

LAPORAN PENGABDIAN

EDUKASI DAN PELATIHAN PENCEGAHAN CEDERA OLAHRAGA BAGI ATLET PTMSI BONE



TIM PENGUSUL

KETUA	: Alvia Ahmad, S.Or., M.Or.	NUPTK	: 6956779680230022
ANGGOTA	: Zulnadila, S.Or., M.Or.	NUPTK	: 5355778679230053
	Widia Lestari	NIM	: 2489201002
	Riska Dwi Saputri	NIM	: 2489201005
	Hasdar Saputra	NIM	: 2489201010

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Edukasi Dan Pelatihan Pencegahan Cedera Olahraga Bagi Atlet PTMSI Bone
2. Ketua Tim Penelitian :
 - a. Nama Lengkap : Alvia Ahmad,S.Or.,M.Or.
 - b. NUPTK : 6956779680230022
 - c. Jabatan/golongan : Dosen tetap
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Olahraga Kesehatan
 - f. Alamat Surel : alviaahmad@ucp.ac.id
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Zulnadila, S.Or., M.Or/Olahraga Kesehatan
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Widia Lestari
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Gedung Latihan PTMSI
 - b. Kabupaten Kota : Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Hubungan Pola Hidup Aktif dengan Risiko Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perkotaan dan Pedesaan
- Periode Pelaksanaan : 25 Juni 2025

Menyetujui
Dekan



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

Bone 29 Juni 2025
Ketua Pengabdian



Alvia Ahmad,S.Or.,M.Or.
NUPTK. 6956779680230022

Mengetahui
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi

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, 14 Mei 2024

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	5
C. Dampak Dan Manfaat	7
BAB II TARGET DAN LUARAN	12
A. Profil Mitra.....	12
B. Target dan Luaran.....	13
BAB III METODE PELAKSANAAN.....	14
A. Metode Pelaksanaan	14
B. Langkah-Langkah Pelaksanaan	15
C. Waktu Dan Lokasi Pelaksanaan	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan	20
B. Pembahasan	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	27
A. Kesimpulan.....	27
B. Saran.....	28
DAFTAR PUSTAKA	30

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan, dan prestasi. Dalam olahraga prestasi, atlet dituntut untuk menjalani program latihan yang terstruktur, intensif, dan berkesinambungan guna mencapai performa yang optimal. Namun, peningkatan intensitas dan frekuensi latihan juga diikuti oleh meningkatnya risiko terjadinya cedera olahraga. Cedera tidak hanya mengganggu proses latihan, tetapi juga dapat menurunkan performa, menghambat pencapaian prestasi, bahkan menyebabkan atlet harus berhenti berlatih atau bertanding dalam jangka waktu tertentu. Oleh karena itu, upaya pencegahan cedera menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari proses pembinaan atlet. Pada cabang olahraga tenis meja, atlet dituntut memiliki kecepatan reaksi, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan teknik yang tinggi. Gerakan berulang seperti pukulan forehand dan backhand, perpindahan posisi yang cepat, serta perubahan arah secara tiba-tiba menyebabkan beban yang cukup besar pada sistem otot dan sendi. Bagian tubuh seperti bahu, siku, pergelangan tangan, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki merupakan area yang paling rentan mengalami cedera. Apabila tidak dilakukan tindakan pencegahan yang tepat, cedera tersebut dapat berkembang menjadi cedera kronis yang berdampak pada penurunan kemampuan atlet dalam berlatih

