ini diadakan oleh Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman, dengan mengundang tenaga ahli fisioterapi Universitas Aisyiyah Yogyakarta sebagai pembicara sekaligus pengabdian pada Masyarakat untuk pelaksanaan kegiatan kepelatihan. Kegiatan pengabdian ini berupa memberikan edukasi pelatihan penanganan cedera akut dan kegawad darurat sebagai Upaya pertolongan pelaksanaan kegiatan selama pertandingan di wilayah atau team clun masing-masing.

## **B. TUJUAN PENGABDIAN**

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk dapat memberikan pelatihan edukasi keolahragaan pada kondisi penanganan cedera akut dan kegawaddaruratan di lapangan.

## **C. SASARAN PENGABDIAN**

Sasaran Pengabdian adalah para atlit, anggota tim klub, kader kesehatan lapangan pedesaan/ kelurahan,

#### **D. WAKTU DAN TEMPAT**

Kegiatan ini berlangsung selama dua hari dari tanggal 12 Juni 2024, yang bertempat di Hotel Platinum Adi Sucipto, Maguwo, Depok, Sleman.

#### **E. BENTUK KEGIATAN**

<b>NO</b>	<b>KEGIATAN</b>	<b>PELAKSANAAN</b>
1.	Edukasi pembelajaran (Promotif dan Preventif ).	Dosen

#### **F. KENDALA DAN CARA MENGATASI**

Selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tidak ada kendala yang berarti. Dinas Dispora Sleman menyiapkan pelatihan dan peralatan dengan baik dan standar, peserta berpartisipasi dalam kegiatan ini dengan aktif dan antusias.

#### **G. KESIMPULAN DAN SARAN**

Pelatihan ke olahragaan di tingkat kelurahan dan club di mulai dari persiapan yang baik melalui pemanasan, nutrisi yang tepat dan hidrasi yang cukup sangat penting untuk mengoptimalkan performa atlet dan mencegah cedera selama pertandingan. Sebelum memulai pertandingan atau sesi latihan, peserta disarankan untuk melakukan pemanasan menyeluruh, dengan fokus pada bagian tubuh yang paling aktif, seperti bahu, pergelangan tangan, dan kaki. Pemanasan yang tepat dapat meningkatkan aliran darah ke otot dan mengurangi risiko cedera, sementara pendinginan setelah bermain membantu tubuh kembali ke keadaan semula dan mengurangi kekakuan otot. Selain itu, nutrisi yang seimbang juga krusial. Peserta diharapkan mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak sehat, serta memperhatikan waktu makan agar tubuh memiliki cukup waktu untuk mencerna dan menyerap nutrisi. Camilan sehat seperti buah atau kacang-kacangan juga dapat membantu menjaga energi selama jeda pertandingan.

Hidrasi yang cukup adalah faktor kunci lainnya; peserta perlu memastikan mereka minum air yang cukup sebelum, selama, dan setelah pertandingan untuk menghindari dehidrasi, yang dapat mempengaruhi kinerja fisik dan mental. Minuman isotonik dapat dipertimbangkan untuk menggantikan elektrolit yang hilang, terutama saat pertandingan berlangsung lama atau dalam cuaca panas. Sebaliknya, minuman

berkafein atau bersoda sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan dehidrasi. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, peserta dapat tampil lebih maksimal, mengurangi risiko cedera, dan meningkatkan kesempatan untuk meraih hasil terbaik. Memastikan tubuh dalam kondisi prima bukan hanya tentang berlatih keras, tetapi juga tentang merawat dan mempersiapkannya dengan bijak. Semoga para peserta dapat memanfaatkan saran ini untuk mencapai kesuksesan dalam kejuaraan.

