

LAPORAN PENGABDIAN

PELATIHAN DASAR PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA BAGI ATLET PELAJAR



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd	NIDN	:	0915129203
ANGGOTA	:	Andika Marsuki, S.Pd., M.Pd.	NIDN	:	0911109204
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Abd Risal	NIM	:	2389201001
		Aldi	NIM	:	2389201003

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2023**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet Pelajar
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - b. NIDN : 0915129203
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli/ 3b
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : andirahman1992@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd./ Pendidikan Jasmani
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Papolo
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 15 November 2023
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 20 November 2023
Ketua Pengabdi



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0915129203

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Sosialisasi Pola Hidup Aktif untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perumahan Metroland Garden City" dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat aktivitas fisik serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan.

Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima atas arahan dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.
3. Pengurus dan masyarakat Perumahan Metroland Garden City yang telah bersedia menjadi mitra serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian.
4. Seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan pengabdian pada

masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan olahraga dan promosi kesehatan masyarakat.

Watampone, 8 Januari 2024

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	1
DAFTAR ISI.....	3
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.2 Permasalahan Mitra.....	2
1.3 Tujuan Kegiatan	2
BAB II.....	4
SOLUSI DAN TARGET LUARAN	4
2.1 Solusi yang Ditawarkan	4
2.1.1 Edukasi Mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM).....	4
2.1.2 Penyampaian Rekomendasi Aktivitas Fisik Menurut World Health Organization (WHO).....	5
2.1.3 Pengenalan Konsep Pola Hidup Aktif.....	8
2.2 Target Luaran	10
2.2.2 Perubahan Sikap dan Perilaku Hidup Aktif.....	12
2.2.3 Dokumentasi dan Publikasi Kegiatan.....	13
BAB III	15
METODE PELAKSANAAN	15
3.1 Sasaran Kegiatan	15
3.2 Waktu dan Tempat	16
3.3 Metode Pelaksanaan.....	17
3.3.1 Tahap Persiapan.....	20
3.3.2 Tahap Pelaksanaan	21
3.3.3 Tahap Evaluasi	22
3.4 Alur Pelaksanaan Kegiatan.....	22
BAB IV	24
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1 Pelaksanaan Kegiatan.....	24
4.2 Hasil Kegiatan	26
4.3 Pembahasan.....	28

4.4 Faktor Pendukung	30
4.5 Faktor Penghambat.....	31
BAB V	33
PENUTUP.....	33
5.1 Kesimpulan.....	33
5.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan mental, pembentukan karakter, serta peningkatan prestasi peserta didik. Bagi atlet pelajar, kegiatan olahraga memiliki peran strategis karena menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan fisik, kedisiplinan, kerja sama, tanggung jawab, serta semangat berkompetisi secara sehat. Proses latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram juga dapat membantu atlet pelajar mencapai prestasi yang optimal.

Namun, aktivitas olahraga dan latihan fisik memiliki risiko terjadinya cedera, terutama apabila dilakukan tanpa persiapan, teknik, pengawasan, dan pemahaman yang memadai. Cedera olahraga pada atlet pelajar dapat berupa keseleo, kram otot, memar, luka ringan, cedera otot, cedera sendi, hingga gangguan pada tulang. Cedera tersebut dapat terjadi akibat pemanasan yang kurang tepat, kesalahan teknik gerak, penggunaan peralatan yang tidak sesuai, kondisi lapangan yang kurang aman, kelelahan, benturan dengan pemain lain, serta peningkatan beban latihan yang terlalu cepat.

Atlet pelajar masih berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga memerlukan perhatian khusus dalam pelaksanaan latihan. Struktur tulang, otot, dan persendian yang masih berkembang dapat meningkatkan risiko cedera apabila latihan tidak disesuaikan dengan usia, kemampuan fisik, kondisi kesehatan, dan tingkat keterampilan peserta. Selain itu, semangat berkompetisi yang tinggi sering membuat atlet pelajar tetap melanjutkan latihan meskipun mengalami rasa sakit atau kelelahan.

Berdasarkan kondisi awal di [nama sekolah/klub/organisasi mitra], sebagian atlet pelajar masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai faktor penyebab, tanda-tanda, dan langkah pencegahan cedera olahraga. Pemanasan dan pendinginan terkadang dilakukan secara kurang sistematis, sedangkan pemahaman mengenai teknik latihan yang aman, penggunaan perlengkapan pelindung, pemenuhan kebutuhan cairan, waktu istirahat, dan penanganan awal cedera masih perlu ditingkatkan.

Kurangnya pemahaman mengenai pencegahan cedera dapat menyebabkan atlet mengambil tindakan yang kurang tepat ketika mengalami keluhan fisik. Cedera ringan yang tidak ditangani dengan baik berpotensi berkembang menjadi cedera yang lebih berat dan dapat menghambat proses latihan, menurunkan performa, serta memengaruhi kegiatan akademik atlet pelajar.

Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa **Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar**. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan dasar kepada peserta mengenai cara berolahraga secara aman, mengenali risiko cedera, melaksanakan pemanasan dan pendinginan yang tepat, serta melakukan tindakan awal ketika terjadi cedera olahraga. Pelatihan ini diharapkan dapat membentuk kesadaran atlet pelajar untuk menerapkan prinsip keselamatan dalam setiap kegiatan latihan dan pertandingan.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi yang telah dilakukan, permasalahan yang dihadapi oleh mitra dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Pengetahuan atlet pelajar mengenai jenis, penyebab, dan faktor risiko cedera olahraga masih terbatas.
- 2) Pemahaman peserta mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan belum optimal.
- 3) Sebagian atlet pelajar belum memahami teknik dasar latihan yang aman dan sesuai dengan kemampuan fisiknya.
- 4) Pengetahuan mengenai penggunaan pakaian, sepatu, dan perlengkapan pelindung olahraga yang tepat masih perlu ditingkatkan.
- 5) Peserta belum sepenuhnya memahami pentingnya pemenuhan cairan, asupan gizi, istirahat, dan pemulihan setelah latihan.
- 6) Kemampuan atlet pelajar dalam mengenali tanda-tanda awal cedera dan menentukan waktu untuk menghentikan aktivitas masih terbatas.
- 7) Pengetahuan dan keterampilan peserta dalam melakukan penanganan awal terhadap cedera olahraga ringan belum memadai.
- 8) Belum terdapat kegiatan pelatihan yang secara khusus memberikan edukasi dasar mengenai pencegahan cedera olahraga kepada atlet pelajar di lingkungan mitra.

Berdasarkan permasalahan tersebut, mitra memerlukan kegiatan edukasi dan pelatihan yang bersifat praktis, mudah dipahami, serta sesuai dengan kebutuhan atlet pelajar. Materi pelatihan perlu disampaikan melalui penjelasan, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung agar peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kegiatan latihan sehari-hari.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk:

- 1) Meningkatkan pengetahuan atlet pelajar mengenai pengertian, jenis, penyebab, dan faktor risiko cedera olahraga;
- 2) Memberikan pemahaman mengenai pentingnya penerapan prinsip keselamatan dalam latihan dan pertandingan;
- 3) Meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan pemanasan dan pendinginan secara tepat dan sistematis;
- 4) Memberikan pemahaman mengenai teknik latihan yang aman dan sesuai dengan kondisi fisik atlet pelajar;

- 5) Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai penggunaan perlengkapan olahraga dan alat pelindung yang sesuai;
- 6) Memberikan edukasi mengenai pentingnya kebutuhan cairan, gizi, istirahat, dan proses pemulihan tubuh;
- 7) Meningkatkan kemampuan peserta dalam mengenali tanda-tanda awal terjadinya cedera;
- 8) Melatih peserta melakukan tindakan awal yang tepat terhadap cedera olahraga ringan; dan
- 9) Mendorong terbentuknya kebiasaan berolahraga yang aman, sehat, disiplin, dan bertanggung jawab.