maupun bertanding. Sebagian besar cedera olahraga sebenarnya dapat dicegah melalui penerapan prinsip-prinsip latihan yang benar, seperti melakukan pemanasan secara optimal, pendinginan setelah latihan, latihan penguatan otot, peningkatan fleksibilitas, latihan keseimbangan, pengaturan beban latihan, serta penerapan teknik bermain yang sesuai. Selain itu, pengetahuan atlet mengenai faktor risiko cedera dan penanganan awal cedera ringan juga sangat diperlukan agar mereka mampu mengambil tindakan yang tepat ketika mengalami cedera di lapangan. Dengan demikian, edukasi mengenai pencegahan cedera tidak hanya meningkatkan keselamatan atlet, tetapi juga mendukung keberlangsungan program latihan dan pencapaian prestasi olahraga. PTMSI Kabupaten Bone sebagai organisasi pembina cabang olahraga tenis meja memiliki tanggung jawab untuk membina atlet secara menyeluruh, tidak hanya pada aspek teknik dan taktik permainan, tetapi juga pada aspek kesehatan dan keselamatan olahraga. Berdasarkan hasil pengamatan selama proses latihan, masih ditemukan atlet yang belum memahami pentingnya pemanasan yang benar, latihan pencegahan cedera, maupun prosedur penanganan awal ketika mengalami cedera ringan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya peningkatan kapasitas atlet melalui kegiatan edukasi dan pelatihan yang sistematis sehingga mereka memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai dalam mencegah terjadinya cedera. Kegiatan Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet PTMSI Kabupaten Bone diselenggarakan sebagai salah satu bentuk upaya promotif dan

preventif dalam pembinaan olahraga prestasi. Melalui penyampaian materi, demonstrasi, dan praktik langsung, diharapkan atlet mampu memahami penyebab cedera, mengenali faktor-faktor risikonya, menerapkan strategi pencegahan dalam latihan sehari-hari, serta melakukan penanganan awal cedera secara tepat. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan atlet mengenai pencegahan cedera, diharapkan risiko cedera selama latihan maupun pertandingan dapat diminimalkan sehingga proses pembinaan berlangsung lebih efektif, prestasi atlet dapat terus ditingkatkan, dan kualitas pembinaan olahraga tenis meja di Kabupaten Bone menjadi semakin baik.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat pemahaman atlet mengenai pencegahan cedera olahraga?
2. Bagaimana cara memberikan edukasi dan pelatihan yang efektif kepada atlet PTMSI Kabupaten Bone?
3. Bagaimana meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan tindakan pencegahan cedera secara mandiri?

C. Tujuan Kegiatan

Kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan atlet mengenai cedera olahraga.
2. Memberikan pemahaman tentang faktor penyebab cedera.
3. Melatih atlet melakukan pemanasan dan pendinginan yang benar.
4. Melatih atlet menerapkan latihan pencegahan cedera.

5. Meningkatkan kesiapan atlet dalam menjaga kesehatan dan performa olahraga.

D. Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan ini meliputi: Bagi atlet, kegiatan ini memberikan pengetahuan praktis mengenai cara mencegah cedera sehingga latihan dapat dilakukan dengan lebih aman dan efektif. Bagi pelatih, materi yang diberikan dapat menjadi pedoman dalam menyusun program latihan yang memperhatikan aspek keselamatan atlet. Bagi PTMSI Kabupaten Bone, kegiatan ini mendukung pembinaan atlet yang lebih profesional melalui penerapan prinsip sport science.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1. Konsep Cedera Olahraga

Cedera olahraga merupakan suatu kondisi kerusakan atau gangguan pada struktur tubuh yang terjadi sebagai akibat aktivitas fisik atau olahraga, baik yang disebabkan oleh benturan langsung (traumatic injury) maupun penggunaan anggota tubuh secara berlebihan (overuse injury). Cedera dapat mengenai jaringan lunak seperti otot, tendon, ligamen, maupun jaringan keras seperti tulang dan sendi. Tingkat keparahan cedera sangat bervariasi, mulai dari cedera ringan seperti memar dan keseleo hingga cedera berat seperti robekan ligamen atau patah tulang. Dalam dunia olahraga, cedera tidak hanya berdampak pada kondisi fisik atlet, tetapi juga dapat memengaruhi aspek psikologis, menurunkan motivasi, mengganggu kontinuitas latihan, serta menghambat pencapaian prestasi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep cedera olahraga menjadi dasar yang penting dalam upaya pencegahan, penanganan, dan rehabilitasi atlet.

