

WORKSHOP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA

Hasmyati¹, Nur Indah Atifah Anwar², Hikmad Hakim³, Iskandar⁴, Agus Sutriawan⁵

^{1,2,4,5}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

³Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Indonesia

¹hasmyati@unm.ac.id, ²nurindah@unm.ac.id, ³hikmad.hakim@unm.ac.id,

⁴iskandarunm01@gmail.com , ⁵agus.sutriawan@unm.ac.id

Abstract

The "Prevention and Treatment of Sports Injuries" Workshop organized by the Faculty of Sports and Health Sciences, Makassar State University was attended by 40 participants consisting of students, lecturers, and sports practitioners. This activity aims to improve participants' understanding and skills in preventing and treating common injuries in sports activities. The workshop was carried out through lecture, demonstration, and direct practice methods, with materials covering basic principles of injury prevention, first aid techniques for sports injuries, and basic rehabilitation programs. The evaluation results showed a significant increase in participants' knowledge and skills, as measured by pre-test and post-test. This activity is expected to be the first step in building a culture of injury awareness among sports practitioners, as well as improving the quality of sports coaching and safety in academic environments and the general public. This workshop activity went well and received a positive response from all participants. This shows that the training was successful and provided real benefits. The suitability between the material presented and the results of the participant evaluation further strengthens the evidence of the success of this activity. In addition, the enthusiastic response from the participants showed that this training was very much needed and expected. This training contributes significantly to improving participants' ability to handle sports injury problems, deepening understanding of injury care, and supporting sports health education, especially for sports practitioners in Makassar City.

Keywords: workshops, sports injuries

Abstrak

Workshop "Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga" yang diselenggarakan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari mahasiswa, dosen, dan praktisi olahraga. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta dalam mencegah dan menangani cedera yang umum terjadi dalam aktivitas olahraga. Workshop dilaksanakan melalui metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung, dengan materi meliputi prinsip dasar pencegahan cedera, teknik pertolongan pertama pada cedera olahraga, serta program rehabilitasi dasar. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta, yang diukur melalui pre-test dan post-test. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun budaya sadar cedera di kalangan pelaku olahraga, serta meningkatkan kualitas pembinaan dan keselamatan olahraga di lingkungan akademik dan masyarakat umum. Kegiatan workshop ini berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari seluruh peserta. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan tersebut berjalan dengan sukses dan memberikan manfaat nyata. Kesesuaian antara materi yang disampaikan dengan hasil evaluasi peserta semakin memperkuat bukti keberhasilan kegiatan ini. Selain itu, tanggapan antusias dari peserta menunjukkan bahwa pelatihan ini sangat dibutuhkan dan diharapkan. Pelatihan ini berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kemampuan peserta dalam menangani permasalahan cedera olahraga, memperdalam pemahaman tentang perawatan cedera, serta mendukung pendidikan kesehatan olahraga, terkhusus pelaku olahraga yang ada di Kota Makassar.

Kata Kunci: workshop, cedera olahraga

Submitted: 2025-05-09

Revised: 2025-05-14

Accepted: 2025-05-22

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, mengurangi risiko penyakit