1.4 Manfaat Kegiatan

- 1) Atlet pelajar memperoleh pengetahuan mengenai jenis, penyebab, dan faktor risiko cedera olahraga.
- 2) Atlet pelajar mampu menerapkan pemanasan dan pendinginan yang sesuai sebelum dan sesudah latihan.
- 3) Atlet pelajar dapat mengenali tanda-tanda awal cedera dan mengetahui kapan harus menghentikan aktivitas olahraga.
- 4) Atlet pelajar memiliki keterampilan dasar dalam melakukan tindakan awal terhadap cedera ringan.
- 5) Atlet pelajar semakin menyadari pentingnya keselamatan, penggunaan perlengkapan yang tepat, pemenuhan cairan, gizi, dan istirahat.
- 6) Risiko terjadinya cedera selama latihan dan pertandingan dapat diminimalkan sehingga proses pembinaan prestasi dapat berlangsung secara optimal.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelaksanaan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar. Kegiatan pelatihan dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap, dan keterampilan dasar peserta dalam mencegah terjadinya cedera selama latihan maupun pertandingan.

Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan praktik langsung. Materi tidak sekadar disampaikan melalui ceramah, tetapi diperkuat melalui diskusi, demonstrasi gerakan, simulasi kejadian cedera, serta praktik pemanasan dan pendinginan. Pendekatan tersebut dipilih agar peserta mampu memahami materi dan menerapkannya dalam kegiatan olahraga sehari-hari.

Solusi yang ditawarkan mencakup edukasi mengenai cedera olahraga, penyampaian prinsip aktivitas fisik dan latihan yang aman, pengenalan konsep pencegahan serta penanganan awal cedera, dan praktik langsung berbagai gerakan dasar pencegahan cedera.

2.1.1 Edukasi Mengenai Penyakit Tidak Menular (PTM)

Solusi pertama yang diberikan adalah edukasi mengenai cedera olahraga. Edukasi bertujuan memberikan pemahaman dasar kepada atlet pelajar mengenai pengertian, jenis, penyebab, tanda, dan faktor risiko terjadinya cedera olahraga.

Materi edukasi meliputi cedera yang terjadi secara tiba-tiba atau cedera akut, seperti keseleo, memar, luka, kram, benturan, dan cedera otot. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai cedera yang muncul secara bertahap akibat penggunaan anggota tubuh secara berulang atau beban latihan yang berlebihan.

Selain mengenali jenis cedera, peserta diberikan pemahaman mengenai sejumlah faktor yang dapat meningkatkan risiko cedera, antara lain:

1. tidak melakukan pemanasan sebelum latihan;
2. melakukan teknik gerakan yang kurang tepat;
3. menggunakan perlengkapan olahraga yang tidak sesuai;
4. berlatih pada lapangan atau lingkungan yang kurang aman;
5. meningkatkan intensitas latihan secara mendadak;
6. kurang beristirahat setelah melakukan latihan;
7. mengalami kelelahan fisik;
8. kurang memenuhi kebutuhan cairan dan asupan gizi;
9. tetap berlatih ketika sedang mengalami rasa sakit; dan
10. kurang memperhatikan arahan pelatih.

Atlet pelajar juga diberikan edukasi mengenai pentingnya menyampaikan rasa sakit, pusing, kelelahan berlebihan, atau keluhan fisik lainnya kepada pelatih. Peserta diharapkan tidak memaksakan diri untuk melanjutkan aktivitas ketika mengalami keluhan yang dapat mengarah pada cedera.

Melalui kegiatan edukasi ini, peserta diharapkan memahami bahwa pencegahan cedera merupakan tanggung jawab bersama antara atlet, pelatih, pendamping, sekolah, dan pihak yang terlibat dalam proses latihan.

2.1.2 Penyampaian Rekomendasi Aktivitas Fisik Menurut World Health Organization (WHO)

Solusi kedua adalah penyampaian materi mengenai prinsip aktivitas fisik dan latihan yang aman bagi atlet pelajar. Aktivitas olahraga perlu dilakukan secara terencana, bertahap, terukur, dan

disesuaikan dengan usia, kondisi kesehatan, tingkat kebugaran, serta kemampuan masing-masing atlet.

World Health Organization merekomendasikan agar anak dan remaja berusia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat rata-rata sedikitnya 60 menit setiap hari. Aktivitas penguatan otot dan tulang juga dianjurkan sekurang-kurangnya tiga kali dalam seminggu. Namun, penerapan rekomendasi tersebut pada atlet pelajar tetap perlu disesuaikan dengan program latihan, kondisi fisik, kebutuhan pemulihan, dan pengawasan pelatih.

Prinsip latihan aman yang disampaikan kepada peserta meliputi:

1. **Kesiapan fisik sebelum latihan**

Atlet perlu memastikan tubuh berada dalam kondisi sehat dan tidak mengalami rasa sakit, demam, pusing, atau kelelahan berlebihan sebelum memulai latihan.

2. **Pemanasan yang sistematis**

Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh menghadapi aktivitas yang lebih berat. Pemanasan dapat dimulai dengan gerakan ringan, dilanjutkan dengan mobilisasi persendian, peregangan dinamis, dan gerakan khusus sesuai cabang olahraga. Pemanasan yang dilakukan dengan tepat dapat membantu mempersiapkan tubuh dan mengurangi risiko terjadinya cedera.

3. **Peningkatan beban latihan secara bertahap**

Intensitas, durasi, dan tingkat kesulitan latihan perlu ditingkatkan secara perlahan. Peningkatan beban latihan yang terlalu cepat dapat menyebabkan kelelahan dan meningkatkan risiko cedera.

4. **Penerapan teknik gerakan yang benar**

Atlet perlu mengikuti arahan pelatih dan tidak melakukan gerakan yang belum dikuasai tanpa pengawasan. Teknik yang tepat membantu mengurangi tekanan berlebihan pada otot, sendi, dan tulang.

5. Penggunaan perlengkapan yang sesuai

Sepatu, pakaian, pelindung lutut, pelindung kepala, pelindung tulang kering, dan perlengkapan lainnya perlu disesuaikan dengan jenis olahraga yang dilakukan.

6. Pemenuhan kebutuhan cairan dan gizi

Atlet perlu memenuhi kebutuhan cairan sebelum, selama, dan setelah latihan. Asupan makanan bergizi juga diperlukan untuk mendukung energi, pertumbuhan, pemulihan, dan kesiapan tubuh.

7. Istirahat dan pemulihan yang cukup

Tubuh memerlukan waktu untuk memulihkan otot dan jaringan setelah latihan. Jadwal latihan perlu disertai waktu istirahat yang memadai.

8. Pendinginan setelah latihan

Pendinginan dilakukan secara bertahap melalui aktivitas ringan dan peregangan untuk membantu tubuh kembali menuju kondisi normal setelah melakukan aktivitas fisik.

9. Pemeriksaan lingkungan latihan

Permukaan lapangan, pencahayaan, kondisi cuaca, alat olahraga, dan ruang gerak perlu diperiksa sebelum latihan dimulai.

10. Menghentikan aktivitas saat mengalami keluhan

Atlet harus menghentikan aktivitas ketika mengalami nyeri tajam, kehilangan keseimbangan, sesak napas, pusing, benturan keras pada kepala, atau keluhan lain yang mengganggu kemampuan bergerak.