2. Cedera pada Atlet Tennis Meja

Olahraga tenis meja merupakan cabang olahraga yang menuntut kecepatan reaksi, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, dan ketepatan gerakan. Meskipun termasuk olahraga dengan kontak fisik yang relatif rendah, atlet tenis meja memiliki risiko mengalami cedera akibat gerakan yang dilakukan secara

berulang dan intensitas latihan yang tinggi. Cedera yang paling sering dialami meliputi nyeri bahu akibat gerakan pukulan berulang (overhead movement), cedera siku atau *tennis elbow*, cedera pergelangan tangan, nyeri punggung bawah, serta cedera pada lutut dan pergelangan kaki akibat perubahan arah yang cepat. Selain itu, penggunaan teknik yang kurang tepat dan kurangnya waktu pemulihan setelah latihan juga dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera kronis. Oleh sebab itu, pembinaan atlet tenis meja tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan teknik, tetapi juga pada pengelolaan kesehatan dan pencegahan cedera.

3. Faktor Risiko Cedera

Cedera olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dibedakan menjadi faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi usia, jenis kelamin, kondisi kebugaran fisik, kekuatan dan fleksibilitas otot, riwayat cedera sebelumnya, serta kondisi kesehatan atlet. Atlet yang memiliki kekuatan otot dan keseimbangan yang kurang baik cenderung lebih rentan mengalami cedera saat melakukan aktivitas olahraga. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi intensitas dan volume latihan yang berlebihan, teknik olahraga yang tidak benar, kualitas lapangan atau tempat latihan, penggunaan peralatan yang tidak sesuai, serta kurangnya pengawasan dari pelatih. Kombinasi antara faktor intrinsik dan ekstrinsik tersebut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera apabila tidak diantisipasi melalui program latihan yang terencana dan pengelolaan kondisi fisik atlet secara berkelanjutan.

4. Pencegahan Cedera

Pencegahan cedera merupakan serangkaian upaya yang dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya cedera selama proses latihan maupun pertandingan. Strategi pencegahan diawali dengan melakukan pemanasan yang bertujuan meningkatkan suhu tubuh, memperbaiki elastisitas otot, serta mempersiapkan sistem kardiovaskular sebelum aktivitas fisik. Setelah latihan, atlet dianjurkan melakukan pendinginan dan peregangan guna mempercepat proses pemulihan serta mengurangi ketegangan otot. Selain itu, latihan kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan, dan koordinasi perlu diberikan secara terprogram agar tubuh mampu beradaptasi terhadap beban latihan. Pencegahan cedera juga mencakup penerapan teknik bermain yang benar, penggunaan perlengkapan olahraga yang sesuai, pemenuhan kebutuhan nutrisi dan cairan, istirahat yang cukup, serta pengaturan beban latihan berdasarkan kemampuan individu atlet. Dengan penerapan strategi tersebut secara konsisten, risiko cedera dapat ditekan sehingga atlet mampu mempertahankan performa secara optimal.

5. Penanganan Cedera

Penanganan cedera yang cepat dan tepat merupakan langkah penting untuk mencegah kerusakan jaringan yang lebih luas serta mempercepat proses penyembuhan. Pada cedera ringan, pertolongan pertama dapat dilakukan menggunakan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Istirahat (*Rest*) bertujuan mengurangi aktivitas pada bagian tubuh yang cedera sehingga

kerusakan jaringan tidak bertambah parah. Pemberian kompres dingin (*Ice*) membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan akibat peradangan. Pembalutan menggunakan perban elastis (*Compression*) dilakukan untuk membatasi pembengkakan, sedangkan elevasi (*Elevation*) bertujuan meningkatkan posisi bagian tubuh yang cedera di atas jantung agar aliran balik darah lebih lancar dan pembengkakan berkurang. Apabila cedera disertai nyeri hebat, deformitas, atau kehilangan fungsi gerak, atlet harus segera mendapatkan pemeriksaan dan penanganan oleh tenaga kesehatan agar memperoleh diagnosis dan terapi yang tepat. Penanganan yang baik akan mempercepat proses rehabilitasi dan memungkinkan atlet kembali berlatih secara aman.

