

## Pelatihan Penatalaksanaan Cedera Olahraga dan Masase Cedera Olahraga pada Guru MGMP PJOK SMP Se-Kabupaten Kebumen

Enggista Hendriko Delano<sup>1\*</sup>, Sumaryanti<sup>1</sup>, Vistor Syapri Maulana<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Indonesia

[\\*enggistahendrikodelano@uny.ac.id](mailto:*enggistahendrikodelano@uny.ac.id)

### ABSTRAK

Cedera olahraga dapat terjadi kapan saja, termasuk di lingkungan sekolah, terutama saat pelajaran Pendidikan Jasmani. Guru PJOK berperan penting sebagai pihak pertama yang menangani kasus cedera di sekolah. Sayangnya, banyak guru belum memiliki keterampilan dasar pertolongan pertama yang memadai, sehingga perlu diberikan pelatihan khusus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan guru PJOK SMP se-Kabupaten Kebumen dalam penanganan cedera dan masase olahraga. Metode yang digunakan adalah pendekatan Service Learning berbasis Experiential Learning, dengan instrumen evaluasi berupa wawancara sebelum dan sesudah kegiatan. Pelatihan dilaksanakan pada Rabu, 14 Mei 2025, di Hotel Candisari Kebumen, dan diikuti oleh 90 guru PJOK. Kegiatan terdiri dari tiga sesi utama: sosialisasi cedera olahraga, pelatihan penanganan cedera, dan praktik masase olahraga bersama tenaga ahli. Hasil wawancara menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman guru terhadap pertolongan pertama setelah pelatihan. Program ini berhasil memperkuat kesiapan guru dalam menangani cedera secara tepat di lingkungan sekolah. Diharapkan, pelatihan semacam ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman dan responsif terhadap risiko cedera fisik.

**Kata Kunci:** Cedera Olahraga; Masase Cedera; Pelatihan Guru; Pendidikan Jasmani; Pertolongan Pertama.

### ABSTRACT

Sports injuries can occur at any time, including in school environments, especially during physical education classes. Physical education (PJOK) teachers play a vital role as the first responders in managing injuries at school. However, many teachers still lack adequate first aid skills, highlighting the need for specialized training. This community service program aims to improve the knowledge and skills of PJOK teachers in Kebumen Regency in handling sports injuries and applying massage techniques. The program used a Service-Learning approach based on Experiential Learning, with pre- and post-training interviews as evaluation tools. The training was held on Wednesday, May 14, 2025, at Hotel Candisari, Kebumen, involving 90 PJOK teachers. The activity consisted of three main sessions: socialization on sports injury awareness, injury management training, and hands-on sports injury massage practice with experts. Interview results showed a significant increase in teachers' understanding of first aid following the training. This program successfully enhanced teachers' readiness to respond appropriately to student injuries in school. It is expected that such training can be sustained to create a safer and more responsive learning environment.

**Keywords:** First Aid; Injury Massage; Physical Education; Sports Injury; Teacher Training.

## 1. Pendahuluan

Cedera olahraga merupakan fenomena yang sering dibahas dalam dunia medis dan pendidikan jasmani, terutama berkaitan dengan individu yang aktif dalam aktivitas fisik dan atlet profesional. Cedera ini dapat terjadi dalam berbagai jenis olahraga, baik yang bersifat kontak—seperti sepak bola, rugby, dan hoki—maupun non-kontak seperti lari, tenis, dan bersepeda (Sudirman et al., 2021). Cedera olahraga memiliki spektrum keparahan yang luas, mulai dari cedera ringan seperti keseleo hingga cedera berat

seperti patah tulang atau robekan ligamen (Setiawan, 2021). Penanganan cedera yang cepat dan tepat sangat krusial untuk mempercepat proses pemulihan, menghindari komplikasi lanjutan, serta meminimalkan dampak jangka panjang terhadap fungsi tubuh. Tindakan penanganan yang sesuai mampu mengurangi rasa sakit, mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut, serta mempercepat proses rehabilitasi (Candra et al., 2021).