2.1.3 Pengenalan Konsep Pola Hidup Aktif

Pola hidup aktif merupakan kebiasaan menjalani kehidupan sehari-hari dengan melibatkan aktivitas fisik secara teratur, terencana, aman, dan sesuai dengan kemampuan tubuh. Pola hidup aktif tidak terbatas pada kegiatan olahraga formal, tetapi juga mencakup berbagai aktivitas sederhana, seperti berjalan kaki, bersepeda, melakukan peregangan, membantu pekerjaan rumah, menggunakan tangga, serta mengurangi kebiasaan duduk dalam waktu yang terlalu lama.

Bagi atlet pelajar, pola hidup aktif perlu diterapkan secara seimbang agar dapat mendukung kebugaran, pertumbuhan, kesehatan, dan pencapaian prestasi olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan, serta kemampuan gerak. Namun, kegiatan tersebut harus disertai dengan pengaturan latihan, istirahat, pemenuhan gizi, dan pemulihan yang cukup agar tidak menyebabkan kelelahan berlebihan maupun cedera olahraga.

Pengenalan konsep pola hidup aktif dalam kegiatan ini diarahkan agar atlet pelajar memahami bahwa menjaga kebugaran tidak harus dilakukan melalui latihan dengan intensitas tinggi setiap hari. Peserta perlu mampu menyesuaikan aktivitas fisik dengan usia, kondisi kesehatan, tingkat kebugaran, jadwal latihan, dan kebutuhan pemulihan tubuh. Aktivitas yang dilakukan secara berlebihan tanpa waktu istirahat yang memadai dapat meningkatkan risiko kelelahan, penurunan performa, dan cedera.

Beberapa prinsip pola hidup aktif yang diperkenalkan kepada peserta meliputi:

1. melakukan aktivitas fisik secara rutin dan bertahap;
2. mengurangi kebiasaan duduk atau berdiam diri dalam waktu lama;
3. melakukan pemanasan sebelum latihan dan pendinginan setelah latihan;

4. menyesuaikan intensitas aktivitas dengan kondisi dan kemampuan tubuh;
5. memberikan waktu istirahat dan pemulihan yang cukup;
6. memenuhi kebutuhan cairan sebelum, selama, dan setelah aktivitas;
7. mengonsumsi makanan bergizi seimbang untuk mendukung energi dan pemulihan;
8. menjaga kualitas dan durasi tidur;
9. menggunakan pakaian, sepatu, dan perlengkapan olahraga yang sesuai;
10. menghentikan aktivitas apabila muncul rasa sakit, pusing, sesak, atau kelelahan berlebihan;
dan
11. melaporkan keluhan fisik kepada pelatih, guru, orang tua, atau tenaga kesehatan.

Peserta juga diperkenalkan pada pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, kegiatan akademik, istirahat, dan kehidupan sosial. Atlet pelajar perlu mengatur jadwal secara disiplin agar latihan olahraga tidak mengganggu proses belajar dan kesehatan. Pengaturan waktu yang baik dapat membantu peserta tetap aktif tanpa mengalami tekanan fisik dan mental yang berlebihan.

Selain itu, peserta diarahkan untuk membangun kebiasaan aktif melalui kegiatan sederhana yang dapat diterapkan setiap hari. Contohnya adalah berjalan kaki menuju tempat yang dekat, melakukan peregangan setelah duduk lama, membantu kegiatan kebersihan di rumah atau sekolah, serta mengikuti kegiatan olahraga bersama secara teratur. Kebiasaan tersebut dapat mendukung kebugaran umum dan menjadi bagian dari upaya pencegahan cedera.

Melalui pengenalan konsep pola hidup aktif, atlet pelajar diharapkan mampu memahami pentingnya aktivitas fisik yang teratur, aman, dan seimbang. Peserta juga diharapkan dapat menerapkan kebiasaan hidup sehat secara mandiri serta menjadikan keselamatan sebagai bagian penting dalam setiap kegiatan latihan dan pertandingan.

2.2 Target Luaran

Target luaran dari kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar adalah meningkatnya pengetahuan, kesadaran, sikap, dan keterampilan peserta dalam menerapkan prinsip keselamatan selama melakukan aktivitas olahraga. Setelah mengikuti kegiatan, atlet pelajar diharapkan mampu memahami pengertian cedera olahraga, jenis-jenis cedera yang sering terjadi, faktor penyebab cedera, tanda-tanda awal cedera, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera selama latihan maupun pertandingan.

Peningkatan pengetahuan peserta diharapkan dapat terlihat dari kemampuan atlet pelajar dalam menjelaskan pentingnya pemanasan sebelum latihan, pendinginan setelah latihan, penggunaan perlengkapan olahraga yang sesuai, pemenuhan kebutuhan cairan, pengaturan waktu istirahat, serta penerapan teknik gerakan yang aman. Peserta juga diharapkan mampu memahami bahwa latihan harus dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan kondisi fisik, usia, kemampuan, serta tingkat kebugaran masing-masing atlet. Keberhasilan peningkatan pengetahuan dapat diketahui melalui perbandingan hasil tes awal dan tes akhir yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini menargetkan terbentuknya perubahan sikap dan perilaku positif dalam menjalankan pola hidup aktif. Atlet pelajar diharapkan memiliki kesadaran untuk berolahraga secara rutin, aman, terukur, dan tidak memaksakan tubuh ketika mengalami rasa sakit atau kelelahan berlebihan. Peserta juga diharapkan membiasakan diri untuk melakukan pemanasan dan pendinginan, menjaga pola makan, memenuhi kebutuhan cairan, memperoleh waktu tidur yang cukup, serta melaporkan setiap keluhan fisik kepada pelatih, guru, orang tua, atau tenaga kesehatan.

Target luaran berikutnya adalah meningkatnya keterampilan peserta dalam melakukan tindakan pencegahan cedera olahraga. Atlet pelajar diharapkan mampu mempraktikkan rangkaian pemanasan dan pendinginan secara sistematis, melakukan gerakan olahraga dengan teknik yang benar, serta mengenali kondisi lingkungan latihan yang berpotensi menimbulkan cedera. Peserta juga diharapkan mampu melakukan tindakan awal yang aman ketika terjadi cedera, seperti menghentikan aktivitas, mengamankan atlet yang mengalami cedera, melaporkan kejadian kepada pelatih atau pendamping, serta menghindari tindakan yang dapat memperburuk kondisi cedera.

Kegiatan ini juga diharapkan menghasilkan media edukasi yang dapat digunakan secara berkelanjutan oleh atlet pelajar, pelatih, guru, dan pihak mitra. Media edukasi dapat berupa materi presentasi, panduan singkat, poster, atau lembar informasi mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Media tersebut diharapkan dapat menjadi bahan pengingat bagi peserta untuk selalu menerapkan prinsip keselamatan dalam setiap kegiatan olahraga.

Luaran lainnya adalah tersedianya dokumentasi kegiatan yang meliputi daftar hadir peserta, foto dan video pelaksanaan, hasil tes awal dan tes akhir, lembar observasi praktik, materi pelatihan, serta laporan akhir kegiatan. Hasil pelaksanaan kegiatan juga diharapkan dapat dipublikasikan melalui media sosial, laman resmi institusi, media massa, atau jurnal pengabdian kepada masyarakat. Publikasi tersebut bertujuan untuk menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya pencegahan cedera olahraga sekaligus menjadi bukti pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Secara keseluruhan, target luaran kegiatan ini adalah terbentuknya atlet pelajar yang memiliki pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dasar dalam menjaga keselamatan diri selama berolahraga. Melalui pelatihan ini, peserta diharapkan mampu menerapkan pola hidup aktif secara

aman, sehat, teratur, dan bertanggung jawab sehingga risiko cedera dapat diminimalkan dan pencapaian prestasi olahraga dapat berlangsung secara optimal.

