

NARASI KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENDAMPINGAN KESEHATAN (TIM MEDIS) KEGIATAN OLIMPIADE
OLAHRAGA SISWA TINGKAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
PROVINSI DIY TAHUN 2010**



Oleh :

dr. Novita Intan Arovah, MPH

Berdasarkan Surat Ijin/Penugasan Dekan No. 1278/ H.34.16/ KP/ 2010

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2010**

A. PENDAHULUAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada kesempatan ini adalah berupa pendampingan kesehatan (tim medis) pada kegiatan olimpiade olahraga siswa tingkat provinsi di DIY yang diselenggarakan 24 dan 25 Juni 2010. Pada kesempatan ini tim medis yang bertugas berupa 1 orang dokter, 12 orang mahasiswa KSR. dengan mempertandingkan dan memperlombakan 11 cabang olahraga, yang meliputi: Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Bulutangkis, Bola Voli, Pencak Silat, Bola Basket, Tenis, Catur dan Karate. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh siswa terbaik hasil lomba/pertandingan pada 5 Kabupaten/Kota di Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu, kegiatan ini juga untuk menentukan putra dan putri terbaik yang akan mewakili Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ke tingkat nasional. Kegiatan ini memperebutkan 29 Piala Juara I, 29 Piala Juara II dan 29 Piala Juara III. Pada pertandingan ini tim medis bertugas mempersiapkan segala sesuatu yang berkaitan dengan keamanan pemain dari segi kesehatan serta mendampingi pertandingan sehingga apabila dapat mengatasi apabila terdapat permasalahan kesehatan.

B. DASAR KEGIATAN OLIMPIADE OLAHRAGA SISWA 2010

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama di dalam pelaksanaan pendidikan nasional, terutama dalam mempersiapkan sumber daya manusia yang tangguh. Sesuai dengan visi pembangunan nasional, pada dasarnya berdasarkan pada paradigma pembangunan manusia seutuhnya yang meletakkan manusia sebagai subjek yang memiliki potensi untuk mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal. Peningkatan mutu pendidikan di setiap jenjang pendidikan merupakan salah satu tahapan dalam pencapaian tujuan pendidikan nasional. Peningkatan mutu pendidikan harus diupayakan oleh berbagai elemen pendidikan.

Pemerintah sebagai pengelola dan penyelenggara pendidikan telah berupaya keras dalam melaksanakan program-program peningkatan mutu pendidikan. Ujung tombak dari peningkatan mutu pendidikan adalah kegiatan proses pembelajaran di kelas. Proses pembelajaran akan lebih efektif apabila ditunjang dengan kondisi kesehatan dan daya kreativitas siswa yang baik. Peningkatan kondisi kesehatan dapat ditunjang melalui beberapa kegiatan antara lain melalui bidang olahraga. Kegiatan yang lebih mengarah pada proses pembelajaran telah dilaksanakan di sekolah-sekolah melalui program-program yang telah tertuang pada kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Untuk menyemarakkan, memotivasi dan memberdayakan sekolah perlu didukung suatu wadah yang menampung kegiatan tersebut dalam bentuk pertandingan dan perlombaan. Salah satu bentuk kegiatan tersebut adalah Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (OOSN).

Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) merupakan ajang untuk melakukan unjuk kompetensi, sekaligus berfungsi memberi penguatan akan arti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Dikatakan penguatan, karena O2SN memberikan peluang kepada peserta didik untuk melakukan pengulangan-pengulangan materi gerakan yang mereka telah kuasai. Dengan demikian pengulangan-pengulangan ini akan memberikan penguatan capaian pembelajaran, sekaligus kesempurnaan kompetensi yang dicapai oleh peserta didik. Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan tidak cukup hanya dengan buku materi sebagai bahan utama pembelajaran. Pembelajaran olahraga merupakan pembelajaran yang bersifat *in action*. Disamping itu O2SN, merupakan tolok ukur keberhasilan pembinaan dan pengembangan olahraga di Sekolah Menengah Pertama.

Kegiatan O2SN Tingkat SMP Tahun 2010 adalah kegiatan tingkat nasional yang diikuti oleh peserta yang merupakan pemenang tingkat propinsi. Untuk itu, maka setiap propinsi harus menyelenggarakan kegiatan tersebut melalui Dinas Dikpora propinsi masing-masing. Panitia kegiatan tingkat propinsi dibentuk oleh Kepala Dinas Pendidikan Propinsi, dengan melibatkan unsur dari Dinas Pendidikan