Meskipun demikian, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak tenaga pendidik maupun pelatih olahraga yang memiliki pemahaman terbatas mengenai jenis-jenis cedera dan faktor-faktor risikonya. Kurangnya pengetahuan ini dapat menyebabkan penanganan yang tidak tepat dan berisiko memperburuk kondisi korban (Alnefaie et al., 2025). Hal ini menjadi perhatian khusus, terutama dalam konteks pendidikan jasmani di sekolah, di mana siswa merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami cedera saat beraktivitas fisik.

Di lingkungan sekolah, cedera olahraga dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, terutama saat kegiatan praktik mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga (PJOK) berlangsung (Göpfert et al., 2018). Mata pelajaran ini menuntut siswa untuk aktif bergerak dan berpartisipasi dalam berbagai bentuk aktivitas fisik, yang secara alami meningkatkan risiko terjadinya cedera (Almusawi et al., 2021). Dalam konteks ini, guru PJOK memiliki peran strategis sebagai pihak yang paling dekat dengan siswa saat aktivitas berlangsung, dan diharapkan menjadi garda terdepan dalam memberikan pertolongan pertama ketika terjadi cedera (Mendoza et al., 2023).

Faktor penyebab cedera pada siswa di sekolah sangat beragam. Cedera bisa disebabkan oleh kurangnya pemanasan yang memadai, teknik gerakan yang tidak tepat, atau kondisi sarana dan prasarana olahraga yang tidak memenuhi standar keselamatan. Selain itu, minimnya pengawasan dari guru atau pelatih juga dapat meningkatkan risiko kecelakaan fisik saat kegiatan berlangsung (Bou-Karroum et al., 2022). Dampak dari cedera ini bukan hanya mengganggu proses belajar siswa, tetapi juga dapat berpengaruh pada kesehatan jangka panjang jika tidak segera dan tepat ditangani.

Namun, realitas menunjukkan bahwa sebagian besar guru PJOK di lapangan masih merasa tidak percaya diri untuk memberikan pertolongan pertama terhadap cedera yang dialami siswa. Banyak guru mengandalkan pengalaman pribadi atau informasi umum yang tidak didasarkan pada pelatihan medis yang terstandar. Ketakutan untuk melakukan kesalahan dalam penanganan sering kali membuat guru memilih untuk menunggu bantuan medis, padahal tindakan awal sangat menentukan prognosis cedera. Minimnya pelatihan tentang pertolongan pertama menjadi salah satu penyebab utama ketidaksiapan guru dalam menangani situasi darurat di sekolah.

Sebagai contoh, prosedur standar seperti RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) belum banyak dikuasai oleh guru PJOK, termasuk juga teknik-teknik dasar penanganan cedera kepala, patah tulang, dan dislokasi sendi. Padahal, pengetahuan dan keterampilan ini merupakan kompetensi esensial yang seharusnya dimiliki oleh setiap guru olahraga. Tanpa bekal tersebut, kegiatan olahraga yang seharusnya mendukung kesehatan justru dapat menjadi sumber risiko baru bagi siswa.

Melihat permasalahan ini, diperlukan upaya sistematis dalam bentuk pelatihan yang dirancang khusus untuk meningkatkan kapasitas guru PJOK dalam hal penanganan cedera olahraga dan pemberian pertolongan pertama. Pelatihan semacam ini tidak hanya penting untuk meningkatkan kepercayaan diri guru dalam menangani

cedera, tetapi juga berfungsi sebagai upaya preventif untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan sehat bagi siswa.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Ketua Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) PJOK SMP Kabupaten Kebumen, diketahui bahwa hingga saat ini belum pernah diselenggarakan pelatihan khusus bagi guru PJOK terkait penanganan cedera olahraga. Padahal, kasus cedera di sekolah cukup tinggi dan guru PJOK merupakan pihak yang paling sering bersinggungan langsung dengan siswa dalam konteks aktivitas fisik. Hal ini menguatkan urgensi pelaksanaan program pelatihan penanganan cedera dan masase olahraga yang ditujukan bagi guru PJOK SMP se-Kabupaten Kebumen sebagai bentuk penguatan kapasitas dalam menghadapi situasi darurat cedera di lingkungan sekolah.

