

SOSIALISASI PENINGKATAN WAWASAN OLAHRAGA LARI DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA KOMUNITAS SOPPENG BERLARI

Syamsul Darmawan¹, Khalid Rijaluddin², Elvi Rahmi³

^{1,3}Universitas Muhammadiyah Papua Barat

²Universitas Muhammadiyah Bone

Email: syamsul051@gmail.com

ABSTRAK

Olahraga lari menawarkan banyak manfaat kesehatan, tetapi juga berisiko cedera jika teknik yang digunakan tidak tepat. Komunitas Soppeng Berlari, yang berfokus pada kebugaran anggotanya, menghadapi masalah cedera akibat kurangnya pemahaman tentang teknik yang benar. Program pengabdian ini bertujuan untuk mensosialisasikan teknik lari yang benar guna mengurangi insiden cedera dan meningkatkan kualitas latihan anggota. Metode yang digunakan mencakup observasi awal, penyusunan materi, sosialisasi interaktif, praktik teknik, dan evaluasi setelah kegiatan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman anggota mengenai teknik lari yang benar, perubahan dalam perilaku latihan, serta penurunan gejala cedera setelah kegiatan. Kegiatan ini penting untuk pembinaan komunitas dalam meningkatkan kesehatan, pengetahuan olahraga, dan pencegahan cedera pada pelari.

ABSTRACT

Running offers many health benefits, but it also carries the risk of injury if the technique used is incorrect. The Soppeng Running Community, which focuses on the fitness of its members, faces injury problems due to a lack of understanding of the correct technique. This community service program aims to promote the correct running technique in order to reduce the incidence of injury and improve the quality of members' training. The methods used include initial observation, material preparation, interactive socialization, technique practice, and post-activity evaluation. The results show an increase in members' understanding of the correct running technique, changes in training behavior, and a decrease in injury symptoms after the activity. This activity is important for community development in improving health, sports knowledge, and injury prevention among runners.

KEYWORDS

Sosialisasi, Teknik Running, Pencegahan Cedera, Komunitas Lari

Socialization, Running Techniques, Injury Prevention, Running Community

ARTICLE HISTORY

Received 4 November 2025

Revised 6 Desember 2025

Accepted 29 Desember 2025

CORRESPONDENCE : Syamsul Darmawan @ syamsul051@gmail.com

PENDAHULUAN

Aktivitas lari semakin digemari masyarakat Indonesia, termasuk di Kabupaten Soppeng, karena sifatnya yang fleksibel, mudah dilakukan, dan efektif dalam meningkatkan kebugaran jantung, kekuatan otot, serta kesehatan secara menyeluruh. Secara global, olahraga lari terbukti mampu menurunkan risiko

penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dan gangguan psikologis ringan (Kenney, Wilmore, & Costill, 2012). Selain itu, aktivitas berlari secara rutin dapat mengurangi risiko kematian akibat penyakit jantung hingga 30% (Pate et al., 1995).

Meskipun demikian, olahraga lari tidak terlepas dari potensi cedera, khususnya pada pelari rekreasional yang belum memiliki pemahaman memadai mengenai teknik berlari yang aman dan efektif. Cedera akibat lari umumnya dikategorikan sebagai *overuse injury*, yaitu kondisi ketika jaringan tubuh menerima beban berulang tanpa disertai waktu pemulihan yang cukup. Faktor utama penyebab cedera meliputi kesalahan postur tubuh, volume latihan yang berlebihan, serta pola langkah yang tidak optimal (Fields et al., 2010).

Komunitas Soppeng Berlari merupakan kelompok pelari rekreasional di Kabupaten Soppeng yang secara rutin melaksanakan kegiatan lari mingguan. Berdasarkan laporan anggota, banyak di antara mereka mengalami keluhan nyeri lutut, kram otot, serta cedera ringan lainnya. Permasalahan tersebut dipengaruhi oleh kurang tepatnya teknik berlari, minimnya pemahaman mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta keterbatasan wawasan terkait pola latihan yang aman. Oleh sebab itu, diperlukan program pengabdian yang sistematis untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan teknik running yang benar sebagai langkah preventif terhadap cedera.

