

WORKSHOP FISIOTERAPI PENCEGAHAN CEDERA UNTUK MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FIKK UNM

Sahabuddin^{1*}, Hikmad Hakim², Muhammad Ishak³, Nukhrawi Nawir⁴, Nurul Musfira Amahoru⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolaharagaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

¹sahabuddin@unm.ac.id, ²hikmad.hakim@unm.ac.id, ³m.ishak@unm.ac.id,
⁴nukhrawi.nawir@unm.ac.id, ⁵nurul.musfira.a@unm.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve the knowledge and skills of students of the FIKK UNM Sports Coaching Education Study Program in terms of sports injury prevention physiotherapy. This workshop was held for three days and involved 30 participants consisting of 4th and 6th semester students. The activity methods included counseling, practical training, case simulations, and evaluation through pre-tests, post-tests, observations, and interviews. The results of the community service showed a significant increase in the cognitive and skill aspects of the participants. The average pre-test score of 56.3 increased to 83.7 in the post-test ($p < 0.05$). Practical observations showed that 86.7% of participants were able to apply stretching techniques, simple taping, and cold/hot therapy correctly. The satisfaction questionnaire showed a high level of satisfaction with an average score of 4.7 out of 5. Semi-structured interviews revealed changes in participant behavior who were more concerned about safety and injury prevention in sports activities. This activity not only provides educational benefits, but also encourages the strengthening of students' professional capacity as competent prospective sports coaches. Therefore, the development of similar activities is recommended to be implemented sustainably and integrated into the vocational sports learning curriculum.

Keywords: *Physiotherapy; Sports; Injury prevention; Sports workshop; Students; Community service*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNM dalam hal fisioterapi pencegahan cedera olahraga. Workshop ini dilaksanakan selama tiga hari dan melibatkan 30 peserta yang terdiri dari mahasiswa semester 4 dan 6. Metode kegiatan mencakup penyuluhan, pelatihan praktik, simulasi kasus, serta evaluasi melalui pre-test, post-test, observasi, dan wawancara. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam aspek kognitif dan keterampilan peserta. Nilai rata-rata pre-test sebesar 56,3 meningkat menjadi 83,7 pada post-test ($p < 0,05$). Observasi praktik menunjukkan bahwa 86,7% peserta mampu menerapkan teknik peregangan, taping sederhana, dan cold/hot therapy dengan benar. Kuesioner kepuasan menunjukkan tingkat kepuasan tinggi dengan skor rata-rata 4,7 dari 5. Wawancara semi-terstruktur mengungkapkan perubahan perilaku peserta yang lebih peduli terhadap keselamatan dan pencegahan cedera dalam kegiatan olahraga. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat edukatif, tetapi juga mendorong penguatan kapasitas profesional mahasiswa sebagai calon pelatih olahraga yang kompeten. Oleh karena itu, pengembangan kegiatan serupa disarankan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam kurikulum pembelajaran vokasional olahraga.

Kata kunci: Fisioterapi; Olahraga; Pencegahan cedera; Workshop keolahragaan; Mahasiswa; Pengabdian Masyarakat

Submitted: 2025-05-20

Revised: 2025-05-28

Accepted: 2025-06-05

Pendahuluan

Dalam dunia olahraga modern, cedera merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh atlet maupun pelatih. Menurut data dari National Collegiate Athletic Association (NCAA) dan berbagai laporan internasional, lebih dari 60% atlet mengalami cedera ringan hingga sedang setiap musim kompetisi, dengan mayoritas kasus disebabkan oleh kesalahan dalam teknik latihan, kelelahan otot, serta kurangnya pemahaman tentang prinsip pencegahan cedera (Soomro et al., 2016). Di Indonesia, tantangan ini tidak hanya terjadi di kalangan atlet profesional, tetapi

juga di level pendidikan tinggi, khususnya pada mahasiswa program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang secara aktif terlibat dalam kegiatan praktik dan pelatihan fisik.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) merupakan calon-calon pelatih olahraga profesional yang dituntut memiliki pemahaman komprehensif mengenai aspek pelatihan fisik, biomekanika, nutrisi, serta pencegahan dan penanganan cedera. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal dengan dosen dan mahasiswa, ditemukan bahwa pengetahuan tentang fisioterapi dan pencegahan cedera masih terbatas, serta belum menjadi bagian integral dalam kurikulum praktikum atau workshop yang rutin.