## 2. Metode

Pengabdian ini menggunakan pendekatan *Service-Learning* yang merupakan salah satu metode pembelajaran yang memberikan penekanan pada aspek praktis dengan mengacu pada konsep *Experiential Learning* yaitu penerapan pengetahuan perkuliahan ditengah-tengah masyarakat sekaligus berinteraksi dengan masyarakat dan menjadi solusi terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi oleh Masyarakat. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman guru terhadap pertolongan pertama cedera olahraga menggunakan wawancara kepada seluruh peserta sebelum dan sesudah kegiatan yang bertujuan untuk mengukur tingkat keberhasilan program.

### 2.1 Tahap Persiapan

Sebelum pelaksanaan kegiatan dimulai, penulis melakukan berbagai persiapan mulai dari observasi awal, survey Lokasi, persiapan materi, penyiapan alat -alat logistik serta undangan untuk peserta. Langkah pertama adalah perizinan kepada Kepala Dinas Pendidikan, Kepemudaan, dan Olahraga Kabupaten Kebumen. Tahap kedua yakni, mempersiapkan undangan yang dikoordinasikan dengan Ketua MGMP PJOK SMP Kabupaten Kebumen. Ketiga, persiapan alat -alat logistik seperti mempersiapkan tempat pelatihan, Banner, MIC, speaker, peralatan baik teori dan praktikum. Hal tersebut dilakukan untuk menunjang selama kegiatan berlangsung.

### 2.2 Tahap Pelaksanaan

Kegiatan Pelatihan Penatalaksanaan Cedera Olahraga dan Masase Cedera Olahraga pada Guru MGMP PJOK SMP Se-Kabupaten Kebumen yang dilakukan pada hari Rabu, 14 Mei 2025 Pukul 08.00-15.00 yang diikuti oleh 90 peserta yang terdiri dari Guru MGMP PJOK SMP Se-Kabupaten Kebumen. Kegiatan dibagi menjadi tiga sesi acara. Acara pertama yaitu sosialisasi tentang teori dasar cedera olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan dasar pemahaman tentang pengertian cedera olahraga, faktor risiko, penyebab, klasifikasi cedera olahraga, dan diagnosis awal cedera olahraga. Pada bagian ini metode yang dilakukan berupa ceramah, diskusi, dan tanya jawab.



**Gambar 1.** Sosialisasi Dasar Cedera Olahraga

Kegiatan yang kedua adalah sosialisasi tentang teori penanganan cedera olahraga yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada guru PJOK terkait penanganan cedera olahraga yang tepat. Pada bagian ini metode yang dilakukan berupa ceramah, diskusi, dan tanya jawab.