Salah satu aspek krusial dalam teknik berlari adalah *cadence* atau frekuensi langkah. Temuan penelitian terbaru mengungkapkan bahwa peningkatan cadence sebesar 5–10% mampu menurunkan gaya impak vertikal yang diterima oleh sendi, sehingga dapat mengurangi risiko cedera (Figueiredo, Silva, & Sousa, 2025). Selain itu, teknik postur tubuh yang tepat menekankan pendaratan kaki di bawah pusat gravitasi tubuh untuk menghindari pengereaman berlebihan dan tekanan berlebih pada sendi. Proses edukasi yang efektif memerlukan kombinasi antara pemahaman konseptual dan praktik langsung agar peserta mampu menginternalisasi teknik yang benar. Pendekatan berbasis komunitas juga dinilai

efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat karena adanya dukungan sosial yang kuat (Smith & Thomas, 2024).

Kajian sport science terkini menegaskan bahwa teknik running yang optimal mencakup aspek biomekanik yang tepat, pengaturan langkah, stabilitas postur, serta pemanasan dan pendinginan yang memadai. Cedera yang umum dialami pelari, seperti *shin splints*, nyeri lutut, dan tendinopati Achilles, sering kali disebabkan oleh kesalahan teknik dan akumulasi beban latihan tanpa adaptasi yang memadai (Van Mechelen et al., 1992; Linton et al., 2025). Oleh karena itu, peningkatan kapasitas teknis pelari menjadi langkah strategis dalam pencegahan cedera.

METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan deskriptif praktik yang fokus pada aktivitas nyata di lapangan. Metode pelaksanaan meliputi observasi, sosialisasi, pelatihan teknik, dan evaluasi pascakegiatan, sehingga tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga aplikatif.

1. Observasi dan Studi Awal

Pelaksana melakukan observasi awal terhadap anggota komunitas selama 2 minggu. Observasi mencakup:

- Pemeriksaan praktik lari anggota.
- Wawancara singkat mengenai pengalaman cedera.
- Pencatatan catatan latihan harian anggota.

Observasi ini menjadi dasar penyusunan materi sosialisasi yang sesuai dengan kebutuhan komunitas.

2. Penyusunan Materi Sosialisasi

Materi disusun berdasarkan tinjauan teoritis, praktik sport science, dan kebutuhan lapangan. Materi utama meliputi:

- Prinsip teknik berlari yang benar (postur, langkah, cadence).
- Pemanasan dinamis dan pendinginan yang efektif.
- Upaya pencegahan cedera (stretching, progresi latihan).

- Diskusi kasus cedera umum pada pelari rekreasional.

Materi ditulis dalam bentuk presentasi, lembar latihan praktik, serta modul pendek untuk dokumentasi anggota.

3. Pelaksanaan Sosialisasi dan Pelatihan Teknik

Sosialisasi dilaksanakan selama 1 hari penuh di lapangan komunitas dengan durasi:

- Sesi teori (60 menit).
- Demonstrasi teknik (30 menit).
- Praktik langsung (90 menit).
- Tanya jawab dan diskusi (30 menit).

Setiap peserta juga mendapatkan lembar praktik untuk diisi selama latihan rutin mereka dalam 1 bulan ke depan sebagai evaluasi mandiri.

4. Evaluasi Pascakegiatan

Evaluasi dilakukan 1 bulan setelah sosialisasi dengan:

- Kuesioner pemahaman teknik lari (pra dan pasca).
- Wawancara lanjutan.
- Catatan cedera yang dilaporkan anggota selama 1 bulan.

Data ini dianalisis secara deskriptif untuk menilai perubahan pemahaman dan insiden cedera.

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil observasi menunjukkan bahwa mayoritas anggota menjalankan lari tanpa pemanasan yang cukup. Teknik langkah sering kali terlalu panjang dan tidak seimbang. Banyak pelari mengalami nyeri lutut atau kram otot spontan setidaknya 1 kali dalam 2 minggu. Wawancara awal juga mengungkap kurangnya pemahaman teknis; sebagian besar anggota berlari berdasarkan pengalaman pribadi tanpa panduan ilmiah.