# LAMPIRAN

## 1. Lampiran Surat Tugas

	<b>unisa</b> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Professional-Qur'ani	<b>LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT</b>
<b>SURAT TUGAS</b> <b>Nomor: 23/LPPM/UNISA/VI/2024</b>		
Yang bertanda tangan di bawah ini:		
Nama	: Luluk Rosida, S.ST., M.KM	
Jabatan	: Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)	
Berdasarkan surat Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman nomor 426/430 tanggal 3 Juni 2024 tentang permohonan narasumber, dengan ini memberikan tugas kepada:		
Dosen Prodi S1 Fisioterapi:		
1. Andry Ariyanto, F.tr, M.Or		
2. Shofal Jamil , MSc		
3. Muhammad Ali jafar. F.tr, M.Fis		
4. Hendra, F.tr		
untuk melaksanakan tugas pengabdian masyarakat sebagai narasumber dalam kegiatan Pelatihan Tenaga Keolahragaan tentang Dasar Fisioterapi dan Praktek di Platinum Adisucipto Hotel dan Conference Center Jl. Raya Solo – Yogyakarta No. 28 10th Floor, Sambelegi Kidul, Maguwoharjo, Depok, Sleman pada hari Rabu tanggal 12 Juni 2024 pukul 10.00 – 15.00 WIB.		
4 Dzulhijah 1445 H 11 Juni 2024 M Ketua LPPM,  Luluk Rosida, S.ST., M.KM 011210163		
		
Kepmenristek & Dikti No : 109/KPT/I/2016 Tanggal 10 Maret 2016 Kampus I : Jl. Munir No. 267, Serangan, Ngampilan, Yogyakarta • Telp. : (0274) 374427 Kampus Terpadu : Jl. Siliwangi/ Lingkar Barat No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55292 Telp. : (0274) 4469199 • Fax. : (0274) 4469204 • Email : info@unisayogya.ac.id • www.unisayogya.ac.id		

## 2. Lampiran Permohonan Dari Dispora



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PEMUDA DAN OLAAHRAGA**

*Dispora Sleman*

Jalan Pancasila, Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511  
Telepon (0274) 865625 Faksimile (0274) 865620  
Laman: www.dispora.slemankab.go.id, Email: dispora@slemankab.go.id

Sleman, 3 Juni 2024

Nomor : 426/430  
Sifat : Biasa  
Hal : Permohonan Narasumber

Kepada  
Yth. Rektor Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta  
u.p. Ketua Program Studi Fisioterapi  
di Sleman

Dengan ini kami sampaikan bahwa Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman akan menyelenggarakan kegiatan pelatihan tenaga keolahragaan dengan materi tentang **Dasar Fisioterapi dan Praktek**, yang direncanakan pada:

No.	Hari, tanggal	Pukul	Tempat
1	Rabu, 12 Juni 2024	10.00 WIB – 15.00 WIB	Platinum Adisucipto Hotel dan Conference Center Jl. Raya Solo – Yogyakarta No. 28 10 <sup>th</sup> Floor, Sambelegi Kidul, Maguwoharjo, Depok, Sleman
2	Rabu, 26 Juni 2024		PRIMA SR Hotel & Convention, Jl. Magelang Km. 11, Dukuh, Tridadi, Sleman

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami mohon bantuan Saudara untuk dapat mengirimkan 4 (empat) orang untuk menjadi narasumber pada pelaksanaan kegiatan dimaksud. Data narasumber agar dapat dikirim ke Dinas Pemuda dan Olahraga paling lambat pada tanggal 10 Juni 2024. Narahubung Sdr. Indra Ade Permana (081226183232).

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala Dinas Pemuda dan Olahraga