6. Peran Edukasi dalam Pencegahan Cedera

Edukasi merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan atlet mengenai pencegahan cedera olahraga. Melalui kegiatan edukasi, atlet memperoleh informasi mengenai faktor-faktor penyebab cedera, pentingnya pemanasan dan pendinginan, teknik latihan yang benar, pengaturan intensitas latihan, serta langkah-langkah penanganan awal apabila cedera terjadi. Selain meningkatkan pengetahuan, edukasi juga membentuk kesadaran atlet untuk menerapkan perilaku hidup sehat dan latihan yang aman dalam aktivitas sehari-hari. Bagi pelatih dan pengurus organisasi olahraga, edukasi menjadi sarana untuk menyusun program latihan yang lebih sistematis, aman, dan berbasis bukti ilmiah. Dengan demikian, kegiatan edukasi dan pelatihan pencegahan cedera tidak hanya

bertujuan mengurangi angka kejadian cedera, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas pembinaan atlet serta keberlanjutan prestasi olahraga.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat

Kegiatan Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet PTMSI Kabupaten Bone dilaksanakan sebagai bagian dari program peningkatan kapasitas atlet dalam menjaga kesehatan dan mencegah terjadinya cedera selama proses latihan maupun pertandingan. Kegiatan ini diselenggarakan pada 25 Juli 2025 bertempat di Gedung Latihan PTMSI Kabupaten Bone Pemilihan lokasi didasarkan pada kemudahan akses bagi peserta serta ketersediaan sarana yang mendukung pelaksanaan penyampaian materi dan praktik lapangan. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan pembagian sesi teori dan praktik agar peserta memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai konsep serta penerapan pencegahan cedera olahraga.

2. Peserta

dalam kegiatan ini adalah atlet yang tergabung dalam Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) Kabupaten Bone, baik atlet kategori pemula maupun atlet yang telah mengikuti berbagai kejuaraan tingkat daerah maupun nasional. Selain atlet, kegiatan juga melibatkan pelatih sebagai pendamping sehingga materi yang diperoleh dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam program latihan sehari-hari. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang dengan rentang usia yang bervariasi sesuai kelompok pembinaan atlet.

Seluruh peserta mengikuti kegiatan secara aktif mulai dari penyampaian materi, sesi diskusi, hingga praktik pencegahan cedera yang dipandu oleh narasumber.

3. Metode Edukasi

Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini mengombinasikan pendekatan teori dan praktik agar proses pembelajaran berlangsung secara efektif. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif menggunakan media presentasi yang memuat informasi mengenai konsep dasar cedera olahraga, faktor risiko, jenis cedera yang sering dialami atlet tenis meja, serta strategi pencegahannya. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, narasumber juga menerapkan metode diskusi dan tanya jawab sehingga peserta dapat menyampaikan pengalaman maupun permasalahan yang sering dihadapi selama latihan. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi dan praktik langsung mengenai teknik pemanasan dinamis, latihan fleksibilitas, latihan penguatan otot, latihan keseimbangan, pendinginan, serta simulasi penanganan awal cedera menggunakan prinsip RICE. Kombinasi berbagai metode tersebut diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan peserta dalam menerapkan pencegahan cedera secara mandiri.

4. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta dan pembukaan oleh panitia serta perwakilan pengurus PTMSI Kabupaten Bone. Setelah pembukaan, peserta diberikan pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai cedera olahraga dan upaya pencegahannya. Tahap

berikutnya adalah penyampaian materi edukasi oleh narasumber yang membahas konsep cedera olahraga, faktor risiko, jenis-jenis cedera pada atlet tenis meja, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam program latihan. Setelah sesi teori selesai, peserta mengikuti praktik langsung yang meliputi teknik pemanasan, peregangan dinamis, latihan penguatan otot inti (core stability), latihan keseimbangan, pendinginan, serta simulasi penanganan cedera ringan. Kegiatan diakhiri dengan sesi diskusi, penyampaian kesimpulan, pelaksanaan post-test, serta penutupan. Rangkaian kegiatan tersebut dirancang secara sistematis agar peserta memperoleh pengalaman belajar yang menyeluruh, baik secara konseptual maupun praktis.

5. Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan pelaksanaan edukasi dan pelatihan dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta mengenai pencegahan cedera olahraga. Evaluasi dilakukan melalui beberapa pendekatan, yaitu pemberian pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan, observasi selama praktik untuk menilai kemampuan peserta dalam melakukan teknik pemanasan, pendinginan, latihan keseimbangan, dan penanganan awal cedera, serta diskusi reflektif pada akhir kegiatan untuk memperoleh masukan mengenai pelaksanaan program. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko cedera, pentingnya latihan fisik yang

benar, serta langkah-langkah pencegahan cedera yang dapat diterapkan dalam latihan rutin. Selain itu, peserta juga mampu mempraktikkan teknik-teknik dasar pencegahan cedera dengan lebih baik dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi dan pelatihan memberikan dampak positif dalam meningkatkan kapasitas atlet PTMSI Kabupaten Bone untuk menjaga kesehatan, mengurangi risiko cedera, dan mendukung pencapaian prestasi olahraga secara berkelanjutan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet PTMSI Kabupaten Bone dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan dan berlangsung dengan lancar. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan oleh panitia dan pengurus PTMSI Kabupaten Bone, serta penyampaian tujuan dan manfaat kegiatan. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mengenai cedera olahraga dan upaya pencegahannya. Setelah itu, narasumber menyampaikan materi edukasi yang mencakup konsep dasar cedera olahraga, faktor risiko cedera pada atlet tenis meja, teknik pencegahan cedera, serta penanganan awal cedera olahraga. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta dapat berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Pada sesi berikutnya, peserta mengikuti praktik langsung mengenai teknik pemanasan, peregangan dinamis, latihan penguatan otot, latihan keseimbangan, pendinginan, dan simulasi penanganan awal cedera menggunakan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Kegiatan diakhiri dengan post-test, diskusi evaluasi, dan penutupan. Seluruh rangkaian kegiatan menunjukkan tingkat partisipasi yang tinggi dari peserta, yang terlihat dari antusiasme dalam mengikuti materi maupun praktik lapangan.

2. Hasil Edukasi

Pelaksanaan kegiatan edukasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan atlet mengenai pencegahan cedera olahraga. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai penyebab cedera, pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta teknik penanganan awal apabila terjadi cedera saat latihan. Setelah mengikuti penyampaian materi dan diskusi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap berbagai aspek pencegahan cedera, seperti pentingnya menjaga kebugaran fisik, melakukan latihan sesuai prinsip yang benar, menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai, serta mengenali tanda-tanda awal cedera. Hasil post-test juga menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dibandingkan pre-test, yang mengindikasikan bahwa proses edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Selain peningkatan aspek kognitif, peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan keselamatan selama menjalani program latihan maupun saat mengikuti pertandingan.

3. Hasil Praktik

Sesi praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengaplikasikan materi yang telah diperoleh dalam bentuk keterampilan nyata. Seluruh peserta mengikuti praktik pemanasan dinamis, latihan fleksibilitas, latihan keseimbangan, latihan penguatan otot inti (*core stability*), serta pendinginan dengan penuh antusias. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta

mampu melakukan gerakan sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh narasumber, meskipun beberapa peserta masih memerlukan koreksi terutama dalam teknik peregangan dan posisi tubuh saat latihan keseimbangan. Pada simulasi penanganan awal cedera, peserta juga mampu mempraktikkan prinsip RICE secara benar melalui latihan kelompok. Hasil praktik menunjukkan adanya peningkatan keterampilan peserta dalam menerapkan prosedur pencegahan cedera yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan latihan rutin. Keberhasilan praktik ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis demonstrasi dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kemampuan psikomotor peserta.