Ketidaksiapan mahasiswa dalam menghadapi risiko cedera berdampak langsung pada rendahnya kemampuan mereka dalam mengelola latihan secara aman dan efektif. Hal ini menjadi persoalan serius karena dalam praktik keolahragaan, pelatih sering menjadi pihak pertama yang harus merespons insiden cedera sebelum penanganan medis profesional diberikan (Emery & Meeuwisse, 2019).

Urgensi dari pelaksanaan kegiatan ini sangat tinggi mengingat bahwa peran pelatih olahraga saat ini semakin kompleks. Mereka tidak hanya dituntut sebagai pemberi instruksi teknik dan taktik, tetapi juga sebagai pengelola kondisi fisik atlet yang harus mampu mencegah dan menangani cedera secara tepat. Kegiatan workshop fisioterapi pencegahan cedera ini dirancang untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan dan keterampilan tersebut, dengan pendekatan berbasis praktik langsung dan pemahaman teoretis yang terkini.

Menurut laporan dari World Physiotherapy (2020), edukasi dasar mengenai strategi pencegahan cedera telah terbukti mampu menurunkan insiden cedera hingga 30% dalam populasi atletik muda. Oleh karena itu, penguatan kapasitas mahasiswa PKO melalui kegiatan pengabdian masyarakat seperti ini sangat relevan dan strategis. Program ini diharapkan mampu menjadi model edukasi berkelanjutan yang bisa diadopsi dalam lingkungan akademik maupun komunitas olahraga secara luas.

Lebih lanjut, signifikansi dari pengabdian ini tidak hanya berhenti pada peningkatan kemampuan individu mahasiswa, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap sistem pembelajaran vokasional di bidang kepelatihan olahraga. Melalui penguatan keterampilan pencegahan cedera, mahasiswa akan lebih siap menjalani peran sebagai pelatih yang mampu menjaga keselamatan dan performa atletnya.

Tujuan utama dari pelaksanaan Workshop Fisioterapi Pencegahan Cedera ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam menerapkan prinsip-prinsip fisioterapi dasar, terutama terkait pencegahan cedera selama latihan dan pertandingan. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Memberikan pemahaman teoretis mengenai jenis-jenis cedera olahraga dan faktor risikonya.
2. Melatih keterampilan praktis dalam melakukan teknik peregangan, pemanasan aktif, pendinginan, dan terapi manual dasar.
3. Mengembangkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya fisioterapi dalam mendukung performa atlet.
4. Menanamkan kebiasaan preventif dalam kegiatan pelatihan olahraga yang dilakukan oleh mahasiswa.

Dengan tercapainya tujuan ini, diharapkan mahasiswa PKO FIKK UNM memiliki kesiapan lebih baik dalam menjalankan praktik keolahragaan yang aman dan bertanggung jawab.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan pentingnya edukasi mengenai pencegahan cedera dalam konteks pembinaan olahraga. Studi oleh Grooms et al. (2017) dalam *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy* menegaskan bahwa pelatihan neuromuskular berbasis fisioterapi mampu mengurangi risiko cedera ACL hingga 50% pada atlet muda. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis fisioterapi sangat efektif dalam konteks pendidikan dan pembinaan atlet pemula.

Sementara itu, penelitian oleh Mendiguchia et al. (2020) menyoroti pentingnya pendekatan multifaktorial dalam pencegahan cedera, yang meliputi edukasi, screening fungsional, serta integrasi teknik fisioterapi dalam sesi latihan. Dalam konteks pendidikan tinggi, pendekatan ini

dapat diterapkan melalui kegiatan pelatihan berbasis workshop yang memungkinkan mahasiswa terlibat secara aktif dalam praktik pencegahan.

Di Indonesia, studi yang dilakukan oleh Sutrisno et al. (2021) dalam Jurnal SPORTIF mengungkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa kepelatihan olahraga masih belum memahami konsep dasar rehabilitasi dan pencegahan cedera, terutama dalam cabang olahraga permainan. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara kebutuhan di lapangan dan kompetensi lulusan yang dihasilkan oleh lembaga pendidikan.