**Gambar 2.** Sosialisasi Teori Penanganan Cedera Olahraga

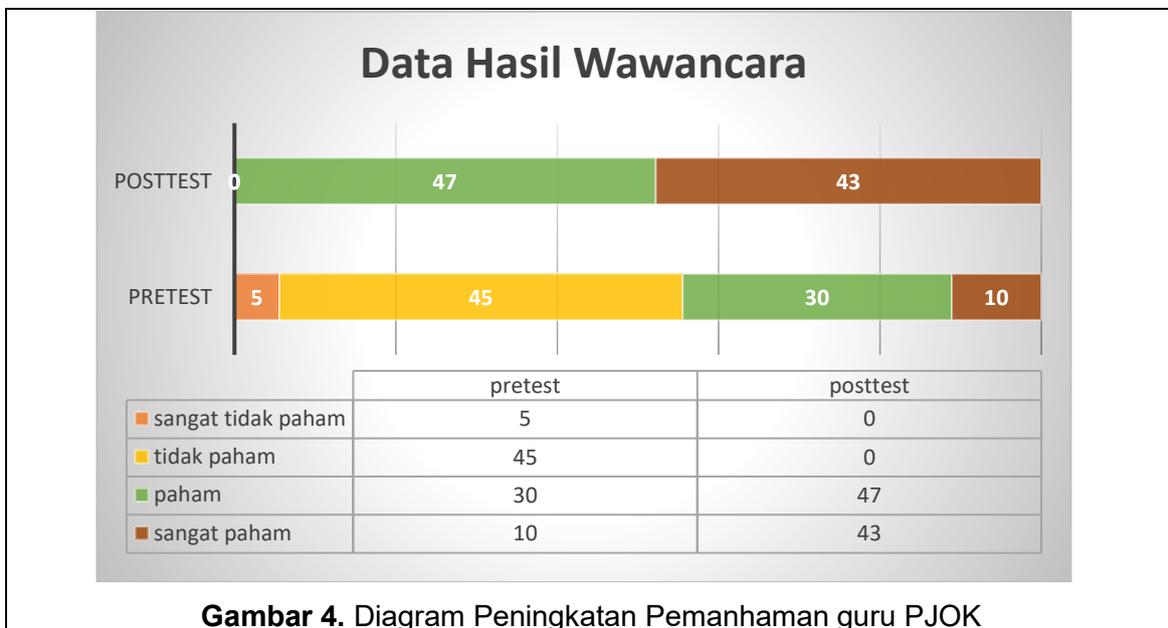
Kegiatan ketiga adalah praktik secara langsung tentang penanganan cedera olahraga dan masase cedera olahraga didampingi langsung oleh praktisi ahli di bidang penanganan cedera. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan keterampilan penanganan cedera dan masase cedera olahraga pada guru PJOK dan harapannya dapat diaplikasikan langsung ketika terjadi cedera saat kegiatan belajar mengajar di sekolah. Pada bagian ini metode yang dilakukan adalah demontrasi dan praktik langsung secara berkelompok degan topik materi penanganan henti nafas, henti jantung, patanh tulang, dan reposisi sendi pada kasus dislokasi sendi.



**Gambar 3.** Praktikum Penanganan dan Masase cedera Olahraga

### 3. Hasil dan Pembahasan

Keberhasilan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini didasarkan pada hasil wawancara singkat untuk mengukur tingkat pemahaman guru terhadap pertolongan pertama cedera olahraga yang dilakukan kepada seluruh peserta yang berjumlah 90 orang sebelum dan sesudah kegiatan. Terdapat 4 kriteria terkait pahaman guru terhadap pertolongan pertama cedera olahraga yaitu sangat tidak paham, tidak paham, paham, dan sangat paham. Data hasil wawancara sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan hasil sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Peningkatan Pemanhaman guru PJOK

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan tingkat pemahaman guru PJOK terhadap pertolongan pertama cedera olahraga. Data posttest menunjukkan peningkatan dari data pretest yang menunjukkan bahwa program pengabdian ini berhasil meningkatkan pemahaman guru PJOK terkait dengan pertolongan pertama cedera olahraga disekolah.

### **3.1 Cedera Olahraga**

Cedera merupakan suatu akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh yang melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya. Gaya-gaya ini bisa berlangsung secara mendadak maupun dalam jangka waktu yang lama. Cedera olahraga sendiri merupakan cedera yang terjadi akibat aktivitas fisik dalam konteks olahraga, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang menyebabkan gangguan fungsi sistem tubuh, khususnya sistem muskuloskeletal dan organ lainnya. Cedera ini dapat terjadi dalam tahap latihan, saat bertanding, maupun setelah aktivitas, dan diklasifikasikan ke dalam kategori sangat ringan, ringan, sedang, berat, hingga sangat berat (Li, 2021). Pada remaja, cedera olahraga umumnya terjadi akibat dorongan untuk menyelesaikan aktivitas secara maksimal dan keinginan meningkatkan performa tanpa mempertimbangkan batas fisik tubuh (Wong et al., 2022). Penelitian juga menunjukkan bahwa cedera yang tidak ditangani dengan tepat dapat berdampak jangka panjang terhadap kebugaran fisik individu, serta meningkatkan risiko perlunya intervensi medis seperti pembedahan (Hua, 2023; Wong et al., 2022). Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga merupakan gangguan fungsi tubuh yang timbul akibat aktivitas fisik berlebihan, baik langsung maupun tidak langsung, yang melampaui kemampuan adaptasi sistem tubuh.