4. Pembahasan Berdasarkan Literatur

Hasil kegiatan edukasi dan pelatihan sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa program edukasi pencegahan cedera mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan perilaku atlet dalam menjaga kesehatan selama berolahraga. Menurut pedoman yang diterbitkan oleh World Health Organization, peningkatan literasi kesehatan melalui edukasi merupakan salah satu strategi penting dalam membentuk perilaku hidup sehat dan mencegah berbagai risiko kesehatan, termasuk cedera olahraga. Dalam konteks olahraga prestasi, pencegahan cedera tidak hanya bergantung pada kondisi fisik atlet, tetapi juga dipengaruhi oleh pengetahuan mengenai teknik latihan yang benar, pengaturan beban latihan, serta kemampuan mengenali tanda-tanda awal cedera. Pada cabang olahraga tenis meja, gerakan yang

dilakukan secara cepat dan berulang menyebabkan bahu, siku, pergelangan tangan, lutut, dan pergelangan kaki menjadi bagian tubuh yang paling rentan mengalami cedera. Oleh karena itu, latihan pemanasan, penguatan otot, latihan keseimbangan, dan pendinginan merupakan komponen penting dalam program latihan. Berbagai penelitian di bidang kedokteran olahraga juga menunjukkan bahwa program pencegahan cedera yang dilakukan secara rutin mampu menurunkan angka kejadian cedera, meningkatkan kesiapan fisik atlet, serta mempercepat proses pemulihan setelah latihan. Dengan demikian, hasil kegiatan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya bahwa edukasi yang dipadukan dengan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam membangun kemampuan atlet untuk menerapkan strategi pencegahan cedera secara mandiri.

5. Faktor Pendukung dan Penghambat

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan didukung oleh beberapa faktor, antara lain tingginya antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dukungan penuh dari pengurus PTMSI Kabupaten Bone, ketersediaan fasilitas latihan yang memadai, serta kompetensi narasumber dalam menyampaikan materi dan membimbing praktik. Suasana pembelajaran yang interaktif juga mendorong peserta untuk aktif bertanya dan berbagi pengalaman mengenai cedera yang pernah dialami sehingga proses edukasi menjadi lebih kontekstual dan mudah dipahami. Selain itu, metode pembelajaran yang mengombinasikan ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung membantu meningkatkan

efektivitas penyampaian materi. Di sisi lain, terdapat beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan kegiatan. Perbedaan tingkat pengalaman dan kemampuan fisik peserta menyebabkan kecepatan dalam memahami dan mempraktikkan materi tidak sama. Keterbatasan waktu pelaksanaan juga membuat pendalaman beberapa materi praktik belum dapat dilakukan secara optimal. Selain itu, belum tersedianya program pencegahan cedera yang terstruktur dalam jadwal latihan rutin menjadi tantangan dalam memastikan keberlanjutan penerapan materi yang telah diberikan. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pelatihan berkala, pendampingan oleh pelatih, serta integrasi latihan pencegahan cedera ke dalam program pembinaan atlet PTMSI Kabupaten Bone agar manfaat kegiatan dapat dipertahankan dan dikembangkan secara berkelanjutan.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kegiatan Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet PTMSI Kabupaten Bone telah dilaksanakan dengan baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini memberikan manfaat yang nyata dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan atlet mengenai konsep cedera olahraga, faktor-faktor yang meningkatkan risiko cedera, strategi pencegahan, dan penanganan awal cedera. Melalui penyampaian materi secara interaktif yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung, peserta memperoleh pengalaman belajar yang komprehensif sehingga mampu memahami pentingnya penerapan prinsip-prinsip pencegahan cedera dalam aktivitas latihan maupun pertandingan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan, yang ditunjukkan oleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya pemanasan, pendinginan, latihan penguatan otot, latihan keseimbangan, penggunaan teknik bermain yang benar, serta penerapan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai penanganan awal cedera. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan keterampilan dalam mempraktikkan berbagai latihan pencegahan cedera yang dapat diterapkan secara mandiri maupun bersama pelatih dalam program latihan rutin. Dengan demikian,

kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu atlet, tetapi juga mendukung terciptanya budaya latihan yang lebih aman, sehat, dan berorientasi pada peningkatan prestasi olahraga.