2.2.2 Perubahan Sikap dan Perilaku Hidup Aktif

Perubahan sikap dan perilaku hidup aktif merupakan salah satu target penting dalam kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan memiliki kesadaran yang lebih baik mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur, aman, dan sesuai dengan kemampuan tubuh. Peserta juga diarahkan untuk memahami bahwa pola hidup aktif perlu diterapkan secara seimbang dengan memperhatikan kondisi kesehatan, kebutuhan istirahat, pemenuhan cairan, asupan gizi, dan proses pemulihan tubuh.

Perubahan sikap ditunjukkan melalui meningkatnya kepedulian peserta terhadap keselamatan selama berolahraga. Atlet pelajar diharapkan memiliki kemauan untuk melakukan pemanasan sebelum latihan, pendinginan setelah latihan, menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai, serta mengikuti arahan pelatih dengan disiplin. Peserta juga diharapkan tidak memaksakan diri untuk terus berlatih ketika mengalami rasa sakit, pusing, kelelahan berlebihan, atau keluhan fisik lainnya yang dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera.

Perubahan perilaku hidup aktif dapat dilihat dari kebiasaan peserta dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas tersebut dapat berupa berjalan kaki, bersepeda, melakukan peregangan setelah duduk dalam waktu lama, membantu pekerjaan di rumah, mengikuti latihan olahraga, serta mengurangi kebiasaan berdiam diri atau menggunakan perangkat elektronik secara berlebihan. Aktivitas fisik yang dilakukan perlu disesuaikan dengan usia, kemampuan, kondisi tubuh, dan jadwal latihan atlet pelajar.

Selain itu, peserta diharapkan mampu membangun kebiasaan hidup sehat yang mendukung aktivitas fisik, seperti menjaga pola makan, memenuhi kebutuhan cairan, tidur dalam waktu yang cukup, dan memberikan kesempatan kepada tubuh untuk beristirahat. Peserta juga diharapkan memiliki keberanian untuk menyampaikan keluhan fisik kepada pelatih, guru, orang tua, atau tenaga kesehatan agar cedera dapat dicegah dan ditangani lebih awal.

Melalui perubahan sikap dan perilaku tersebut, atlet pelajar diharapkan dapat menerapkan pola hidup aktif secara konsisten, aman, sehat, dan bertanggung jawab. Kebiasaan ini diharapkan mampu meningkatkan kebugaran, menjaga kondisi tubuh, mengurangi risiko cedera, serta mendukung pencapaian prestasi olahraga secara optimal.

2.2.3 Dokumentasi dan Publikasi Kegiatan

Dokumentasi dan publikasi kegiatan merupakan bagian penting dalam pelaksanaan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar. Dokumentasi dilakukan sebagai bukti bahwa seluruh rangkaian kegiatan telah dilaksanakan sesuai dengan rencana. Dokumentasi juga berfungsi untuk merekam proses pelaksanaan kegiatan, keterlibatan peserta, penyampaian materi, praktik, evaluasi, serta hasil yang diperoleh selama kegiatan berlangsung.

Dokumentasi kegiatan meliputi daftar hadir peserta, foto dan video pelaksanaan, materi pelatihan, hasil tes awal dan tes akhir, lembar observasi praktik, serta catatan evaluasi kegiatan. Dokumentasi tersebut disusun secara sistematis dan digunakan sebagai bahan dalam penyusunan laporan akhir pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, dokumentasi dapat menjadi bahan evaluasi bagi tim pelaksana dan mitra untuk melihat keberhasilan kegiatan serta merencanakan program lanjutan yang lebih sesuai dengan kebutuhan atlet pelajar.

Publikasi kegiatan dilakukan sebagai upaya untuk menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya pencegahan cedera olahraga bagi atlet pelajar. Publikasi dapat dilakukan melalui media

sosial, laman resmi perguruan tinggi, laman sekolah atau organisasi mitra, media massa, maupun media informasi lainnya. Isi publikasi dapat berupa gambaran kegiatan, tujuan pelatihan, jumlah peserta, materi yang diberikan, proses praktik, serta manfaat yang diperoleh peserta.

Melalui publikasi tersebut, masyarakat diharapkan memperoleh informasi dan pemahaman mengenai pentingnya menerapkan prinsip keselamatan dalam aktivitas olahraga. Publikasi juga dapat memperkenalkan peran perguruan tinggi dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi masyarakat, khususnya dalam bidang olahraga dan kesehatan.

Selain publikasi melalui media informasi, hasil kegiatan ini juga dapat dikembangkan menjadi artikel ilmiah yang diterbitkan pada jurnal pengabdian kepada masyarakat. Artikel tersebut memuat latar belakang kegiatan, metode pelaksanaan, hasil evaluasi, peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, serta dampak kegiatan terhadap penerapan pencegahan cedera olahraga. Dengan adanya dokumentasi dan publikasi yang baik, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat terdokumentasi secara lengkap, diketahui oleh masyarakat luas, serta menjadi referensi bagi pelaksanaan kegiatan serupa pada masa mendatang. Dokumentasi dan publikasi juga menjadi bentuk pertanggungjawaban akademik serta bukti kontribusi tim pelaksana dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet pelajar mengenai pencegahan cedera olahraga.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar** dirancang menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan praktis. Pendekatan tersebut dipilih agar peserta tidak sekadar memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengamati, mencoba, dan mempraktikkan secara langsung berbagai tindakan pencegahan cedera olahraga.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan pelatihan, praktik, evaluasi, hingga penyusunan laporan dan publikasi kegiatan. Setiap tahapan disusun secara sistematis agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal.

3.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah atlet pelajar yang aktif mengikuti kegiatan latihan olahraga di lingkungan sekolah, klub, maupun organisasi olahraga. Atlet pelajar dipilih sebagai sasaran karena kelompok ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup tinggi dan berisiko mengalami cedera selama proses latihan maupun pertandingan.

Peserta kegiatan terdiri atas pelajar yang mengikuti pembinaan olahraga secara rutin, baik pada cabang olahraga individu maupun beregu. Kegiatan ini juga dapat melibatkan pelatih, guru olahraga, pembina ekstrakurikuler, dan pendamping atlet sebagai peserta pendukung. Keterlibatan pelatih dan pendamping diperlukan agar pengetahuan serta keterampilan yang diberikan selama pelatihan dapat diterapkan dan diawasi secara berkelanjutan dalam kegiatan latihan.

Secara khusus, kegiatan ini ditujukan kepada atlet pelajar yang masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai jenis, penyebab, dan faktor risiko cedera olahraga. Sasaran kegiatan juga mencakup atlet yang belum memahami secara optimal pentingnya pemanasan, pendinginan, penggunaan perlengkapan olahraga, pemenuhan kebutuhan cairan, pengaturan beban latihan, serta tindakan awal ketika terjadi cedera.

Melalui kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga, peserta diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya keselamatan selama melakukan aktivitas olahraga. Peserta juga diharapkan memiliki keterampilan dasar dalam melakukan pemanasan dan pendinginan, mengenali tanda-tanda cedera, menerapkan teknik gerakan yang aman, serta menentukan tindakan awal yang tepat ketika terjadi cedera.

Jumlah peserta dalam kegiatan ini sebanyak **[jumlah peserta]** orang yang berasal dari **[nama sekolah, klub, atau organisasi mitra]**. Penentuan peserta dilakukan melalui koordinasi antara tim pelaksana dengan pihak mitra dengan mempertimbangkan keaktifan peserta dalam kegiatan olahraga, kebutuhan pelatihan, serta kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Dengan ditetapkannya atlet pelajar sebagai sasaran utama, kegiatan ini diharapkan dapat mendukung terbentuknya kebiasaan berolahraga yang aman, sehat, disiplin, dan bertanggung jawab. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh peserta diharapkan dapat diterapkan dalam kegiatan latihan sehari-hari sehingga risiko cedera dapat diminimalkan dan pencapaian prestasi olahraga dapat berlangsung secara optimal.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar” dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2024. Kegiatan ini bertempat di Desa Papolo, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan.

