

ABSTRAK

Aditya, Ricky. 2022. *Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Atlet Atletik Kabupaten Jember*. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Rizki Apriliyanto. (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Kata Kunci: Penanganan Pertama, Cedera Olahraga

Penanganan pertama pada cedera olahraga merupakan hal yang penting untuk dilakukan oleh setiap atlet. Penanganan pertama dilakukan supaya tidak memperparah terjadinya cedera yang dialami dan mengurangi adanya peradangan. Setiap atlet harus mampu menguasai cara melakukan penanganan pertama pada saat terjadinya cedera olahraga. Permasalahan yang muncul dari latar belakang adalah bagaimana penanganan pertama cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengidentifikasi terkait penanganan pertama cedera olahraga pada atlet atletik Kabupaten Jember.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Sasaran pada penelitian ini adalah atlet atletik Kabupaten Jember. Tempat penelitian di Jember Sport Garden, pada tanggal 5 Juli 2022. Teknik pengumpul data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen dalam penelitian adalah peneliti selaku instrumen utama, dan instrumen bantu berupa tabulasi data. Data dalam penelitian dianalisis dengan metode analisis deskriptif kualitatif yaitu kata-kata yang diperoleh diinterpretasikan dengan membaca data, menemukan data, mengidentifikasi data, mengklasifikasi data, menganalisis data, dan menyintesis data.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa para atlet melakukan penanganan pertama, diantaranya peregangan yang berfungsi dapat meningkatkan relaksasi otot fisik, dengan cara penguluran otot-otot tubuh yang tegang menjadi lebih rileks dan nyaman. Menggunakan antiseptik saat atlet mengalami cedera memar atau luka lecet agar tidak infeksi. Melakukan pemberian pijatan yang sering dilakukan saat terjadi keseleo atau cedera otot. Penggunaan balsem yang dipercaya oleh para atlet dapat memperlancar aliran darah yang tersumbat.

Berdasarkan hasil tersebut, simpulan dari penelitian ini adalah para atlet atletik melakukan penanganan pertama pada saat terjadi cedera olahraga menggunakan beberapa teknik yang disesuaikan dengan cedera yang dialami oleh setiap atlet.