### **3.2 Klasifikasi Cedera Olahraga**

Saat melakukan aktifitas tidak akan terelakan dari kemungkinan terkena cedera akan tetapi cedera yang kita alami tidak semuanya akan parah atau berat. Cedera olahraga dapat diklasifikasikan berbagai macam jenisnya. Cedera secara umum dapat dibagi menjadi 3 yaitu: Cedera tingkat 1 (cedera ringan), cedera tingkat 2 (cedera sedang), dan cedera tingkat 3 (cedera berat). Pada cedera tingkat 1 penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet. Misalnya: lecet, memar, sprain yang ringan. Pada cedera tingkat 2 (cedera sedang) kerusakan jaringan lebih nyata berpengaruh pada performa atlet. Keluhannya bisa seperti nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi) misalnya: lebar otot, strain otot, tendon-tendon, robeknya ligamen. Pada cedera tingkat 3 (cedera berat) perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah jika terdapat robekan lengkap atau hamper lengkap ligamen (sprain grade III dan IV atau sprain fracture) atau fracture tulang.

### **3.3 Klasifikasi Cedera**

Klasifikasi cedera berdasarkan waktu terjadinya secara umum dibagi menjadi dua, yaitu cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut adalah cedera yang terjadi secara mendadak atau tiba-tiba, biasanya dalam beberapa jam terakhir, seperti luka gores, robekan pada ligamen, atau patah tulang akibat jatuh. Gejala umum cedera akut meliputi rasa sakit, nyeri tekan, kemerahan, kulit terasa hangat, dan adanya inflamasi. Sementara itu, cedera kronis berkembang secara perlahan dalam jangka waktu yang panjang, umumnya akibat penggunaan berlebihan (*overuse*) atau cedera akut yang tidak tertangani dengan baik. Contohnya adalah cedera pada otot hamstring yang awalnya hanya berupa kram ringan, namun karena terjadi berulang tanpa pemulihan yang memadai, dapat berkembang menjadi robekan otot secara total. Gejala cedera kronis biasanya berupa nyeri yang kambuh, keterbatasan gerak, dan penurunan fungsi otot atau sendi (Tse et al., 2022).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa cedera kronis, khususnya cedera ortopedi yang tidak tertangani secara optimal, dapat berkembang menjadi kondisi fisik jangka panjang yang berdampak buruk terhadap kualitas hidup bahkan memperpendek masa bertahan hidup (Gelaw et al., 2024). Oleh karena itu, pencegahan dan penanganan yang

cepat terhadap cedera akut sangat penting untuk mencegah terjadinya komplikasi kronis yang lebih serius.

### 3.4 Penatalaksanaan Cedera Olahraga

Sosialisasi dasar cedera dan penanganan cedera olahraga yang diselenggarakan oleh MGMP PJOK SMP Kebumen merupakan upaya penting dalam meningkatkan pemahaman guru dan siswa tentang pentingnya pencegahan serta penanganan cedera saat beraktivitas fisik. Guru PJOK diharapkan memiliki pemahaman dan keterampilan mengenai berbagai jenis cedera olahraga yang umum terjadi, penyebabnya, serta cara memberikan pertolongan pertama yang tepat. Guru diharapkan dapat membimbing siswa dalam melakukan pemanasan yang benar, menggunakan teknik olahraga yang tepat, serta menanggapi cedera secara cepat dan tepat sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Kegiatan ini juga mendorong terciptanya lingkungan pembelajaran olahraga yang aman dan mendukung keberhasilan proses pembelajaran olahraga di SMP Kebumen. Adapaun metode yg dapat diterapkan dalam penanganan cedera antara lain metode RICE, PRICE, dan PEACE & LOVE.