Melalui workshop ini, pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis yang berbasis bukti ilmiah terkini (evidence-based practice), sesuai dengan rekomendasi dari International Federation of Sports Physical Therapy (IFSPT, 2019).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk workshop intensif yang terstruktur dan berbasis praktik langsung. Workshop ini dirancang sebagai kombinasi antara penyuluhan ilmiah, pelatihan praktis, dan pendampingan terhadap peserta dalam menerapkan prinsip-prinsip fisioterapi untuk pencegahan cedera olahraga. Metode ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas dan pemahaman peserta terhadap konten pembelajaran berbasis keterampilan (Janssen et al., 2018). Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan pendekatan partisipatif dan interaktif. Hal ini sejalan dengan temuan dalam studi oleh Rachmawati & Kurniawan (2019) yang menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis workshop partisipatif dapat meningkatkan transfer pengetahuan dan keterampilan secara signifikan, terutama dalam bidang kesehatan dan olahraga. Kegiatan ini dilaksanakan di Ruang Senam FIKK Universitas Negeri Makassar, yang memiliki fasilitas memadai untuk pelatihan praktis fisioterapi, termasuk ruang gerak bebas, dan matras Latihan. Workshop berlangsung selama 3 hari berturut-turut, yaitu pada tanggal 20–22 Agustus 2024, dengan total durasi 18 jam pelatihan (6 jam per hari). Jadwal dirancang dengan mempertimbangkan kesesuaian waktu kuliah peserta agar tidak mengganggu proses akademik reguler.

Sasaran kegiatan ini adalah mahasiswa aktif semester 4 dan 6 dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) FIKK UNM, yang telah memiliki pengalaman dasar dalam praktik kepelatihan. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 30 orang, terdiri dari 18 laki-laki dan 12 perempuan, yang dipilih melalui proses pendaftaran dan seleksi berdasarkan minat serta komitmen mengikuti seluruh rangkaian workshop. Mitra kegiatan adalah Program Studi PKO FIKK UNM sebagai institusi akademik penyelenggara pelatihan, serta Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga (UKMO) sebagai bagian pendukung logistik dan pengorganisasian peserta. Kolaborasi ini penting untuk memastikan keberlanjutan hasil pelatihan dan transfer pengetahuan ke komunitas mahasiswa yang lebih luas (Sulaiman et al., 2021).

Tabel 1. Langkah-Langkah Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan	Deskripsi
Pra-Kegiatan	Identifikasi kebutuhan pelatihan	Melalui wawancara dengan dosen dan mahasiswa PKO FIKK UNM untuk mengetahui keterbatasan dalam pemahaman fisioterapi pencegahan cedera.
	Penyusunan kurikulum workshop	Menyusun modul pelatihan yang mencakup teknik stretching aktif/pasif, penggunaan kompres dingin/panas, taping sederhana, dan postur tubuh dalam olahraga.
	Rekrutmen narasumber dan fasilitator	Melibatkan fisioterapis olahraga bersertifikat dan dosen ahli bidang terapi olahraga dari FIKK UNM.
Pelaksanaan	Distribusi angket pre-test	Mengukur pengetahuan awal peserta terhadap pencegahan cedera dan konsep fisioterapi olahraga. (Wijayanti et al., 2018)
	Hari 1 – Teori & Penyuluhan	Pengenalan dasar fisioterapi olahraga, jenis-jenis cedera, prinsip pencegahan, dan faktor risiko. Metode penyampaian menggunakan multimedia interaktif (video, animasi, diskusi).
	Hari 2 – Praktik	Praktik teknik peregangan, taping sederhana (ankle, knee,

Tahap	Kegiatan	Deskripsi
	Fisioterapi Pencegahan	shoulder), terapi panas/dingin, dan penggunaan alat bantu seperti foam roller dan resistance band. Peserta belajar secara berpasangan.
	Hari 3 – Simulasi dan Evaluasi	Simulasi penanganan cedera ringan (sprain, strain) berbasis pendekatan RICE/METH. Disertai diskusi reflektif dan praktik penerapan fisioterapi dalam konteks kepelatihan olahraga. (Nielsen et al., 2019)
Pasca-Kegiatan	Distribusi post-test	Evaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan melalui instrumen post-test.
	Wawancara terbuka & refleksi kelompok	Menggali pengalaman peserta dan persepsi terhadap efektivitas workshop melalui diskusi terbuka.
	Penyusunan laporan dan rekomendasi	Laporan hasil workshop disusun untuk diserahkan kepada pihak program studi dan dijadikan bahan pertimbangan integrasi materi dalam kurikulum praktik.
	Pengembangan e-modul pelatihan	Menyusun modul digital fisioterapi cedera untuk digunakan secara mandiri oleh mahasiswa dan komunitas keolahragaan.