kronis, serta memperkuat hubungan sosial di berbagai lapisan masyarakat (Sujoko & Saputra, 2022). Namun, di sisi lain, menurut (Miadinar & Supriyanto, 2021) Aktivitas olahraga juga memiliki risiko terjadinya cedera, baik pada tingkat ringan, sedang, maupun berat. Cedera olahraga dapat berdampak negatif terhadap performa atlet, proses pemulihan yang panjang, bahkan mengakibatkan gangguan psikologis apabila tidak ditangani dengan tepat.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, sebagai institusi pendidikan yang berfokus pada pengembangan ilmu olahraga dan kesehatan, memiliki tanggung jawab besar dalam membekali mahasiswa dan civitas akademika dengan pengetahuan serta keterampilan dalam pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Pemahaman tentang penanganan cedera sejak dini menjadi penting untuk memastikan keberlangsungan aktivitas olahraga yang aman dan efektif, serta menunjang prestasi olahraga di masa depan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, Fakultas Ilmu Keolahragaan menyelenggarakan Workshop Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga yang diikuti oleh 40 peserta yang terdiri dari mahasiswa, dosen, dan praktisi olahraga. Workshop ini dirancang untuk memberikan pemahaman teoretis dan praktis mengenai mekanisme terjadinya cedera olahraga, langkah-langkah pencegahan yang efektif, serta teknik dasar pertolongan pertama dan rehabilitasi pasca-cedera. Pelaksanaan workshop ini menjadi sangat relevan mengingat minimnya edukasi formal yang mendalam mengenai aspek preventif dan kuratif cedera olahraga dalam kurikulum pendidikan olahraga dasar. Dengan menghadirkan narasumber yang berkompeten di bidang biomekanika dan pelatih fisik, kegiatan ini diharapkan mampu menjawab kebutuhan akan peningkatan kapasitas sumber daya manusia di bidang keolahragaan, khususnya dalam manajemen cedera olahraga.

Selain itu, perkembangan olahraga modern saat ini menuntut adanya pendekatan yang lebih ilmiah dan berbasis bukti (*evidence-based practice*) dalam menangani kasus cedera. Pendekatan yang berbasis pada pencegahan (*preventive approach*) jauh lebih efektif dalam mengurangi insiden cedera dibandingkan hanya fokus pada penanganan saat cedera terjadi. Oleh karena itu, workshop ini tidak hanya membahas aspek penanganan cedera tetapi juga strategi pencegahan yang dapat diterapkan dalam sesi latihan maupun pertandingan (Muntamah et al., 2025).

Tujuan umum dari workshop ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan kompetensi peserta dalam pencegahan serta perawatan cedera olahraga. Secara khusus, workshop ini bertujuan untuk: (1) memperkenalkan berbagai jenis cedera yang umum terjadi dalam aktivitas olahraga; (2) menjelaskan faktor risiko terjadinya cedera dan cara-cara untuk meminimalkannya; (3) melatih keterampilan peserta dalam melakukan pertolongan pertama (*basic sport injury management*) dan (4) memperkenalkan prinsip dasar rehabilitasi cedera agar proses pemulihan atlet dapat berjalan lebih optimal.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah interaktif, demonstrasi teknik, praktik langsung, dan sesi tanya jawab untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang aplikatif (Sumantri et al., 2025). Materi-materi yang disajikan mencakup identifikasi tanda dan gejala cedera, teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), penggunaan alat bantu sederhana dalam pertolongan pertama, teknik taping dasar, dan prinsip dasar rehabilitasi fungsional. Sesi praktikum dirancang agar peserta dapat langsung mempraktikkan teknik-teknik tersebut di bawah supervisi instruktur.

Antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan menunjukkan bahwa materi workshop ini sangat relevan dan dibutuhkan. Sebagian besar peserta memberikan tanggapan positif terhadap isi materi, metode penyampaian, serta kesempatan praktik yang diberikan. Evaluasi yang dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta setelah mengikuti workshop. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan ini mampu memberikan kontribusi nyata dalam peningkatan kapasitas peserta dalam bidang pencegahan dan perawatan cedera olahraga.

Lebih jauh lagi, keberhasilan pelaksanaan workshop ini menunjukkan pentingnya penyelenggaraan kegiatan serupa secara rutin dan terstruktur. Peningkatan kapasitas di bidang manajemen cedera olahraga tidak hanya relevan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, tetapi juga bagi para pelatih, guru pendidikan jasmani, serta praktisi olahraga yang terlibat langsung dalam pembinaan atlet di berbagai level. Dengan demikian, program workshop seperti ini dapat menjadi bagian dari strategi jangka panjang untuk menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan suportif.

(Mulyono et al., 2022) Adanya pengetahuan yang memadai tentang cedera olahraga juga berimplikasi terhadap peningkatan kualitas pelayanan olahraga, khususnya dalam pendidikan kesehatan olahraga untuk mahasiswa sebagai calon guru. Peserta workshop dibekali pemahaman bahwa prinsip pencegahan cedera harus disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individu, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau kebutuhan pendidikan khusus. Pendekatan inklusif dalam pencegahan cedera menjadi penting untuk memastikan bahwa semua individu dapat berpartisipasi dalam aktivitas olahraga secara aman dan produktif.