#### a. Metode RICE

RICE adalah metode pertolongan pertama yang sederhana dan umum digunakan untuk mengatasi cedera olahraga, terutama cedera akut seperti keseleo atau terkilir (Athoillah et al., 2024). RICE terdiri dari: R (Rest) yang artinya istirahatkan bagian tubuh yang cedera untuk mencegah kerusakan lebih lanjut. I (Ice) artinya kompres dengan es selama 15-20 menit setiap beberapa jam untuk mengurangi pembengkakan dan nyeri. C (Compression) yang artinya memberikan tekanan menggunakan pembalut elastis untuk mengurangi pembengkakan. E (Elevation) artinya mengangkat bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung untuk memperlancar aliran darah dan mengurangi pembengkakan (Harmianto et al., 2024).

#### b. Metode PRICE

Metode PRICE adalah pengembangan dari metode RICE yang digunakan sebagai langkah awal penanganan cedera olahraga khususnya cedera akut seperti keseleo, terkilir, atau memar. PRICE merupakan singkatan dari P (Protect) yang artinya melindungi bagian tubuh yang cedera agar tidak mengalami cedera lebih parah. Misalnya dengan menggunakan penyangga, pembalut, atau membatasi aktivitas pada area cedera. R (Rest) artinya mengistirahatkan area yang cedera dengan tidak menggunakannya sementara waktu agar proses penyembuhan dapat berjalan dengan baik. I (Ice) artinya kompres dengan es selama 15-20 menit setiap 2-3 jam untuk mengurangi pembengkakan dan rasa nyeri. Jangan langsung menempelkan es ke kulit, gunakan kain sebagai pembungkus. C (Compression) artinya memberikan tekanan menggunakan pembalut elastis pada area yang cedera untuk membantu mengurangi pembengkakan dan menstabilkan bagian tubuh. E (Elevation) artinya mengangkat bagian tubuh yang cedera lebih tinggi dari jantung untuk membantu mengurangi pembengkakan dengan memperlancar aliran darah balik (Amrisyah & Bakti, 2022).

#### c. Metode PEACE & LOVE

PEACE & LOVE adalah pendekatan modern dalam penanganan cedera yang menekankan aspek perawatan jangka panjang dan pemulihan fungsional. PEACE digunakan pada fase akut yaitu hari pertama sampai beberapa hari setelah cedera. PEACE merupakan singkatan dari P (Protect) yang artinya melindungi area cedera agar tidak bertambah parah. E (Elevate) artinya angkat bagian yang cedera untuk mengurangi pembengkakan. A (Avoid Anti-inflammatory drugs) artinya hindari obat antiinflamasi di tahap awal untuk membantu proses penyembuhan alami. C (Compress) artinya Kompres area cedera untuk mengendalikan pembengkakan. E (Educate) artinya

memberikan edukasi tentang cedera dan pentingnya istirahat serta perawatan (Rizkiyatunni'mah et al., 2023). Setelah inflamasi pada fase akut mereda maka cedera akan memasuki fase sub akut dan kronis yang dalam penanganannya perlu adanya perlakuan LOVE. Istilah LOVE merupakan singkatan dari L (Load) artinya memberi beban atau aktivitas secara bertahap untuk mengembalikan fungsi otot dan jaringan. O (Optimism) artinya berusaha tetap positif dan percaya diri selama proses pemulihan. V (Vascularization) artinya melakukan latihan ringan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mempercepat penyembuhan. E (Exercise) artinya melakukan latihan fungsional dan rehabilitasi untuk memperkuat otot pada area yang mengalami cedera (Dubois & Esculier, 2020).