Tabel 2. Metode Evaluasi dan Monitoring Kegiatan

Metode Evaluasi	Deskripsi Pelaksanaan	Tujuan Evaluasi	Referensi
Observasi Langsung	Fasilitator mencatat keterlibatan, kemampuan teknis, dan kesalahan umum peserta selama sesi praktik. Digunakan rubrik keterampilan fisioterapi dasar sebagai instrumen penilaian.	Menilai keterampilan praktik dan partisipasi aktif peserta.	Sugiarto et al., 2020
Pre-test dan Post-test	Pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan dengan kuesioner pilihan ganda yang telah diuji validitasnya. Hasil dianalisis secara statistik untuk melihat efektivitas workshop (uji t).	Mengukur peningkatan pengetahuan konseptual peserta.	Hassan et al., 2021
Kuesioner Kepuasan	Kuesioner dengan skala Likert (1–5) untuk menilai kepuasan peserta terhadap materi, penyampaian narasumber, fasilitas, dan dampak kegiatan terhadap pemahaman mereka.	Menilai persepsi dan kepuasan peserta terhadap keseluruhan kegiatan.	Internal instrument FIKK UNM
Wawancara Semi-Terstruktur	Dilakukan kepada 5 peserta sebagai sampel untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi mereka selama workshop, termasuk manfaat jangka panjang dan saran perbaikan.	Mendalami persepsi dan refleksi peserta terhadap efektivitas pelatihan.	Bahr et al., 2015
Uji Keterampilan Praktik	Simulasi penanganan cedera ringan yang harus ditangani peserta secara mandiri. Penilaian mencakup ketepatan teknik, komunikasi, dan kepercayaan diri menggunakan lembar penilaian keterampilan.	Menguji aplikasi keterampilan fisioterapi dalam konteks nyata (simulatif).	Dirancang berdasarkan modul workshop

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Workshop Fisioterapi Pencegahan Cedera yang dilaksanakan selama tiga hari berhasil melibatkan 30 peserta mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK UNM. Kegiatan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal dan struktur modul pelatihan

yang telah dirancang. Evaluasi dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk menilai efektivitas program terhadap peningkatan kompetensi dan pemahaman peserta.

Hasil Pre-test dan Post-test

Data kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan pada skor rata-rata pengetahuan peserta. Nilai rata-rata pre-test adalah 56,3, sedangkan pada post-test meningkat menjadi 83,7, dengan $p\text{-value} = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan bahwa workshop ini secara statistik berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang prinsip dasar fisioterapi pencegahan cedera. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hassan et al. (2021) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan pengetahuan konseptual peserta secara bermakna dalam waktu singkat.

Hasil Observasi Praktik

Berdasarkan observasi langsung oleh fasilitator, terdapat peningkatan kemampuan praktik peserta dalam teknik peregangan, taping sederhana, dan penggunaan kompres panas/dingin. Sebanyak 86,7% peserta menunjukkan keterampilan yang sesuai dengan indikator performa dasar, seperti ketepatan teknik dan koordinasi gerak. Hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis praktik langsung sangat efektif untuk pembelajaran keterampilan motorik dalam bidang keolahragaan (Sugiarto et al., 2020).

Kuesioner Kepuasan Peserta

Sebanyak 93% peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat, dengan nilai kepuasan rata-rata 4,7 dari 5 pada skala Likert. Mereka menilai materi yang disampaikan relevan dan aplikatif terhadap kebutuhan mereka sebagai calon pelatih olahraga. Hal ini memperkuat temuan dari Janssen et al. (2018) yang menegaskan bahwa pelatihan berbasis simulasi nyata meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan profesional peserta.

