

KONSEP KEAMANAN LATIHAN DAN PENATALAKSANAANNYA CEDERA DI SEKOLAH

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari,
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
indah_prasty@uny.ac.id
2013

- Penyebab

Kekurangan dari otot yang tidak terlatih daripada beban atau dibandingkan dengan berat pekerjaannya.

Menumpuknya asam laktat

Rasa Sakit di Otot

- Adanya kerusakan serabut otot
- Adanya senyawa yang merangsang rasa sakit
- Adanya kerusakan jaringan ikat, tendon dan ligamen

Penyebab

- Postur tubuh yang kurang baik
- Tingkat kebugaran yang rendah
- Proses tumbuh kembang
- Aktivitas otot yang berlebihan
- Ketidaksiapan mental saat melakukan olahraga
- Penyakit bawaan yang tidak terdeteksi

internal

- Sepatu olahraga yang tidak sesuai
- Permukaan lapangan olahraga tidak rata
- Peralatan olahraga tidak memadai
- Lingkungan atau cuaca
- Jenis dan kecepatan gerak

Eksternal

- Latihan peregangan
- Pemanasan
- Peningkatan beban yang teratur

Cara menghindari

- Tentukan jenis dan diagnosa cedera
- Ketahui penyebab cedera
- Perbaiki kerusakan jaringan sebaik-baiknya
- Rehabilitasi fungsi organ/tubuh
- Rehabilitasi olahraga
- Pencegahan cedera berulang

Penanganan

- Moeljono&Slamet (1994) Kesehatan Olahraga. Jakarta: DepDikBud, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Santoso G (2007) Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine) untuk Kesehatan dan untuk Prestasi Olahraga. Bandung: FPOK UPI
- (2010) Kesehatan Olahraga Panduan untuk Pelatih Olahraga untuk Usia Dini.

Daftar Pustaka