Propinsi, Perguruan Tinggi, MGMP dan MKKS, serta instansi yang terkait. Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Dinas Dikpora DIY menyelenggarakan kegiatan tersebut, yaitu berupa Olimpiade Olahraga Siswa SMP Tingkat Propinsi DIY Tahun 2010. Untuk penyelenggaraan kegiatan tersebut, Dinas Dikpora DIY bekerjasama dengan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta (FIK UNY), sebagai perguruan tinggi setempat yang harus masuk ke dalam kepanitiaan. Kegiatan ini mempertandingkan 11 cabang olahraga, sama dengan tingkat nasional yaitu: Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Bulutangkis, Bola Voli, Pencak Silat, Bola Basket, Tenis, Catur dan Karate. Kegiatan ini diikuti oleh siswa terbaik hasil lomba/pertandingan di tingkat Kabupaten/Kota di Daerah Istimewa Yogyakarta, untuk menentukan putra dan putri terbaik yang akan mewakili propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ke tingkat nasional.

C. TUJUAN KEGIATAN OLIMPIADE OLAHRAGA SISWA 2010

Kegiatan ini bertujuan untuk menyediakan suatu wahana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak siswa SMP dalam bidang olahraga sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, melalui persaingan yang sehat dan sportif serta meningkatkan motivasi, minat, bakat dan kecintaan siswa terhadap olahraga. Di samping itu juga, untuk melahirkan bibit-bibit olahragawan potensial yang dapat dibanggakan di masa depan.

D. CABANG OLAHRAGA YANG DIPERTANDINGKAN/DIPERLOMBAKAN

Cabang olahraga yang dipertandingkan/diperlombakan meliputi 11 (sebelas) cabang olahraga terdapat pada tabel 1.

Tabel 1. Cabang Olahraga yang Dipertandingkan

No	Cabang	Nomor
1.	Atletik	<ul style="list-style-type: none">• Lari 60 meter• Lompat jauh• Tolak peluru• Lempar lembing
2.	Renang	<ul style="list-style-type: none">• 50 m gaya bebas• 50 meter gaya dada• 50 m gaya punggung• 50 m gaya kupu-kupu
3.	Tenis Meja	Tunggal Putra dan Putri
4.	Bulutangkis	Tunggal Putra dan Putri
5.	Bola Voli	<ul style="list-style-type: none">• Beregu Putra• Beregu Putri
6.	Bola Basket	<ul style="list-style-type: none">• Beregu Putra• Beregu Putri
7.	Pencak Silat	Tunggal Putra dan Putri
8.	Karate	<ul style="list-style-type: none">• Kata• Kumite Putra – 45 kg dan + 45 kg, Kumite Putri – 45 kg dan + 45 kg
9.	Catur	Tunggal Putra dan Putri
10.	Senam	<ul style="list-style-type: none">• Artistik putra: lantai kuda pelana, gelang-gelang, meja lompat, palang sejajar, palang tunggal, <i>all round</i>.• Ritmik putri: tali, simpai bola, gada, <i>all round</i>.• Artistik putri: meja lompat, palang bertingkat, balok keseimbangan lantai, <i>all round</i>.
11.	Tenis	<ul style="list-style-type: none">• Tunggal Putra dan Putri

E. WAKTU DAN TEMPAT PENYELENGGARAAN SERTA PENDAMPINGAN TIM MEDIS

Cabang olahraga, tempat, waktu dan pembagian tim medis yang bertugas terdapat dalam tabel 2.

Tabel 2. Cabang Olahraga, Tempat, Waktu dan Pembagian Kerja Tim Medis

No.	Cabang Olahraga	Tempat	Hari /tanggal	Tim Medis
1.	Atletik	Stadion Atletik FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
2.	Renang	Kolam Renang FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
3.	Tenis Meja	<i>Hall</i> Tenis Meja FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
4.	Bulutangkis	<i>Hall</i> Bulutangkis FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
5.	Bola Voli	GOR UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
6.	Bola Basket	Lap. Bola Basket FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
7.	Pencak Silat	<i>Hall</i> Beladiri FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	1 Dokter 1 KSR
8.	Karate	<i>Hall</i> Beladiri FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	1 Dokter 1 KSR
9.	Catur	Ruang GOR UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
10.	Senam	<i>Hall</i> Senam FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR
11.	Tenis	Lap. Tenis <i>Indoor</i> FIK UNY	24 Juni 2010 25 Juni 2010	2 KSR

F. PEROLEHAN MEDALI KESELURUHAN

Pada O2SN 2010 ini, kontingen dari Kota Yogyakarta berhasil menjadi juara umum. Hasil lengkap rekapitulasi perolehan medali terdapat pada tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Perolehan Medali

Peringkat	Kontingen	Thropy			Total
		Juara I	Juara II	Juara III	
1	Kota Yogyakarta	15	10	6	31
2	Sleman	9	9	5	23
3	Bantul	9	6	9	24
4	Kulon Progo	2	5	8	15
5	Gunung Kidul	1	6	10	17
Total		36	36	38	110