- Kegiatan terlaksana sesuai dengan rencana dan tujuan.
- Pengetahuan atlet mengenai pencegahan cedera meningkat.
- Keterampilan atlet dalam melakukan pemanasan, pendinginan, dan latihan pencegahan cedera mengalami peningkatan.
- Atlet memahami penanganan awal cedera menggunakan prinsip RICE.
- Edukasi dan pelatihan memberikan dampak positif terhadap kesiapan atlet dalam mengurangi risiko cedera selama latihan maupun pertandingan.
- Program berpotensi mendukung peningkatan prestasi atlet melalui pembinaan yang lebih aman dan terstruktur

B. Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, diperlukan upaya tindak lanjut agar manfaat edukasi dan pelatihan dapat diterapkan secara berkelanjutan. Pengurus PTMSI Kabupaten Bone diharapkan dapat mengintegrasikan program pencegahan cedera ke dalam jadwal latihan rutin, sehingga atlet terbiasa melakukan pemanasan, pendinginan, latihan penguatan otot, serta latihan keseimbangan sebelum dan setelah berlatih. Pelatih juga diharapkan melakukan pemantauan terhadap teknik latihan atlet serta memberikan koreksi apabila

ditemukan gerakan yang berpotensi menyebabkan cedera. Selain itu, kegiatan edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkala dengan menghadirkan narasumber dari bidang fisioterapi, kedokteran olahraga, atau ilmu keolahragaan agar materi yang diberikan selalu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan. Evaluasi berkala terhadap kondisi fisik atlet juga perlu dilakukan sebagai dasar dalam menyusun program latihan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing atlet. Melalui langkah-langkah tersebut, diharapkan angka kejadian cedera dapat diminimalkan dan kualitas pembinaan atlet PTMSI Kabupaten Bone semakin meningkat.

- Melaksanakan edukasi dan pelatihan pencegahan cedera secara berkala.
- Mengintegrasikan latihan pencegahan cedera ke dalam program latihan rutin.
- Meningkatkan peran pelatih dalam mengawasi teknik latihan atlet.
- Melakukan evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala.
- Melibatkan tenaga kesehatan olahraga atau fisioterapis dalam proses pembinaan.
- Menyediakan sarana dan prasarana latihan yang aman dan sesuai standar.

C. Rekomendasi

Sebagai tindak lanjut dari kegiatan ini, direkomendasikan agar PTMSI Kabupaten Bone menyusun program pencegahan cedera yang terstruktur

sebagai bagian dari sistem pembinaan atlet. Program tersebut dapat mencakup skrining kondisi fisik atlet sebelum mengikuti musim latihan atau kompetisi, penyusunan program latihan berbasis pencegahan cedera, serta monitoring berkala terhadap kondisi kesehatan atlet. Kolaborasi antara pengurus PTMSI, pelatih, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan pemerintah daerah juga perlu diperkuat untuk mendukung pelaksanaan program pembinaan yang lebih komprehensif. Selain itu, hasil kegiatan ini dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan program pengabdian kepada masyarakat maupun penelitian lanjutan mengenai efektivitas edukasi pencegahan cedera terhadap penurunan angka kejadian cedera pada atlet tenis meja. Dengan adanya sinergi berbagai pihak, diharapkan tercipta sistem pembinaan olahraga yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan prestasi, tetapi juga menjamin kesehatan, keselamatan, dan keberlanjutan karier atlet.

- Menyusun program pencegahan cedera sebagai bagian dari pembinaan atlet PTMSI Kabupaten Bone.
- Melakukan skrining dan pemantauan kondisi fisik atlet secara berkala.
- Mengembangkan kerja sama dengan fisioterapis, dokter olahraga, perguruan tinggi, dan instansi kesehatan.
- Menyelenggarakan pelatihan lanjutan bagi atlet dan pelatih mengenai pencegahan serta penanganan cedera.

- Menjadikan edukasi pencegahan cedera sebagai agenda rutin organisasi.
- Mengembangkan penelitian dan evaluasi berkelanjutan untuk mengukur dampak program terhadap penurunan angka cedera dan peningkatan prestasi atlet.