### **3.5 Masase Cedera Olahraga**

Masase berasal dari bahasa Yunani "massien" yang artinya memijat, dalam bahasa Arab yaitu "mas'h" yang artinya menekan dengan lembut, dan dalam bahasa Prancis yaitu "masser" yang memiliki arti menggosok. Masase adalah istilah yang digunakan untuk menerangkan berbagai manipulasi oleh tangan secara sistematis yang disasarkan ke jaringan lunak tubuh. Masase mempunyai banyak manfaat bagi tubuh ketika dilakukan dengan baik dan benar. Efek fisiologis yang didapat setelah masase yaitu: (1) memperlancar peredaran darah, (2) produksi hormon endorphin meningkat, (3) merilekskan otot, (4) mengurangi pembengkakan pada fase kronis, (5) meredakan rasa nyeri melalui mekanisme penghambatan rangsang nyeri atau gate control, (6) meningkatkan ruang gerak sendi (ROM). Penggunaan masase memiliki dampak positif untuk memperbaiki persendian, memperkuat bagian yang lemah dan dapat menghilangkan nyeri akibat kelelahan sehingga banyak di aplikasikan oleh olahragawan.

Hasil wawancara yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman guru PJOK mengenai penanganan cedera olahraga. Sebelum pelatihan, sebagian besar peserta berada pada kategori "tidak paham" dan "kurang paham", sedangkan setelah pelatihan terjadi peningkatan yang cukup mencolok pada kategori "paham" dan "sangat paham". Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan yang dilakukan—menggabungkan teori, praktik langsung, dan pendampingan oleh tenaga ahli—efektif dalam meningkatkan literasi guru terhadap pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Li (2021) yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis pelatihan secara signifikan meningkatkan kesiapan mahasiswa pendidikan jasmani dalam menangani cedera atletik, terutama ketika pelatihan tersebut mencakup pemahaman teknik, simulasi cedera, dan prosedur pertolongan pertama. Selain itu, studi Hua (2023) juga menekankan pentingnya integrasi edukasi pencegahan cedera ke dalam program pelatihan regional sebagai bagian dari upaya jangka panjang peningkatan kebugaran dan keamanan dalam aktivitas olahraga.

Lebih lanjut, efektivitas pelatihan ini juga didukung oleh temuan Wong et al. (2022), yang menunjukkan bahwa deteksi dan penanganan dini terhadap cedera oleh tenaga pendidik dapat mengurangi risiko komplikasi dan kebutuhan intervensi lanjutan seperti pembedahan. Dalam konteks ini, pelatihan yang diberikan kepada guru PJOK tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi memberikan dampak preventif yang signifikan terhadap kondisi kesehatan siswa.

Dengan demikian, pelatihan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman guru secara kuantitatif, tetapi juga memiliki nilai strategis dalam konteks penguatan kapasitas guru sebagai garda terdepan dalam manajemen risiko cedera olahraga di sekolah. Hal ini menegaskan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini perlu

dilanjutkan dan direplikasi di daerah lain, dengan pendekatan yang disesuaikan berdasarkan kebutuhan lokal.

#### 4. Kesimpulan

Pelatihan penanganan cedera olahraga dan masase bagi guru PJOK SMP se-Kabupaten Kebumen telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam memberikan pertolongan pertama pada kasus cedera di sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi melalui wawancara sebelum dan sesudah kegiatan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam penguasaan materi penanganan cedera, terutama terkait prosedur RICE, PRICE, serta pendekatan PEACE & LOVE. Kegiatan ini tidak hanya menyampaikan pengetahuan teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman praktik langsung yang relevan, sehingga guru lebih siap menghadapi kondisi darurat yang mungkin terjadi selama proses pembelajaran jasmani.

Dengan hasil yang dicapai, pelatihan semacam ini penting untuk diadopsi secara berkelanjutan sebagai bagian dari pengembangan profesional guru PJOK. Keberlanjutan program serupa diharapkan mampu meningkatkan kesiapsiagaan guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, serta mendukung terwujudnya pendidikan jasmani yang tidak hanya efektif, tetapi juga berorientasi pada keselamatan dan kesejahteraan peserta didik. Selain itu, dukungan dari pemangku kepentingan di bidang pendidikan dan kesehatan sangat diperlukan agar pelatihan ini dapat diintegrasikan dalam kebijakan peningkatan kapasitas tenaga pendidik di tingkat daerah maupun nasional.