HERU SAPTONO, S.TP., M.M.  
Pembina Utama Muda, IV/c  
NIP 19681130 199703 1 006

### 3. Daftar Hadir Kegiatan

#### DAFTAR HADIR PESERTA PELATIHAN DISPORA

Hari/Tanggal : Rabu, 12 Juni 2024

 <b>PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN</b> <b>DINAS PEMUDA DAN OLAAHRAGA</b> <i>Dinas Pemuda dan Olahraga</i> J. Pancasila, Boro, Tegal Sleman, Yogyakarta 55611 Telepon (0274) 805825, Fax (0274) 805823 Website: disporslemankab.go.id Email: disporslemankab.go.id				
DAFTAR HADIR				
Hari/tanggal : Rabu, 12 Juni 2024 Pukul : 08.00 WIB – selesai Tempat : Prima SR Hotel & Convention Acara : Pelatihan Tenaga Keolahragaan Tahun 2024 (Angkatan 3)				
NO	NAMA	L/P	ASAL INSTANSI	TANDA TANGAN
1	Sunardi	L	Kurahan Sambirejo	1
2	Dani Eko Aniyanto	L	Kurahan Sambirejo	2
3	Agung Prihantanto	L	Kurahan Sendangtirto	3
4	Filthyanto	L	Kurahan Sendangtirto	4
5	Dicky Ardiansyah	L	Kurahan Jogotirto	5
6	Farid Nur Hidayat	L	Kurahan Jogotirto	6
7	Andi Prasetyo Rosyidin	L	Kurahan Gayamharjo	7
8	Sugyo	L	Kurahan Gayamharjo	8
9	Bari Ajawo	L	Kurahan Kalitirto	9
10	Ryan Putra Pratama	L	Kurahan Kalitirto	10
11	Dyening Nur Syaharani	P	Kurahan Bokoharjo	11
12	Muh. Iqbal Nur Permungkas	L	Kurahan Bokoharjo	12
13	Nanda Satria Vernando	L	Kurahan Tegaltirto	13
14	Ahmad Fatwa Fatih	L	Kurahan Tegaltirto	14
15	Hagong-Kadono Agung Trihandono	L	Kurahan Salamanten Sumberharjo	15
16	Sapta Mulyo-Paba Nur Cahyanio	L	Kurahan Salamanten Sumberharjo	16
17	Muhammad Arzi Ardistryansyah Putra	L	Kurahan Maguwoharjo	17
18	Anggara Fachri Kusumajatu	L	Kurahan Maguwoharjo	18
19	Yowan Aji Yunanto	L	Kurahan Caturtunggal	19
20	Fendyanayah	L	Kurahan Caturtunggal	20
21	Genta Praba Pashe	L	Kurahan Condongcatur	21
22	Hertanto Subandiyono	L	Kurahan Condongcatur	22
23	Aifa Luthfi Athifah	P	Kurahan Wukiharjo	23
24	Tia Ferozma Mustika	P	Kurahan Wukiharjo	24
25	Wawan Nur Rohman	L	Kurahan Madurejo	25

26	Dovi Windiyani	P	Kalurahan Sumberagung	26	
27	Doni Kurnawan	L	Kalurahan Sumberarum	27	
28	Arif Rahmadi	L	Kalurahan Sumberarum	28	
29	Y. Wawan Herisetyanto	L	Kalurahan Sendangarum	29	
30	Softatun	P	Kalurahan Sendangarum	30	
31	Subiyantni	P	Kalurahan Sendangmulyo	31	
32	Titin	P	Kalurahan Sendangmulyo	32	
33	Fahni Setap	L	Kalurahan Sendangsari	33	
34	Bagus Elendi	L	Kalurahan Sendangsari	34	
35	Fajar Fauzi	L	Kalurahan Sendangrejo	35	
36	Eni Suryani	P	Kalurahan Sendangrejo	36	
37	Syahrul Adji R.	L	Kalurahan Sidokarto	37	
38	Shella Aprilia	P	Kalurahan Sidokarto	38	
39				39	
40				40	
41				41	
42				42	

Sloman,  
 Koordinator Pelaksanaan  
  
 HALISA OKTAVIANA, S.E., M.Si.  
 NIP 19741021 200501 1 006

## DAFTAR HADIR PELAKSANAAN PELATIHAN

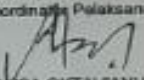
Hari/Tanggal : Selasa, 14 MEI 2024

**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PEMUDA DAN OLARHAGA**  
*Dinas Pemuda dan Olahraga*  
J. Pangsariya, Beran, Tirdadi Sleman, Yogyakarta 55011  
Telepon ( 0274 ) 865625, Faksimile ( 0274 ) 865625  
Laman: [dipora.slemankab.go.id](http://dipora.slemankab.go.id) Email: [dsipora@slemankab.go.id](mailto:dsipora@slemankab.go.id)

---

**DAFTAR HADIR NARASUMBER PELATIHAN TENAGA KEOLAHRAGAAN**  
**DALAM RANGKA KEGIATAN PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN ORGANISASI OLARHAGA**  
**SUB KEGIATAN STANDARDISASI ORGANISASI KEOLAHRAGAAN**  
**KABUPATEN SLEMAN TAHUN 2024**

NO	NAMA	ASAL INSTANSI	JABATAN TUGAS	TANDA TANGAN
1	Shopyal Maul	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Narasumber	1
2	Andy Ariyanto	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Narasumber	2
3	Mubamad Ali Jafa	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Narasumber	3
4	Choirunnisa Fitri	Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta	Narasumber	4

Sleman,  
Koordinator Pelaksana  
  
HAMSA OKTAVIANUS, S.E., M.Si.  
NIP 19741021 200501 1 006

#### 4. Sertifikat Pembicara



## 5. Dokumentasi Kegiatan