Secara keseluruhan, bab penutup ini menegaskan bahwa Edukasi dan Pelatihan Pencegahan Cedera Olahraga bagi Atlet PTMSI Kabupaten Bone merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kapasitas atlet untuk berlatih dan bertanding secara aman. Dengan dukungan organisasi, pelatih, dan tenaga kesehatan, penerapan program pencegahan cedera secara konsisten diharapkan mampu menurunkan risiko cedera, menjaga kebugaran atlet, dan mendukung pencapaian prestasi olahraga yang berkelanjutan.

DAFTAR PUTAKA

American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Brukner, P., & Khan, K. (2017). *Brukner & Khan's clinical sports medicine* (5th ed.). McGraw-Hill Education.

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu faal olahraga: Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. PT Remaja Rosdakarya.

Hootman, J. M., Dick, R., & Agel, J. (2007). Epidemiology of collegiate injuries for 15 sports: Summary and recommendations for injury prevention initiatives. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 311–319.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). *Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)*. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.

Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2018). *Therapeutic exercise: Foundations and techniques* (7th ed.). F. A. Davis Company.

Lauersen, J. B., Bertelsen, D. M., & Andersen, L. B. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 48(11), 871–877. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092538>

Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.

Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Sekretariat Negara Republik Indonesia.

Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

van Mechelen, W., Hlobil, H., & Kemper, H. C. G. (1992). Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries: A review of concepts. *Sports Medicine*, 14(2), 82–99. <https://doi.org/10.2165/00007256-199214020-00002>

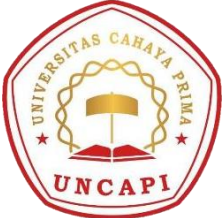
World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
<https://doi.org/10.4060/9789240015128>

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S. J. H., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., *et al.* (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Emery, C. A., & Pasanen, K. (2019). Current trends in sport injury prevention. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 33(1), 3–15.
<https://doi.org/10.1016/j.berh.2019.02.009>

LAMPIRAN

1. 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 <i>Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone</i> universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 22 Juli 2025
	Formulir Mutu Surat Tugas Pengabdian	Revisi 00
		Halaman 26 dari 32

SURAT TUGAS

Nomor:023/UNCAPL.ST/IKR/VII
/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
N I P : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat
Menugaskan kepada :
N a m a : Alvia Ahmad,S.Or.,M.Or.
Jabatan : Dosen Tetap
NUPTK : 6956779680230022

Untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : 25 Juni 2025
Waktu : 15.30 WITA
Tempat : Gedung Latihan PTMSI
Tema Penelitian : Hubungan Pola Hidup Aktif dengan Risiko Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perkotaan dan Pedesaan

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.

Bone, 22 Juli 2025

Dekan



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

NIDN. 0922098505

2. Lampiran 2. Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian	Volume	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
A. Belanja Bahan Habis Pakai				
1	Konsumsi peserta	30 orang	20.000	600.000
2	Snack narasumber	2 orang	30.000	60.000
3	Air mineral	2 dus	35.000	70.000
4	ATK (pulpen, kertas, spidol, map)	1 paket	250.000	250.000
5	Fotokopi modul dan lembar pre/post-test	30 eksemplar	5.000	150.000
	Subtotal A			1.130.000
B. Publikasi dan Dokumentasi				
6	Spanduk kegiatan	1 buah	250.000	250.000
7	Dokumentasi kegiatan	1 paket	200.000	200.000
8	Sertifikat peserta dan narasumber	32 lembar	7.500	240.000
	Subtotal B			690.000
C. Peralatan dan Perlengkapan				
9	Sewa LCD Proyektor	1 unit	250.000	250.000
10	Sewa sound system	1 paket	350.000	350.000
11	Peralatan praktik (matras, cone, resistance band, elastic band)	1 paket	500.000	500.000
12	Peralatan P3K dan simulasi RICE	1 paket	350.000	350.000
	Subtotal C			1.450.000

Uraian	Jumlah (Rp)
Subtotal A	1.130.000
Subtotal B	690.000
Subtotal C	1.450.000
TOTAL	Rp3.270.000