Di masa depan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan diharapkan dapat mengembangkan program pelatihan yang lebih spesifik, misalnya workshop tentang penanganan cedera spesifik pada cabang olahraga tertentu, pelatihan lanjutan tentang rehabilitasi olahraga, serta sertifikasi kompetensi pertolongan pertama dalam olahraga. Kerja sama dengan lembaga profesional di bidang fisioterapi olahraga, kedokteran olahraga, dan organisasi olahraga nasional/internasional akan menjadi langkah strategis dalam memperkuat pelaksanaan program-program tersebut.

Sebagai kesimpulan awal dari pendahuluan ini, Workshop Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga merupakan bentuk konkret upaya Fakultas Ilmu Keolahragaan dalam meningkatkan literasi kesehatan olahraga di kalangan civitas akademika. Dengan memperluas pemahaman dan keterampilan dalam pencegahan dan perawatan cedera, diharapkan tercipta budaya olahraga yang lebih aman, sehat, dan berkelanjutan di lingkungan akademik maupun masyarakat umum.

Penulis diminta merumuskan masalah secara konkrit dan jelas pada bagian ini. Jelaskan tujuan yang hendak dicapai pada kegiatan pengabdian.

Metode

Workshop Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga ini diselenggarakan dengan pendekatan interaktif yang menggabungkan metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung. Kegiatan diawali dengan sesi pemaparan materi oleh narasumber ahli di bidang fisioterapi dan kesehatan olahraga, yang membahas konsep dasar pencegahan cedera, jenis-jenis cedera yang umum terjadi dalam aktivitas olahraga, serta prinsip pertolongan pertama dan rehabilitasi dasar. Penyampaian materi dilakukan secara komunikatif dan melibatkan peserta secara aktif melalui diskusi terbuka untuk menggali pemahaman awal serta pengalaman mereka terkait topik cedera olahraga.

Setelah sesi pemaparan teori, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi teknik-teknik praktis yang meliputi identifikasi cedera, penerapan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), penggunaan taping sederhana, dan beberapa teknik pertolongan pertama dalam situasi darurat di lapangan. Demonstrasi ini dilakukan secara bertahap dan disertai dengan penjelasan rinci, sehingga peserta dapat memahami dengan baik prosedur yang harus dilakukan dalam setiap kasus cedera yang berbeda.

Bagian inti dari metode pelaksanaan workshop adalah praktik langsung yang melibatkan seluruh peserta. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk melakukan simulasi penanganan cedera di bawah bimbingan instruktur. Praktik ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya memahami konsep secara teoretis, tetapi juga mampu mengaplikasikan keterampilan dasar penanganan cedera dengan benar dan percaya diri. Pendekatan *learning by doing* ini dinilai efektif

dalam meningkatkan keterampilan teknis peserta sekaligus memperkuat pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

Untuk mengukur efektivitas workshop, dilakukan evaluasi melalui pre-test dan post-test yang menguji tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Soal-soal dalam evaluasi ini disusun berdasarkan materi yang disampaikan selama workshop dan dirancang untuk mengukur kemampuan peserta dalam aspek kognitif maupun keterampilan dasar. Selain itu, umpan balik dari peserta dikumpulkan melalui kuesioner kepuasan yang mencakup aspek relevansi materi, metode penyampaian, kualitas narasumber, serta manfaat yang dirasakan peserta setelah mengikuti workshop.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan workshop Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon yang sangat positif dari para peserta. Sesi ceramah yang disampaikan oleh narasumber ahli di bidang fisioterapi dan kesehatan olahraga berhasil menarik perhatian peserta dan membangun dasar pemahaman yang kuat tentang konsep pencegahan cedera, jenis-jenis cedera yang umum terjadi, serta prinsip pertolongan pertama dan rehabilitasi dasar. Penyampaian materi yang komunikatif dan interaktif mendorong peserta untuk aktif berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait cedera yang pernah mereka alami atau tangani, sehingga suasana workshop menjadi lebih hidup dan bermakna.