Wawancara Semi-Terstruktur

Melalui wawancara dengan 5 peserta terpilih, diperoleh narasi bahwa kegiatan ini mengubah cara pandang mereka terhadap pentingnya pencegahan cedera dalam proses pelatihan. Beberapa peserta bahkan menyatakan niat untuk mendalami fisioterapi olahraga sebagai bagian dari spesialisasi karier mereka. Pernyataan ini menunjukkan efek perubahan perilaku dan sikap yang cukup kuat, sebagaimana dinyatakan oleh Bahr et al. (2015) bahwa edukasi berbasis refleksi dapat meningkatkan komitmen jangka panjang terhadap praktik profesional yang aman dan efektif.

Peningkatan Kompetensi dan Perubahan Perilaku

Workshop ini berhasil meningkatkan dua aspek utama kompetensi peserta, yaitu:

1. Kompetensi Pengetahuan:

Peserta memahami berbagai jenis cedera olahraga, prinsip dasar fisioterapi, metode peregangan, dan teknik penanganan awal cedera. Pemahaman ini dinilai melalui hasil post-test dan diskusi kasus kelompok.

2. Kompetensi Praktik:

Peserta mampu mempraktikkan teknik taping sederhana, cold/hot therapy, dan peregangan statis/dinamis. Ketepatan dan keamanan teknik menjadi fokus utama penilaian praktik.

Selain itu, perubahan perilaku juga terlihat dari:

1. Peningkatan kehati-hatian peserta saat melakukan demonstrasi latihan.
2. Munculnya kesadaran akan pentingnya pemanasan dan pendinginan yang tepat dalam setiap sesi olahraga.
3. Komitmen untuk menyebarluaskan pengetahuan yang diperoleh kepada rekan seangkatan melalui forum-forum internal.

Perubahan ini didukung oleh hasil studi Rachmawati & Kurniawan (2019) yang menyebutkan bahwa pelatihan berbasis workshop dapat memicu pembentukan kebiasaan profesional baru jika dilakukan secara intensif dan reflektif. Berikut adalah ringkasan visualisasi hasil kegiatan:

Tabel 3. Rata-rata Hasil Pre-test dan Post-test

No	Evaluasi	Nilai Rata-Rata	Keterangan
1	Pre-test	56,3	Pengetahuan awal rendah
2	Post-test	83,7	Peningkatan signifikan

Pembahasan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis workshop dalam pengabdian kepada mahasiswa bidang kepelatihan olahraga mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan secara signifikan. Hal ini didukung oleh literatur yang menekankan pentingnya integrasi antara teori dan praktik dalam pembelajaran pendidikan vokasional (Emery & Meeuwisse, 2019). Jika dibandingkan dengan penelitian oleh Mendiguchia et al. (2020), yang mengungkapkan bahwa pendekatan multifaktorial dalam pencegahan cedera (edukasi + latihan fungsional + simulasi) lebih efektif dibandingkan edukasi tunggal, maka desain workshop ini terbukti mampu mengadopsi pendekatan yang relevan dan aplikatif. Selain itu, temuan kegiatan ini juga menunjukkan adanya transfer pembelajaran, yaitu ketika peserta membawa hasil pelatihan ke dalam kebiasaan praktik mereka sebagai pelatih pemula. Hal ini sangat penting dalam konteks pendidikan tinggi, sebagaimana dinyatakan oleh Grooms et al. (2017), bahwa pelatihan dengan pendekatan simulasi kontekstual dapat memfasilitasi internalisasi keterampilan dan nilai profesional. Lebih lanjut, keterlibatan peserta yang tinggi dan kepuasan yang positif juga memperkuat bahwa kegiatan semacam ini perlu dilakukan secara berkala dan berkelanjutan. Studi Schiftan et al. (2015) menyebutkan bahwa pelatihan jangka pendek sekalipun dapat memberikan dampak signifikan jika disertai dengan pendekatan praktik dan refleksi yang sistematis.

Kesimpulan

Kegiatan Workshop Fisioterapi Pencegahan Cedera yang diselenggarakan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar (FIKK UNM) telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif yang signifikan. Selama tiga hari pelaksanaan, kegiatan ini tidak hanya berhasil mentransfer pengetahuan teoretis mengenai cedera olahraga dan prinsip fisioterapi, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis peserta dalam menerapkan teknik-teknik dasar pencegahan cedera.