Pemilihan Desa Papolo sebagai lokasi kegiatan didasarkan pada kebutuhan masyarakat, khususnya atlet pelajar, terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dasar dalam mencegah cedera selama melakukan aktivitas olahraga. Tempat pelaksanaan kegiatan dipersiapkan dengan mempertimbangkan kenyamanan, keamanan, serta ketersediaan ruang yang memadai untuk penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah disepakati antara tim pelaksana dan pihak mitra. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari registrasi peserta, pemberian tes awal, penyampaian materi, praktik pencegahan cedera, evaluasi, hingga penutupan, dilaksanakan pada lokasi tersebut.

3.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, demonstratif, dan praktis. Pendekatan tersebut digunakan agar peserta tidak sekadar memperoleh pengetahuan mengenai pencegahan cedera olahraga, tetapi juga mampu memahami dan mempraktikkan secara langsung langkah-langkah yang dapat dilakukan sebelum, selama, dan setelah aktivitas olahraga.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pihak mitra di Desa Papolo, Kabupaten Bone, penentuan sasaran peserta, penyusunan jadwal, serta persiapan materi dan perlengkapan kegiatan. Tim pelaksana juga menyiapkan media presentasi, lembar evaluasi, daftar hadir, alat dokumentasi, serta perlengkapan yang digunakan dalam kegiatan demonstrasi dan praktik.

Pada awal kegiatan, peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan dan rangkaian pelatihan. Selanjutnya, peserta mengikuti tes awal atau *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum memperoleh materi. Tes awal memuat pertanyaan mengenai pengertian cedera olahraga, jenis cedera, faktor penyebab, manfaat pemanasan dan pendinginan, serta tindakan awal ketika terjadi cedera.

Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan jenis cedera olahraga, faktor risiko cedera, prinsip latihan yang aman, pola hidup aktif, pentingnya pemanasan dan pendinginan, penggunaan perlengkapan olahraga yang sesuai, pemenuhan kebutuhan cairan, serta pentingnya waktu istirahat dan pemulihan. Dalam proses penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk mengajukan pertanyaan dan menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan cedera selama berolahraga.

Metode diskusi dan tanya jawab digunakan untuk memperkuat pemahaman peserta. Tim pelaksana memberikan beberapa contoh kasus cedera yang sering terjadi pada atlet pelajar, seperti keseleo, kram otot, memar, jatuh, dan benturan. Peserta kemudian diajak untuk mengidentifikasi penyebab, tanda-tanda, tindakan awal, serta langkah pencegahan yang dapat dilakukan terhadap kondisi tersebut.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan metode demonstrasi. Tim pelaksana memperagakan rangkaian pemanasan yang benar, mulai dari aktivitas ringan, mobilisasi persendian, peregangan dinamis, latihan koordinasi, hingga gerakan khusus sesuai kebutuhan aktivitas olahraga. Tim juga memperagakan gerakan pendinginan melalui penurunan intensitas secara bertahap, pengaturan pernapasan, dan peregangan ringan.

Peserta kemudian mengikuti praktik langsung dengan menirukan gerakan yang telah dicontohkan. Selama praktik, tim pelaksana memberikan pendampingan dan koreksi apabila terdapat gerakan yang kurang tepat. Praktik langsung bertujuan meningkatkan kemampuan peserta dalam melakukan pemanasan, pendinginan, menjaga keseimbangan tubuh, melakukan perubahan arah, berhenti setelah berlari, dan melakukan gerakan secara aman.

Metode simulasi juga digunakan untuk melatih kesiapan peserta ketika menghadapi kejadian cedera. Peserta diberikan situasi sederhana, seperti atlet mengalami keseleo atau kram saat latihan. Dalam simulasi tersebut, peserta diarahkan untuk menghentikan aktivitas, mengamankan lokasi, meminta bantuan pelatih atau pendamping, menenangkan korban, serta menghindari tindakan yang berpotensi memperburuk cedera. Peserta juga diberikan pemahaman mengenai kondisi yang memerlukan pemeriksaan lebih lanjut oleh tenaga kesehatan.

Pada akhir kegiatan, peserta diberikan tes akhir atau *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan. Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan. Selain itu, keterampilan peserta dinilai melalui pengamatan saat melakukan pemanasan, pendinginan, dan simulasi penanganan awal cedera.

Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan, pemberian penguatan mengenai pentingnya keselamatan dalam berolahraga, serta dokumentasi bersama peserta dan pihak mitra. Seluruh hasil kegiatan kemudian dihimpun sebagai bahan penyusunan laporan dan publikasi pengabdian kepada masyarakat.

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar. Tahapan ini bertujuan memastikan seluruh kebutuhan kegiatan telah dipersiapkan dengan baik sehingga pelaksanaan pelatihan pada tanggal 3 Januari 2024 di Desa Papolo, Kabupaten Bone, dapat berjalan secara tertib, efektif, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kegiatan persiapan diawali dengan melakukan koordinasi antara tim pelaksana dan pihak mitra di Desa Papolo. Koordinasi dilakukan untuk membahas waktu dan tempat pelaksanaan, jumlah peserta, karakteristik atlet pelajar yang akan mengikuti kegiatan, ketersediaan sarana, serta bentuk dukungan yang dapat diberikan oleh pihak mitra. Melalui koordinasi tersebut, tim pelaksana memperoleh gambaran mengenai kebutuhan peserta dan kondisi lokasi pelaksanaan kegiatan.

Selanjutnya, tim pelaksana melakukan identifikasi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh peserta, khususnya berkaitan dengan pemahaman mengenai pencegahan cedera olahraga. Identifikasi dilakukan dengan memperhatikan kebiasaan peserta dalam melakukan pemanasan, pendinginan, penggunaan perlengkapan olahraga, pengaturan intensitas latihan, pemenuhan kebutuhan cairan, serta tindakan yang biasa dilakukan ketika mengalami cedera.

Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, tim pelaksana menyusun materi pelatihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet pelajar. Materi yang dipersiapkan meliputi pengertian dan jenis cedera olahraga, penyebab dan faktor risiko cedera, prinsip latihan yang aman, pola hidup aktif, manfaat pemanasan dan pendinginan, serta langkah awal yang tepat ketika terjadi cedera. Materi disusun menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami agar dapat diterima dengan baik oleh seluruh peserta.

Pada tahap persiapan, tim juga menyiapkan metode pelaksanaan kegiatan berupa ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan simulasi. Pemilihan metode tersebut dilakukan agar peserta memperoleh pemahaman teoritis sekaligus pengalaman praktis mengenai cara mencegah cedera olahraga.

Selain penyusunan materi, tim pelaksana mempersiapkan berbagai perlengkapan pendukung, seperti media presentasi, alat tulis, daftar hadir, lembar tes awal dan tes akhir, lembar observasi praktik, media edukasi, serta alat dokumentasi. Perlengkapan untuk kegiatan demonstrasi dan praktik juga dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lokasi kegiatan.

Tim pelaksana kemudian melakukan pembagian tugas kepada setiap anggota. Pembagian tugas mencakup penanggung jawab kegiatan, pemateri, instruktur praktik, pendamping peserta, petugas administrasi, evaluator, dan petugas dokumentasi. Pembagian tugas dilakukan agar setiap anggota memahami tanggung jawabnya dan seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana secara terkoordinasi.