#### Daftar Pustaka

- Almusawi, H. A., Durugbo, C. M., & Bugawa, A. M. (2021). Innovation in physical education: Teachers' perspectives on readiness for wearable technology integration. *Computers & Education*, 167, 104185. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104185>
- Alnefaie, Y. M., Seyam, M. K., Alzhrani, M., Alanazi, A., Alzahrani, F. S., Alsaadoon, S. M., & Hasan, S. (2025). Awareness and implementation of sports injury prevention programs among physical therapists in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Medicina (Lithuania)*, 61(1), 10121. <https://doi.org/10.3390/medicina61010121>
- Amrisyah, A. F., & Bakti, A. P. (2022). Tingkat pemahaman faktor dan jenis cedera olahraga atlet Muaythai pada Klub Knockout Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10.
- Athoillah, R., Azza, A., & Hamid, M. A. (2024). Pengaruh pendidikan kesehatan metode RICE terhadap keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga sprain pada Palang Merah Remaja SMA Negeri 1 Jenggawah. *Jurnal Assyifa*. <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>
- Bou-Karroum, L., El-Jardali, F., Jabbour, M., Harb, A., Fadlallah, R., Hemadi, N., & Al-Hajj, S. (2022). Preventing unintentional injuries in school-aged children: A systematic review. *Pediatrics*, 149(1), e2021053852J. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-053852J>

- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan teknik PRICE terhadap penanganan cedera olahraga pada atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6490>
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101253>
- Gelaw, A., Gabbe, B., Arnup, S., Reeder, S., Fitzgerald, M., Lyons, R., ... & Ekegren, C. (2024). The association between post-injury chronic physical health conditions, health status, and survival time in people with serious orthopaedic injuries. *Trauma*, 27(1), 39–50. <https://doi.org/10.1177/14604086231216180>
- Göpfert, A., Van Hove, M., Emond, A., & Mytton, J. (2018). Prevention of sports injuries in children at school: A systematic review of policies. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000346. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000346>
- Harmianto, D. P., Nurman, M., Erlinawati, & Arge, W. (2024). Hubungan pengetahuan tentang RICE dengan penerapan penanganan cedera olahraga pada atlet Football Club (Vol. 1). [Nama jurnal tidak disebutkan]
- Hua, W. (2023). Research on sports injury prevention and regional sports fitness. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, 29. [https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022\\_0216](https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0216)
- Li, X. (2021). Investigation and research on sports injuries in track and field classes of PE majors in universities. *International Journal of Frontiers in Medicine*, 3(1). <https://doi.org/10.25236/ijfm.2021.030103>
- Mendoza, D., Junior, M. A., Maralit, K. M. T., & Odello, C. R. (2023). First aid skills of pre-service physical education teachers at Batangas State University. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 2(2), 83–99. <https://doi.org/10.56003/pessr.v2i2.208>
- Rizkiyatunni'mah, Permatasari, D. I., & Oktaviani, Y. E. (2023). Gambaran pengetahuan penanganan cedera akut menggunakan metode PEACE and LOVE pada pemain futsal tipe rekreasi di Upik Futsal Banjarmasin. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Lingkungan*, 1(1), Desember. <http://jurnal.polanka.ac.id/index.php/JMPL>
- Setiawan, A. (2021). Faktor timbulnya cedera olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami faktor penyebab terjadinya cedera dalam permainan sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Tse, A., Ward, S., McNeil, J., Barker, A., Cicuttini, F., Fitzgibbon, B., ... & Gilmartin-Thomas, J. (2022). Severe low back or lower limb pain is associated with recurrent falls among older Australians. *European Journal of Pain*, 26(9), 1923–1937. <https://doi.org/10.1002/ejp.2013>
- Wong, A., Man, G., Wu, Y., Wong, H., Ong, M., & Yung, P. (2022). Risk of surgery and epidemiological profile of athletes presenting to a single sports injury clinic in Hong Kong. *Journal of Orthopaedics Trauma and Rehabilitation*, 29(1). <https://doi.org/10.1177/22104917221082314>

**Copyright holder:**

©The Author(s)

**First publication right:**

Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Membangun Negeri

**This article is licensed under:**

**CC-BY-SA**