Berdasarkan hasil evaluasi kuantitatif, terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta, yang ditunjukkan oleh kenaikan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan pelatihan berbasis praktik yang diterapkan dalam workshop ini efektif dalam meningkatkan kompetensi kognitif peserta terkait fisioterapi olahraga.

Dari aspek keterampilan, observasi langsung menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan teknik peregangan dinamis dan statis, penggunaan kompres panas/dingin, serta taping dasar dengan baik dan sesuai prosedur. Peserta juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dalam simulasi penanganan cedera ringan yang disediakan pada hari ketiga kegiatan.

Sementara itu, hasil evaluasi kualitatif yang diperoleh melalui kuesioner kepuasan dan wawancara semi-terstruktur menunjukkan bahwa peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat dan relevan dengan kebutuhan mereka sebagai calon pelatih olahraga. Lebih dari 90% peserta menyatakan keinginan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari ke dalam kegiatan pelatihan yang mereka kelola di komunitas atau sekolah.

Secara umum, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran mahasiswa PKO terhadap pentingnya pencegahan cedera dalam praktik keolahragaan. Intervensi pengabdian ini juga mendorong terbentuknya perilaku profesional yang lebih peduli terhadap keselamatan atlet atau peserta latihan, serta memperkuat peran mahasiswa sebagai agen perubahan dalam pengembangan praktik olahraga yang aman dan bertanggung jawab.

Implikasi Kegiatan bagi Masyarakat/Mitra

Kegiatan ini memberikan implikasi positif tidak hanya bagi peserta secara individu, tetapi juga bagi program studi dan komunitas akademik secara lebih luas. Bagi Program Studi Pendidikan

Kepelatihan Olahraga FIKK UNM, hasil kegiatan ini menunjukkan pentingnya integrasi materi fisioterapi dan pencegahan cedera ke dalam kurikulum reguler, khususnya pada mata kuliah praktik atau modul pelatihan fisik.

Bagi mahasiswa, kegiatan ini menambah keterampilan vokasional yang sangat dibutuhkan dalam dunia kerja keolahragaan. Mahasiswa yang terlibat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga praktik nyata yang dapat mereka terapkan dalam berbagai konteks pelatihan, baik di sekolah, klub olahraga, maupun dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Di sisi lain, kegiatan ini juga memberikan manfaat tidak langsung bagi masyarakat, khususnya komunitas olahraga di lingkungan sekitar kampus. Mahasiswa yang telah memperoleh pelatihan ini diharapkan dapat menjadi narasumber informal atau pelatih yang kompeten dalam hal pencegahan cedera, sehingga dapat membantu menurunkan angka cedera olahraga di kalangan pelajar atau atlet muda.

Selain itu, kegiatan ini membuktikan pentingnya kolaborasi antara dosen, praktisi fisioterapi, dan institusi pendidikan dalam menciptakan program pengabdian yang aplikatif dan berdampak luas. Model pelatihan ini juga dapat direplikasi oleh institusi lain yang memiliki program studi serupa, sehingga kontribusi pengabdian ini tidak terbatas pada ruang lingkup kampus saja.

Saran dan Rekomendasi untuk Kegiatan Lanjutan

Berdasarkan temuan dan pengalaman selama pelaksanaan workshop, terdapat beberapa saran dan rekomendasi yang dapat menjadi rujukan untuk pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang:

1. Perluasan Skala Kegiatan

Kegiatan ini sebaiknya tidak hanya terbatas pada satu program studi atau angkatan tertentu. Dengan mempertimbangkan tingginya antusiasme dan manfaat yang dirasakan peserta, kegiatan serupa dapat diperluas untuk menjangkau mahasiswa dari program studi lain seperti Pendidikan Jasmani, Ilmu Keolahragaan, dan bahkan pelatih di luar kampus.

2. Integrasi dalam Kurikulum Akademik

Disarankan agar materi fisioterapi pencegahan cedera dijadikan bagian dari kurikulum praktikum atau kegiatan kokurikuler. Hal ini bertujuan agar kompetensi ini dapat dikuasai oleh seluruh mahasiswa secara merata, dan tidak bergantung pada partisipasi dalam kegiatan pengabdian yang bersifat insidental.