Gambar 1. Materi PPCO

Dalam sesi demonstrasi, peserta menunjukkan antusiasme tinggi saat memperhatikan teknik-teknik praktis seperti penerapan metode RICE, teknik penggunaan taping sederhana, serta langkah-langkah pertolongan pertama di lapangan. Demonstrasi yang dilakukan secara bertahap dan disertai penjelasan rinci memudahkan peserta memahami prosedur tindakan dalam berbagai kondisi cedera. (Khusna et al., 2024) mengatakan bahwa Metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) adalah penanganan awal yang umum digunakan untuk cedera ringan dan sedang dalam olahraga. Metode ini membantu mengurangi peradangan, pembengkakan, nyeri, dan pendarahan pada jaringan lunak. Sedangkan Taping adalah teknik aplikasi pita perekat, biasanya disebut kinesio tape, untuk mendukung otot, sendi, atau ligamen yang mengalami cedera atau memerlukan dukungan selama berolahraga atau aktivitas sehari-hari. Taping bisa digunakan untuk mengurangi rasa sakit, mencegah cedera, dan membantu pemulihan (Setiawan et al., 2023).

Peserta juga terlihat aktif bertanya untuk memperjelas langkah-langkah teknis yang mereka anggap penting untuk dikuasai. Ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi efektif dalam memperdalam pemahaman peserta terhadap materi yang diajarkan (Febriansyah & Samin, 2025).

Bagian praktik langsung menjadi momen yang paling berkesan dalam workshop ini. Peserta, yang dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil, melaksanakan simulasi penanganan cedera berdasarkan skenario yang diberikan oleh instruktur. Praktik ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerapkan langsung teori dan teknik yang telah dipelajari. Melalui pendekatan *learning by doing*, peserta tampak lebih percaya diri dalam melakukan langkah-langkah pertolongan pertama, termasuk dalam mengidentifikasi cedera, mengaplikasikan kompresi, membalut menggunakan teknik taping, serta memberikan tindakan awal pada kasus cedera otot dan sendi.



Gambar 2. Praktek Pemasangan Taping

Evaluasi yang dilakukan melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap materi workshop. Pada pre-test, rata-rata nilai peserta berada pada kategori sedang, dengan banyak peserta yang masih kurang memahami langkah-langkah pertolongan pertama yang tepat. Namun, setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan nilai yang cukup tajam, dengan mayoritas peserta mencapai kategori baik hingga sangat baik dalam aspek pengetahuan dan keterampilan dasar penanganan cedera. Hal ini mengindikasikan bahwa metode kombinasi ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan kompetensi peserta.

Selain pengukuran melalui tes, umpan balik dari peserta yang dihimpun melalui kuesioner kepuasan juga menunjukkan hasil yang sangat positif. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka sebagai calon pendidik, pelatih, atau praktisi olahraga. Peserta juga mengapresiasi metode penyampaian yang variatif dan partisipatif, yang membuat mereka lebih mudah memahami dan menguasai materi. Kualitas

narasumber, suasana pelatihan yang interaktif, serta kesempatan untuk praktik langsung dinilai sebagai aspek yang paling berkontribusi terhadap keberhasilan workshop ini.

Dari keseluruhan pelaksanaan, dapat disimpulkan bahwa workshop ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta, tetapi juga membangun kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya pencegahan dan penanganan cedera dalam dunia olahraga. Kegiatan ini menjadi bukti nyata bahwa kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung merupakan pendekatan yang efektif dalam kegiatan pelatihan berbasis kompetensi, terutama dalam bidang keolahragaan yang menuntut penguasaan keterampilan praktis. Selain itu, keberhasilan ini juga menunjukkan potensi besar untuk mengembangkan program pelatihan lanjutan di masa depan guna menciptakan tenaga keolahragaan yang lebih profesional dan kompeten dalam aspek kesehatan dan keselamatan olahraga.