G. KASUS KASUS YANG DITEMUI DALAM PELAKSANAAN KEGIATAN

Beberapa kasus yang ditemui dalam pertandingan persahabatan antara lain :

a. Memar (Contusio)

Memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat dibawah kulit. Memar biasanya diakibatkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. Memar ini menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit (Bahr *et.al*, 2003). Apabila terjadi pendarahan yang cukup, timbulnya pendarahan didaerah yang terbatas disebut hematoma. Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Benturan yang keras pada kepala dapat mengakibatkan memar dan memungkinkan luka sayat. Penanganan Cedera Memar yang dilakukan :

1. Kompres dengan es selama 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler (Knight, 1995).
2. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringan-jaringan lunak yang rusak.

b. Kram Otot

Kram otot adalah kontraksi yang terus menerus yang dialami oleh otot atau sekelompok otot dan mengakibatkan rasa nyeri. penyebab kram adalah otot yang terlalu lelah, kurangnya pemanasan serta peregangan, adanya gangguan sirkulasi darah yang menuju ke otot sehingga menimbulkan kejang (Finch, 2006). Beberapa hal yang dapat menimbulkan kram antara lain adalah :

1. Kelelahan otot saat berolahraga sehingga terjadi akumulasi sisa metabolik yang menumpuk berupa asam laktat kemudian merangsang otot/ saraf hingga terjadi kram.
2. Kurang memadainya pemanasan serta pendinginan sehingga tubuh kurang memiliki kesempatan untuk melakukan adaptasi terhadap latihan..

Penanganan cedera pada umumnya terhadap kram otot yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Atlet diistirahatkan, diberikan semprotan *chlor ethyl* spray untuk menghilangkan rasa nyeri/sakit yang bersifat lokal dan atau es.
2. Menahan otot waktu berkontraksi supaya myosin filament dan actin myosin dapat menduduki posisi yang semestinya sehingga kram berhenti. Pada waktu ditahan dapat disemprot dengan *chlor etyl* spray, hingga hilang rasa nyeri.

f. Perdarahan

Perdarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan atau terjatuh. Gangguan perdarahan yang berat dapat menimbulkan gangguan sirkulasi sampai menimbulkan shocks (gangguan kesadaran) (Van Mechelen *et.al*, 1992) Pada kali ini, perdarahan pada terjadi pada konjunctiva mata. Penanganan yang dilakukan adalah dilakukan kompres dingin. Pada keadaan ini karena tidak terjadi perlukaan pada kornea, penyembuhan terjadi relatif cepat.

H. KESIMPULAN

Kegiatan ini merupakan suatu wahana bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak siswa SMP dalam bidang olahraga sebagai bagian dari pendidikan jasmani dan kesehatan, melalui persaingan yang sehat dan sportif serta meningkatkan motivasi, minat, bakat dan kecintaan siswa terhadap olahraga. Di samping itu juga, untuk melahirkan bibit-bibit olahragawan potensial yang dapat dibanggakan di masa depan. Kegiatan ini terselenggara atas kerjasama antara Dinas Dikpora Daerah Istimewa Yogyakarta dan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 24-25 Juni 2010 dengan mempertandingkan dan memperlombakan 11 cabang olahraga, yang meliputi: Atletik, Senam, Renang, Tenis Meja, Bulutangkis, Bola Voli, Pencak Silat, Bola Basket, Tenis, Catur dan Karate. Kegiatan ini dilaksanakan di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Kegiatan ini diikuti oleh siswa terbaik hasil lomba/pertandingan pada 5 Kabupaten/Kota di Daerah Istimewa Yogyakarta. Di samping itu, kegiatan ini juga untuk menentukan putra dan putri terbaik yang akan mewakili Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta ke tingkat nasional. Kegiatan ini memperebutkan 29 Piala Juara I, 29 Piala Juara II dan 29 Piala Juara III. Kota Yogyakarta keluar sebagai peringkat pertama dengan mengumpulkan piala terbanyak dengan 14 Piala Juara I, 5 Piala Juara II dan 5 Piala Juara III. Diikuti oleh Kabupaten Bantul, Kabupaten Sleman, Kabupaten Gunung Kidul dan Kabupaten Kulon Progo.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R. and I. Holme (2003). *Risk factors for sports injuries—a methodological approach*. British journal of sports medicine **37**(5): 384.
- Finch, C. (2006). *A new framework for research leading to sports injury prevention*. Journal of science and medicine in sport/Sports Medicine Australia **9**(1-2): 3.
- Knight, K. L. (1995). Cryotherapy in sport injury management, Human Kinetics Publishers.

Van Mechelen, W., H. Hlobil and H. C. Kemper (1992). *Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts.* Sports Medicine (Auckland, NZ) **14**(2): 82.