Gambar 1. Memberikan Edukasi Kepada Peserta

Kegiatan sosialisasi berjalan lancar dengan jumlah peserta 30 orang. Rangkaian materi disampaikan interaktif dengan demonstrasi langsung. Beberapa poin penting yang ditekankan: 1) Postur tubuh saat lari: kepala tegak, bahu rileks, pinggul netral 2) Langkah optimal: kaki menyentuh tanah di bawah pusat gravitasi tubuh 3) Cadence: frekuensi langkah dianjurkan antara 160–180 langkah/menit untuk memperkecil gaya impak, 4) Pemanasan & pendinginan: squat ringan, lunges, dinamis stretching, serta jog ringan.



Gambar 2. Gerakan Pemanasan

Pembahasan mengenai relevansi teknik lari dan kejadian cedera pada kegiatan sosialisasi ini menunjukkan keterkaitan yang sangat kuat antara penerapan teknik running yang benar dengan penurunan risiko cedera pada pelari rekreasional. Hasil kegiatan di Komunitas Soppeng Berlari menguatkan temuan dalam literatur

biomekanik olahraga yang menyatakan bahwa kesalahan teknik seperti langkah yang terlalu panjang (*over-striding*), posisi tubuh yang kurang seimbang, serta pendaratan kaki yang berada jauh di depan pusat gravitasi tubuh akan meningkatkan gaya impak vertikal pada sendi lutut, pergelangan kaki, dan otot tungkai. Kondisi tersebut menyebabkan beban berulang yang tidak terdistribusi dengan baik sehingga memicu cedera akibat *overuse*. Setelah anggota komunitas diberikan pemahaman mengenai teknik langkah yang lebih pendek, posisi tubuh yang stabil, serta pengaturan *cadence* yang lebih optimal, terlihat adanya perubahan cara berlari yang lebih efisien dan aman. Hal ini sejalan dengan pandangan Figueiredo, Silva, dan Sousa (2025) yang menyatakan bahwa modifikasi *cadence* dan postur tubuh dapat menurunkan gaya impak dan meningkatkan efisiensi biomekanik pelari.

Teknik lari yang baik juga berperan dalam mengoptimalkan kerja otot dan sendi selama aktivitas berlari. Ketika pelari mampu menjaga postur tegak, bahu rileks, serta mendaratkan kaki tepat di bawah pusat gravitasi tubuh, maka distribusi beban menjadi lebih merata dan tidak terkonsentrasi pada satu titik tertentu. Efisiensi biomekanik ini bukan hanya membantu mencegah cedera, tetapi juga membuat aktivitas lari terasa lebih ringan dan nyaman bagi pelari. Dalam konteks komunitas, perubahan kecil dalam teknik ternyata memberikan dampak besar terhadap kenyamanan dan keberlanjutan aktivitas berlari para anggota. Beberapa anggota bahkan melaporkan bahwa setelah memperbaiki teknik, mereka tidak lagi cepat merasa lelah atau mengalami nyeri pada lutut dan betis seperti sebelumnya.

Dari sisi edukasi, metode penyampaian materi yang bersifat interaktif menjadi faktor penting keberhasilan kegiatan ini. Peserta tidak hanya menerima materi dalam bentuk teori, tetapi langsung melihat demonstrasi teknik yang benar dan membandingkannya dengan kebiasaan mereka selama ini. Kesempatan untuk langsung mempraktikkan teknik tersebut di lapangan serta berdiskusi mengenai pengalaman cedera yang pernah dialami membuat proses pembelajaran menjadi

lebih bermakna. Peserta dapat mengaitkan materi yang disampaikan dengan kondisi nyata yang mereka rasakan, sehingga pemahaman yang terbentuk tidak bersifat abstrak, melainkan aplikatif. Pendekatan seperti ini sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*adult learning*), di mana pengalaman pribadi menjadi dasar penting dalam menerima pengetahuan baru.