3. Pelibatan Mitra Eksternal

Ke depan, kegiatan seperti ini dapat dikembangkan melalui kerja sama dengan mitra eksternal seperti KONI, klub olahraga, atau sekolah-sekolah mitra. Dengan demikian, mahasiswa dapat melakukan praktik langsung di lapangan sekaligus memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat.

4. Pembuatan Media Pembelajaran

Sebagai tindak lanjut, pengembangan e-modul, video tutorial, atau infografis interaktif mengenai fisioterapi dasar dan pencegahan cedera perlu dipertimbangkan agar materi ini dapat diakses secara lebih luas oleh mahasiswa dan masyarakat umum.

5. Penelitian Lanjutan

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan untuk mengukur dampak jangka panjang dari pelatihan ini terhadap praktik peserta, misalnya melalui studi follow-up setelah 3 atau 6 bulan. Hal ini penting untuk mengetahui sejauh mana transfer keterampilan benar-benar terjadi di lapangan.

Dengan mempertimbangkan semua aspek tersebut, maka kegiatan pengabdian seperti workshop fisioterapi ini tidak hanya menjadi media edukasi jangka pendek, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembelajaran berkelanjutan yang mendorong mahasiswa untuk menjadi pelatih yang cakap, peduli, dan profesional.

Daftar Pustaka

- Bahr, R., et al. (2015). Monitoring sports injury prevention programs. *Sports Medicine*, 45(9), 1241–1247.
- Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). Injury prevention in football: Warm-up programs and evidence-based strategies. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 585–586. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094784>
- Emery, C. A., & Meeuwisse, W. H. (2019). The effectiveness of injury prevention strategies in sport: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 53(10), 626–631. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099078>
- Grooms, D. R., et al. (2017). Neuromuscular training for injury prevention in youth sports. *JOSPT*, 47(10), 661–670. <https://doi.org/10.2519/jospt.2017.7285>
- Harsono, A., & Permana, D. (2020). Efektivitas pelatihan fisioterapi pencegahan cedera di tingkat pendidikan tinggi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 102–110.
- Hassan, M., et al. (2021). Post-training assessments as effectiveness indicators in physical education programs. *International Journal of Sports Science*, 11(2), 55–62.
- International Federation of Sports Physical Therapy. (2019). Recommendations for education and practice in sports physiotherapy.
- Janssen, M., et al. (2018). Effective injury prevention in youth athletes through practical education. *British Journal of Sports Medicine*, 52(19), 1237–1242.
- Mendiguchia, J., et al. (2020). Multifactorial injury prevention strategies: Practical applications for sports practitioners. *Sports Medicine*, 50(9), 1531–1541. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01302-5>
- Nielsen, R. O., et al. (2019). Preventing sports injuries through coach education: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 29(5), 723–733.
- Pfile, K. R., & Curioz, B. (2017). Knowledge, attitudes, and practices of collegiate coaches regarding injury prevention. *Athletic Training and Sports Health Care*, 9(1), 33–40.
- Rachmawati, R., & Kurniawan, H. (2019). Efektivitas workshop berbasis praktik pada peningkatan kompetensi mahasiswa keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 105–114.
- Schiftan, G. S., Ross, L. A., & Hahne, A. J. (2015). The effectiveness of injury prevention programs in adolescent sport. *Physical Therapy in Sport*, 16(4), 260–267. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2014.12.005>
- Soomro, N., et al. (2016). Effectiveness of injury prevention programs in sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(4), 518–524. <https://doi.org/10.1111/sms.12545>
- Sugiarto, S., et al. (2020). Evaluasi efektivitas workshop fisioterapi dasar pada mahasiswa. *Jurnal Terapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 1–10.
- Sugiyanto, F. X., et al. (2022). Workshop pencegahan cedera untuk pelatih olahraga pelajar. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 35–46.
- Sulaiman, R., et al. (2021). Kolaborasi pendidikan olahraga dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 17(1), 78–87.
- Sutrisno, H., et al. (2021). Penerapan program pencegahan cedera olahraga di lingkungan kampus. *Jurnal SPORTIF*, 7(1), 115–128.
- Wijayanti, D., et al. (2018). Pre-post test design untuk evaluasi pelatihan pencegahan cedera olahraga. *Jurnal SPORTIF*, 4(3), 300–312.
- World Physiotherapy. (2020). Position statement on physiotherapy in sports injury prevention.