Sebelum hari pelaksanaan, tim melakukan pemeriksaan kembali terhadap kesiapan lokasi, materi, perlengkapan, instrumen evaluasi, dan susunan acara. Tahap persiapan yang dilakukan secara terencana diharapkan mampu mendukung kelancaran kegiatan serta membantu tercapainya tujuan pelatihan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar atlet pelajar dalam mencegah cedera olahraga.

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2024 di Desa Papolo, Kabupaten Bone. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, dan pemberian *pre-test* untuk mengetahui pengetahuan awal peserta mengenai pencegahan cedera olahraga.

Selanjutnya, tim pelaksana menyampaikan materi tentang pengertian cedera olahraga, jenis dan faktor penyebab cedera, pentingnya pemanasan dan pendinginan, pola hidup aktif, serta tindakan awal ketika terjadi cedera. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif dan diskusi. Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi dan praktik langsung berupa gerakan pemanasan, pendinginan, teknik gerak yang aman, serta simulasi penanganan awal cedera ringan. Pada akhir kegiatan, peserta mengerjakan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan, kemudian kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan dan dokumentasi bersama.

3.3.3 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta untuk melihat peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, tim pelaksana melakukan pengamatan terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pemanasan, pendinginan, teknik gerak yang aman, serta tindakan awal ketika terjadi cedera. Peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan tanggapan mengenai materi dan pelaksanaan kegiatan. Hasil evaluasi selanjutnya digunakan sebagai bahan untuk menilai ketercapaian tujuan kegiatan dan menyusun laporan pengabdian.

3.4 Alur Pelaksanaan Kegiatan

Alur pelaksanaan kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar dilaksanakan secara bertahap agar seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan terarah dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan dimulai dari tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan, evaluasi, hingga penyusunan laporan kegiatan.

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak mitra di Desa Papolo, Kabupaten Bone, menentukan waktu dan tempat kegiatan, menetapkan peserta, menyusun materi, serta menyiapkan perlengkapan dan instrumen evaluasi. Setelah seluruh kebutuhan tersedia, kegiatan dilanjutkan ke tahap pelaksanaan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, dan pemberian *pre-test*. Selanjutnya, tim pelaksana menyampaikan materi mengenai pencegahan cedera olahraga, pola hidup aktif, pemanasan, pendinginan, serta tindakan awal ketika terjadi cedera. Peserta kemudian mengikuti demonstrasi, praktik langsung, dan simulasi penanganan cedera olahraga.

Setelah seluruh materi dan praktik selesai, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Tim pelaksana juga melakukan pengamatan terhadap keterampilan peserta selama praktik. Hasil evaluasi kemudian dianalisis sebagai dasar untuk mengetahui keberhasilan kegiatan.

Tahap akhir kegiatan meliputi penyampaian kesimpulan, dokumentasi bersama, penyusunan laporan, dan publikasi kegiatan. Secara ringkas, alur pelaksanaan kegiatan dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Kegiatan

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar” telah dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2024 di Desa Papolo, Kabupaten Bone. Kegiatan ini diikuti oleh [jumlah peserta] orang atlet pelajar serta didampingi oleh tim pelaksana dan pihak mitra. Pelaksanaan kegiatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam mencegah cedera selama melakukan aktivitas olahraga. Kegiatan dimulai dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh tim pelaksana bersama pihak mitra. Pada sesi pembukaan, peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan. Peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan karena materi yang diberikan berkaitan langsung dengan aktivitas latihan dan pengalaman cedera yang sering terjadi saat berolahraga.

Sebelum penyampaian materi, peserta diberikan tes awal atau *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai pencegahan cedera olahraga. Tes tersebut memuat pertanyaan tentang pengertian cedera olahraga, jenis cedera, faktor penyebab, manfaat pemanasan dan pendinginan, pola hidup aktif, serta tindakan awal ketika terjadi cedera. Hasil tes awal digunakan sebagai gambaran awal pemahaman peserta sebelum mengikuti pelatihan.

Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi yang diberikan meliputi pengertian dan jenis cedera olahraga, faktor risiko cedera, pentingnya pemanasan dan pendinginan, penerapan pola hidup aktif, penggunaan perlengkapan olahraga yang sesuai, pemenuhan kebutuhan cairan, serta pentingnya istirahat dan pemulihan tubuh. Peserta juga diberikan pemahaman agar tidak memaksakan diri untuk tetap berolahraga ketika mengalami rasa sakit, pusing, atau kelelahan berlebihan.

Selama penyampaian materi, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan menceritakan pengalaman cedera yang pernah dialami saat latihan maupun pertandingan. Beberapa peserta menyampaikan bahwa cedera yang sering dialami berupa keseleo, kram otot, memar, dan nyeri setelah melakukan aktivitas fisik. Diskusi tersebut membantu peserta memahami penyebab cedera serta tindakan yang tepat untuk mencegah dan menanganinya.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik langsung. Tim pelaksana memperagakan rangkaian pemanasan yang terdiri atas aktivitas ringan, mobilisasi persendian, peregangan dinamis, latihan koordinasi, dan gerakan dasar olahraga. Peserta kemudian mengikuti setiap gerakan dengan arahan dan pendampingan dari tim pelaksana.

Peserta juga mempraktikkan gerakan pendinginan melalui penurunan intensitas aktivitas secara bertahap, pengaturan pernapasan, dan peregangan ringan. Kegiatan praktik membantu peserta memahami bahwa pemanasan dan pendinginan merupakan bagian penting dalam mempersiapkan tubuh, menjaga fleksibilitas, dan mengurangi risiko terjadinya cedera olahraga.

Selain praktik pemanasan dan pendinginan, peserta mengikuti simulasi penanganan awal cedera ringan. Simulasi dilakukan menggunakan contoh kasus berupa keseleo, kram, memar, dan jatuh saat berolahraga. Peserta diarahkan untuk menghentikan aktivitas, mengamankan lokasi, meminta bantuan pelatih atau pendamping, menenangkan atlet yang mengalami cedera, serta menghindari tindakan yang dapat memperburuk kondisi cedera.

Pada akhir kegiatan, peserta diberikan tes akhir atau *post-test* untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan. Hasil *post-test* kemudian dibandingkan dengan hasil *pre-test* sebagai bahan evaluasi keberhasilan kegiatan. Selain itu, tim pelaksana melakukan pengamatan terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan pemanasan, pendinginan, dan tindakan awal ketika terjadi cedera.

Secara umum, seluruh rangkaian kegiatan berlangsung dengan tertib, lancar, dan sesuai dengan rencana. Peserta menunjukkan partisipasi aktif selama penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta kesungguhan dalam mengikuti setiap gerakan dan simulasi.

Kegiatan ditutup dengan penyampaian kesimpulan mengenai pentingnya menerapkan prinsip keselamatan dalam berolahraga. Peserta diharapkan membiasakan diri melakukan pemanasan dan pendinginan, menggunakan perlengkapan yang sesuai, menjaga pola hidup aktif, memenuhi kebutuhan cairan dan istirahat, serta segera melaporkan keluhan fisik kepada pelatih, pendamping, orang tua, atau tenaga kesehatan. Setelah kegiatan selesai, tim pelaksana bersama peserta dan pihak mitra melaksanakan dokumentasi bersama sebagai bukti pelaksanaan kegiatan.

4.2 Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun pada tahap persiapan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, praktik aktivitas fisik, hingga evaluasi dapat terlaksana dengan baik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi, serta berpartisipasi secara langsung dalam praktik aktivitas fisik. Peserta juga mampu mengidentifikasi berbagai faktor risiko penyakit tidak menular yang banyak dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang kurang sehat, serta kebiasaan duduk dalam waktu yang lama.