Penerimaan anggota komunitas terhadap materi sosialisasi juga terlihat sangat positif. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa kebutuhan akan edukasi teknik olahraga sebenarnya sangat tinggi di kalangan pelari rekreasional. Selama ini mereka berlari hanya berdasarkan kebiasaan tanpa mengetahui dasar ilmiah di balik teknik yang dilakukan. Melalui kegiatan ini, peserta merasa mendapatkan wawasan baru yang langsung bisa diterapkan dalam rutinitas latihan mereka. Demonstrasi dan praktik lapangan menjadi media yang sangat efektif dalam membantu internalisasi teknik, karena peserta dapat merasakan langsung perbedaan antara teknik lama dan teknik yang telah diperbaiki.

Walaupun kegiatan ini memberikan hasil yang menggembirakan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicermati dalam pembahasan. Evaluasi yang dilakukan masih bersifat deskriptif tanpa dukungan uji statistik yang kuat untuk mengukur signifikansi perubahan secara kuantitatif. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan ukuran sampel serta waktu pelaksanaan yang relatif singkat. Selain itu, pengukuran efek jangka panjang dari perubahan teknik berlari juga belum dapat dilakukan karena evaluasi hanya berlangsung selama satu bulan setelah kegiatan. Padahal, perubahan teknik membutuhkan waktu adaptasi yang lebih panjang untuk benar-benar menjadi kebiasaan permanen dan menunjukkan dampak yang lebih konsisten terhadap pencegahan cedera.

Keterbatasan lain yang muncul adalah belum terkontrolnya faktor eksternal yang juga dapat memengaruhi kejadian cedera, seperti jenis sepatu yang digunakan, kondisi permukaan lintasan, intensitas latihan, serta pola istirahat peserta. Faktor-faktor tersebut dalam literatur sport science juga memiliki kontribusi terhadap risiko cedera pada pelari. Oleh karena itu, untuk kegiatan

lanjutan disarankan adanya pendampingan yang lebih komprehensif yang tidak hanya berfokus pada teknik lari, tetapi juga mencakup aspek pendukung lainnya.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa teknik running yang benar memiliki relevansi yang sangat kuat terhadap pencegahan cedera, dan edukasi melalui metode interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman serta penerapan teknik tersebut di kalangan anggota komunitas. Meskipun masih memiliki keterbatasan dalam evaluasi dan durasi pengamatan, hasil kegiatan ini memberikan gambaran bahwa sosialisasi teknik lari merupakan langkah awal yang sangat penting dalam membangun budaya berlari yang lebih aman, sehat, dan berkelanjutan di lingkungan komunitas.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada Komunitas Soppeng Berlari di Kabupaten Soppeng, dapat disimpulkan bahwa sosialisasi teknik running yang benar memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan anggota komunitas dalam menerapkan teknik berlari yang aman dan efektif. Melalui tahapan observasi, penyampaian materi, demonstrasi, serta praktik langsung di lapangan, anggota komunitas menjadi lebih memahami pentingnya postur tubuh, pengaturan langkah (cadence), serta pemanasan dan pendinginan dalam aktivitas lari. Dampak dari peningkatan pemahaman tersebut terlihat pada perubahan perilaku latihan yang lebih terarah dan terstruktur, serta menurunnya laporan keluhan cedera setelah kegiatan dilaksanakan. Dengan demikian, sosialisasi teknik running tidak hanya berperan sebagai kegiatan edukatif, tetapi juga sebagai upaya preventif yang efektif dalam meminimalkan risiko cedera pada pelari rekreasional, sehingga kegiatan ini sangat layak untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di lingkungan komunitas lari.

DAFTAR PUSTAKA

Fields, K. B., Sykes, J. C., Walker, K. J., & Vicenzino, B. (2010). *Prevention of running injuries*. Current Sports Medicine Reports.

Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D. (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics.

Pate, R., Pratt, M., Blair, S. N., et al. (1995). *Physical activity and public health*. JAMA.

Van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. (1992). Incidence and prevention of sports injuries. *Sports Medicine*.

Figueiredo, I., Silva, M. R., & Sousa, J. E. (2025). *Influence of running cadence on injury prevention*. Cureus.

Linton, L., Culpan, J., & Lane, J. (2025). Running injury prevention support: a scoping review. *Translational Sports Medicine*.

Smith, J., & Thomas, K. (2024). *Community-based education and sports practice*. Journal of Sports Education.