Kesimpulan

Pelaksanaan Workshop Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga yang diselenggarakan oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang telah berlangsung dengan sukses dan mencapai tujuan yang diharapkan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai konsep dasar cedera olahraga, strategi pencegahan, serta teknik dasar pertolongan pertama dan rehabilitasi cedera. Metode pelaksanaan yang menggabungkan ceramah, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kompetensi peserta baik dari aspek pengetahuan teoretis maupun keterampilan praktis. Evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, sementara tanggapan positif yang diberikan dalam kuesioner evaluasi menegaskan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dan diharapkan oleh peserta.

Kegiatan ini juga memperlihatkan betapa pentingnya penyelenggaraan pelatihan semacam ini secara rutin dan berkesinambungan. Selain meningkatkan kesiapsiagaan individu dalam menangani cedera, workshop seperti ini turut berkontribusi pada penciptaan budaya olahraga yang aman dan sehat di lingkungan akademik maupun masyarakat umum. Pengetahuan yang diperoleh peserta tidak hanya berguna bagi diri mereka sendiri, tetapi juga dapat ditularkan kepada lingkungan sekitar, seperti siswa, atlet binaan, atau komunitas olahraga lainnya.

Berdasarkan keberhasilan kegiatan ini, program-program selanjutnya yang dapat dikembangkan antara lain adalah penyelenggaraan workshop lanjutan dengan tema yang lebih spesifik, seperti teknik rehabilitasi cedera olahraga berdasarkan jenis olahraga tertentu, pelatihan penggunaan alat-alat medis sederhana dalam situasi darurat, serta program sertifikasi pertolongan pertama pada kecelakaan olahraga. Selain itu, direncanakan pula program pelatihan kolaboratif yang melibatkan praktisi fisioterapi, dokter spesialis olahraga, dan pelatih profesional untuk memberikan sudut pandang yang lebih luas dan memperkaya pengalaman peserta.

Dalam jangka panjang, Fakultas Ilmu Keolahragaan juga dapat mengembangkan kurikulum tambahan atau modul pilihan tentang manajemen cedera olahraga yang dapat diambil oleh mahasiswa sebagai bagian dari peningkatan kompetensi profesi mereka. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan kapasitas sumber daya manusia di bidang keolahragaan akan semakin kuat, mendukung terciptanya lingkungan olahraga yang lebih profesional, aman, dan berorientasi pada kesehatan.

Daftar Pustaka

Febriansyah, H., & Samin, S. (2025). Implementasi Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Fikih Materi Haji Kelas VI di SD Islam Annajah Bekasi. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 9(2), 873–886.

- Khusna, N., Adji, T. P., & Rachim, R. S. (2024). Pelatihan Sport Massage dan Pemanfaatan Metode Rice Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di Man 2 Jepara. *LIPAMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 7–12.
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid--19 (Sifat Psikometri dan Varians Dass-21) Pada Atlet dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 31–40.
- Mulyono, S., Hayati, M. K., Billy Emir, R., & others. (2022). *Panduan Cedera Olahraga Pendekatan Berbasis Case Study dan Team Base Project*. Samudra Biru.
- Muntamah, U., Apriyanto, A., & Agil, N. M. (2025). *Buku Referensi Panduan Keperawatan Modern: Komprehensif dan Praktis*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Setiawan, I. B., Saputra, A., & Muzafar, A. (2023). *MENINGKATKAN KEMAMPUAN KONDISI FISIK ATLET: Menggunakan Aplikasi Kineso Taping*. PT SALIM MEDIA INDONESIA.
- Sujoko, I., & Saputra, R. (2022). Pengaruh Latihan Senam Ayo Bersatu Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswi Akbid Wahana Husada. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 124–130.
- Sumantri, A., Saputra, R., Andresta, Y., & Dewa, B. H. (2025). Pelatihan Massage Olahraga Sebagai Teknik Relaksasi Dan Pemulihan Otot Bagi Masyarakat Di Desa Blitar Kabupaten Rejang Lebong. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 4(1), 85–90.