Melalui kegiatan sosialisasi, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam mencegah penyakit tidak menular. Selain itu, peserta juga memahami bahwa aktivitas fisik tidak selalu berupa olahraga

berat, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana, seperti berjalan kaki, menggunakan tangga, berkebun, melakukan pekerjaan rumah tangga, maupun melakukan peregangan secara berkala ketika bekerja.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan dan umpan balik yang diberikan peserta pada lembar evaluasi, sebagian besar peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami, relevan dengan kebutuhan masyarakat, serta memberikan motivasi untuk mulai menerapkan pola hidup aktif secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tujuan kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik telah tercapai dengan baik.

4.3 Pembahasan

Kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar yang dilaksanakan di Desa Papolo, Kabupaten Bone, diikuti oleh sebanyak 25 orang peserta. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, seluruh peserta mengikuti rangkaian pelatihan dengan tertib dan menunjukkan antusiasme yang baik, baik pada saat penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, maupun simulasi penanganan awal cedera olahraga.

Hasil evaluasi awal melalui pelaksanaan *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta mengenai pencegahan cedera olahraga masih tergolong cukup. Nilai rata-rata *pre-test* yang diperoleh peserta adalah 58,4. Sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh mengenai jenis cedera olahraga, faktor penyebab cedera, urutan pemanasan dan pendinginan, serta tindakan awal yang tepat ketika terjadi cedera. Beberapa peserta juga masih beranggapan bahwa rasa sakit setelah berolahraga merupakan kondisi yang wajar dan tidak perlu dilaporkan kepada pelatih atau pendamping.

Setelah mengikuti penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung, peserta diberikan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan. Hasil *post-test* menunjukkan bahwa nilai rata-rata peserta meningkat menjadi 84,8. Dengan demikian, terjadi peningkatan nilai rata-rata sebesar 26,4 poin atau sekitar 45,2% dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Dari 25 peserta, sebanyak 21 orang atau 84% memperoleh nilai minimal 75, sedangkan 4 orang atau 16% memperoleh nilai di bawah 75.

Peningkatan hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan mampu membantu peserta memahami materi pencegahan cedera olahraga dengan lebih baik. Peserta mampu menjelaskan pengertian cedera olahraga, jenis cedera yang sering terjadi, faktor risiko, manfaat pemanasan dan pendinginan, serta tindakan awal yang harus dilakukan ketika mengalami cedera.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan hasil positif terhadap keterampilan peserta. Berdasarkan hasil observasi praktik, sebanyak 22 peserta atau 88% mampu melakukan gerakan pemanasan dan pendinginan dengan kategori baik. Peserta mampu mengikuti urutan gerakan mulai dari aktivitas ringan, mobilisasi persendian, peregangan dinamis, latihan koordinasi, hingga gerakan pendinginan secara bertahap.

Pada kegiatan simulasi penanganan awal cedera, sebanyak 21 peserta atau 84% mampu melakukan langkah-langkah dasar dengan benar. Peserta dapat menghentikan aktivitas, mengamankan lokasi, meminta bantuan pelatih atau pendamping, menenangkan atlet yang mengalami cedera, serta menghindari tindakan yang dapat memperburuk kondisi. Sementara itu, sebanyak 4 peserta masih memerlukan arahan dalam menentukan urutan tindakan yang tepat.

Perubahan sikap peserta juga terlihat selama kegiatan berlangsung. Sebanyak 23 peserta atau 92% menunjukkan sikap positif terhadap penerapan pola hidup aktif dan pencegahan cedera olahraga. Hal tersebut ditunjukkan melalui kesediaan peserta untuk melakukan pemanasan dan pendinginan secara rutin, menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai, memenuhi kebutuhan cairan, menjaga waktu istirahat, dan tidak memaksakan diri ketika mengalami rasa sakit atau kelelahan. Peserta juga mulai memahami pentingnya menyampaikan keluhan fisik kepada pelatih, guru, orang tua, atau tenaga kesehatan. Kesadaran tersebut menjadi salah satu hasil penting karena penanganan sejak awal dapat membantu mencegah cedera ringan berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 58,4 menjadi 84,8, sebanyak 88% peserta mampu mempraktikkan pemanasan dan pendinginan dengan baik, serta 84% peserta mampu melakukan simulasi penanganan awal cedera secara tepat.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan simulasi cukup efektif digunakan dalam memberikan pemahaman kepada atlet pelajar. Melalui kegiatan ini, peserta diharapkan dapat menerapkan prinsip pencegahan cedera olahraga secara berkelanjutan dalam setiap kegiatan latihan maupun pertandingan.

4.4 Faktor Pendukung

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar didukung oleh beberapa faktor berikut:

1. Adanya dukungan dan kerja sama yang baik dari pemerintah serta masyarakat Desa Papolo, Kabupaten Bone.
2. Antusiasme atlet pelajar dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi hingga praktik langsung.
3. Kehadiran peserta yang sesuai dengan sasaran kegiatan sehingga materi pelatihan dapat disampaikan secara tepat.
4. Materi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta dan berkaitan langsung dengan aktivitas olahraga yang dilakukan sehari-hari.
5. Metode pelaksanaan yang meliputi ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, dan simulasi sehingga peserta lebih mudah memahami materi.

6. Penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami oleh atlet pelajar.
7. Tersedianya tempat pelaksanaan yang cukup aman dan memadai untuk kegiatan penyampaian materi serta praktik.
8. Ketersediaan perlengkapan dan media pendukung kegiatan, seperti materi presentasi, lembar evaluasi, alat tulis, dan alat dokumentasi.
9. Pembagian tugas yang jelas dan kerja sama yang baik antaranggota tim pelaksana.
10. Keaktifan peserta dalam bertanya, berdiskusi, dan menceritakan pengalaman cedera yang pernah dialami saat berolahraga.
11. Adanya pendampingan dan arahan secara langsung dari tim pelaksana selama demonstrasi dan praktik pencegahan cedera.
12. Kondisi cuaca dan lingkungan yang mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.
13. Pelaksanaan kegiatan yang berlangsung sesuai dengan waktu dan susunan acara yang telah direncanakan.
14. Adanya evaluasi melalui *pre-test*, *post-test*, dan pengamatan praktik sehingga keberhasilan kegiatan dapat diketahui secara lebih jelas.

Faktor-faktor pendukung tersebut memberikan kontribusi terhadap kelancaran kegiatan dan membantu tercapainya tujuan pelatihan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan atlet pelajar dalam mencegah cedera olahraga.

4.5 Faktor Penghambat

Dalam pelaksanaan kegiatan Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar di Desa Papolo, Kabupaten Bone, terdapat beberapa faktor penghambat sebagai berikut:

1. **Tingkat pemahaman peserta yang berbeda-beda**
Peserta memiliki tingkat pengetahuan dan pengalaman olahraga yang beragam sehingga

tim pelaksana perlu menyesuaikan cara penyampaian materi agar dapat dipahami oleh seluruh peserta.

2. Keterbatasan waktu pelaksanaan

Waktu kegiatan yang relatif terbatas menyebabkan penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, dan praktik harus dilakukan secara efektif agar seluruh rangkaian kegiatan dapat diselesaikan sesuai jadwal.

3. Keterbatasan sarana dan perlengkapan

Peralatan yang digunakan untuk demonstrasi dan simulasi penanganan cedera masih terbatas sehingga peserta harus melakukan praktik secara bergantian.

4. Kurangnya pengalaman peserta dalam penanganan cedera

Sebagian peserta belum pernah memperoleh pelatihan dasar mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga sehingga masih memerlukan arahan dan pendampingan selama kegiatan praktik.

5. Konsentrasi peserta yang belum optimal

Beberapa peserta mudah kehilangan konsentrasi ketika penyampaian materi berlangsung. Kondisi tersebut diatasi dengan memberikan contoh kasus, melakukan tanya jawab, dan melibatkan peserta secara langsung dalam kegiatan demonstrasi dan simulasi.

Meskipun terdapat beberapa faktor penghambat, seluruh rangkaian kegiatan tetap dapat dilaksanakan dengan baik. Tim pelaksana berupaya mengatasi hambatan tersebut melalui pembagian peserta dalam kelompok kecil, penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, pengaturan waktu secara efektif, serta pendampingan langsung selama kegiatan praktik.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet Pelajar” telah dilaksanakan pada tanggal 3 Januari 2024 di Desa Papolo, Kabupaten Bone. Kegiatan berlangsung dengan baik dan memperoleh respons positif dari para peserta. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, praktik langsung, simulasi penanganan awal cedera, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test*.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengertian, jenis, faktor penyebab, dan langkah pencegahan cedera olahraga. Nilai rata-rata *pre-test* peserta sebesar 58,4 meningkat menjadi 84,8 pada saat *post-test*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan mampu membantu peserta memahami pentingnya pemanasan, pendinginan, penggunaan perlengkapan olahraga yang sesuai, pemenuhan kebutuhan cairan, pengaturan waktu istirahat, serta tindakan awal ketika terjadi cedera.

Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan pemanasan, pendinginan, teknik gerak yang aman, dan simulasi penanganan awal cedera. Sebagian besar peserta mampu mengikuti praktik dengan baik serta menunjukkan sikap positif terhadap penerapan pola hidup aktif yang aman dan bertanggung jawab.

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah mencapai tujuan yang ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, sikap, dan keterampilan dasar atlet pelajar dalam mencegah cedera olahraga. Pelatihan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peserta untuk menerapkan prinsip keselamatan dalam setiap kegiatan latihan maupun pertandingan sehingga risiko cedera dapat diminimalkan dan prestasi olahraga dapat ditingkatkan secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, disarankan agar atlet pelajar menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh secara konsisten dalam setiap aktivitas olahraga. Peserta perlu membiasakan diri melakukan pemanasan sebelum latihan, pendinginan setelah latihan, menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai, menjaga kebutuhan cairan dan asupan gizi, serta memberikan waktu istirahat yang cukup bagi tubuh.

Pelatih, guru olahraga, dan pendamping atlet diharapkan dapat meningkatkan pengawasan terhadap pelaksanaan latihan, terutama dalam memastikan kesiapan fisik peserta, ketepatan teknik gerakan, keamanan lingkungan latihan, serta kesesuaian beban latihan dengan kemampuan atlet. Pelatih juga perlu mendorong peserta untuk segera melaporkan keluhan fisik dan tidak memaksakan diri ketika mengalami rasa sakit atau kelelahan berlebihan.

Pihak pemerintah desa dan mitra diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program dengan menyediakan sarana olahraga yang aman, perlengkapan pertolongan pertama, serta media edukasi mengenai pencegahan cedera olahraga. Kegiatan pelatihan serupa juga disarankan untuk dilaksanakan secara berkala agar pengetahuan dan keterampilan peserta dapat terus diperbarui.

Tim pelaksana berikutnya diharapkan dapat mengembangkan kegiatan dengan materi yang lebih luas, seperti pertolongan pertama pada cedera olahraga, pemeriksaan kondisi fisik, penyusunan program latihan yang aman, gizi olahraga, dan proses pemulihan setelah cedera. Waktu pelaksanaan juga perlu ditambah agar peserta memperoleh kesempatan praktik yang lebih banyak dan pendampingan yang lebih optimal.

.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qahtani, M. A., Allajhar, M. A., Alzahrani, A. A., Asiri, M. A., Alsalem, A. F., Alshahrani, S. A., & Alqahtani, N. M. (2023). Sports-related injuries in adolescent athletes: A systematic review. *Cureus*, 15(11), e49392. <https://doi.org/10.7759/cureus.49392>
- Ding, L., Luo, J., Smith, D. M., Mackey, M., Fu, H., Davis, M., & Hu, Y. (2022). Effectiveness of warm-up intervention programs to prevent sports injuries among children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6336. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106336>
- Emery, C. A., Owocye, O. B. A., Räisänen, A. M., Befus, K., Hubkarao, T., Palacios-Derflinger, L., & Pasanen, K. (2022). The “SHRed Injuries Basketball” neuromuscular training warm-up program reduces ankle and knee injury rates by 36% in youth basketball. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 52(1), 40–48. <https://doi.org/10.2519/jospt.2022.10959>
- Emery, C. A., Roy, T. O., Whittaker, J. L., Nettel-Aguirre, A., & van Mechelen, W. (2015). Neuromuscular training injury prevention strategies in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 865–870. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094639>
- Hughes, T., O’Hara, J., Burton, A., London, N., & Emmonds, S. (2023). Evaluating the impact of injury prevention interventions in child and adolescent sports using the RE-AIM framework and CERT: A systematic review. *PLOS ONE*, 18(7), e0289065. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289065>
- Lutz, D., van den Berg, C., Räisänen, A. M., Shill, I. J., Kim, J., Vaandering, K., Hayden, A., Pasanen, K., Schneider, K. J., Emery, C. A., & Owocye, O. B. A. (2024). Best practices for the dissemination and implementation of neuromuscular training injury prevention warm-ups in youth team sport: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 58(11), 615–625. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106906>
- Robles-Palazón, F. J., Blázquez-Rincón, D., López-Valenciano, A., Comfort, P., López-López, J. A., & Ayala, F. (2024). A systematic review and network meta-analysis on the effectiveness of exercise-based interventions for reducing the injury incidence in youth team-sport players: Part 1—An analysis by classical training components. *Annals of Medicine*, 56(1), 2408457. <https://doi.org/10.1080/07853890.2024.2408457>
- Rössler, R., Donath, L., Verhagen, E., Junge, A., Schweizer, T., & Faude, O. (2014). Exercise-based injury prevention in child and adolescent sport: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 44(12), 1733–1748. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0234-2>
- Soomro, N., Sanders, R., Hackett, D., Hubka, T., Ebrahimi, S., Freeston, J., & Copley, S. (2016). The efficacy of injury prevention programs in adolescent team sports: A meta-analysis. *The American Journal of Sports Medicine*, 44(9), 2415–2424. <https://doi.org/10.1177/0363546515618372>
- Steffen, K., Emery, C. A., Romiti, M., Kang, J., Bizzini, M., Dvorak, J., Finch, C. F., & Meeuwisse, W. H. (2013). High adherence to a neuromuscular injury prevention programme

(FIFA 11+) improves functional balance and reduces injury risk in Canadian youth female football players: A cluster randomised trial. *British Journal of Sports Medicine*, 47(12), 794–802. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2012-091886>

Zhu, X., et al. (2024). Behavioural interventions using motivational interviewing to promote physical activity: Systematic review and meta-analysis. *The BMJ*, 384, e077959. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077959>

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahaprima@gmail.com	Kode/No :
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Tanggal: 10 Novemeber 2023
	Revisi : 00 Halaman 1 dari 44	

SURAT TUGAS

Nomor : 009/UNCAP.ST/IKR/XI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd.
 Jabatan : Asisten Ahli/ 3b
 NIDN : 0915129203

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Jumat, 15 November 2023
 Waktu : 09.00 hingga 12.00 WITA
 Tempat : Desa Papolo, Kabupaten Bone
 Tema Pengabdian : Pelatihan Dasar Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet Pelajar

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 10 Novemeber 2023
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

- Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
- Rector Universitas Cahaya Prima

3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.