



Peningkatan kompetensi pelatih *grassroot* melalui edukasi pertolongan pertama cedera olahraga di Kecamatan Bantur

Enhancing the competence of grassroots coaches through first aid training for sports injuries in Bantur Subdistrict

Muhammad Putra Ramadhan^{1*}, Kurniati Rahayuni², Yulingga Nanda Hanief³, Moch. Yunus⁴, Ratna Mila⁵, Muhammad Hamzah Pratama⁶

¹ Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: muhammad.putra.fik@um.ac.id

² Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: kurniati.rahayuni.fik@um.ac.id

³ Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: yulingga.hanief.fik@um.ac.id

⁴ Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: moch.yunus.fik@um.ac.id

⁵ Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: ratnamap@gmail.com

⁶ Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: muhammad.hamzah.2206148@students.um.ac.id

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 25 September 2024

Diterima: 14 November 2024

Diterbitkan: 30 Desember 2024

Keywords:

Sports injury; coach; grassroots.

Kata Kunci:

Cedera olahraga; pelatih; grassroot.

Abstract

This service aims to increase knowledge and skills in first aid for sports injuries to increase the competence of grassroots coaches. The preparation stage is carried out by team coordination with service partners. The implementation stage involves lectures, practices, and implementation assistance. The evaluation stage is carried out to determine the implementation of the service and measure the results. Results are measured by comparing pretest and post-test scores of knowledge and practice. The results of this service showed that the activity was attended by 38 grassroots coaches with the majority of training backgrounds for more than 3 years (64.0%), the majority were male (56.0%), and the majority were soccer coaches (48.0%). The activity lasted two days, and participant attendance reached 100%. The results of the knowledge evaluation obtained an average pretest score of 60.28 and a post-test score of 84.32. The results of the practical evaluation obtained an average pretest score of 59.28 and a post-test score of 83.04. This service can be used as a sustainable training model to improve grassroots coaches' competence.

Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini yaitu untuk menambah pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga sehingga dapat meningkatkan kompetensi pelatih *grassroot*. Tahap persiapan dilakukan dengan identifikasi masalah dan koordinasi antara tim pengabdian dengan mitra pengabdian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan ceramah, praktek, dan pendampingan implementasi. Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui pelaksanaan pengabdian dan pengukuran hasil. Pengukuran hasil dilakukan dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan dan praktek. Hasil pengabdian ini menunjukkan kegiatan diikuti oleh 38 pelatih akar rumput dengan mayoritas latar belakang melatih selama lebih dari 3 tahun (64.0%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki (56.0%), dan mayoritas pelatih sepak bola (48.0%). Kegiatan dilakukan selama dua hari dan kehadiran peserta mencapai 100%. Hasil evaluasi pengetahuan didapatkan rata-rata skor *pretest* 60.28 dan skor *posttest* 84.32. Hasil evaluasi praktek didapatkan rata-rata skor pre-

test 59.28 dan skor post-test 83.04. Pengabdian ini dapat digunakan sebagai salah satu model pelatihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kompetensi pelatih olahraga akar rumput yang pada akhirnya dapat berkontribusi dalam memberikan pertolongan pertama yang tepat sehingga atlet muda dapat kembali ke performa puncaknya.

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam pembangunan masyarakat, terutama dalam hal kesehatan fisik dan mental (Cowan et al., 2023; Yunus et al., 2024). Dibeberapa daerah, latihan olahraga dipimpin oleh instruktur olahraga di level lokal yang dikenal sebagai pelatih olahraga dasar atau yang sering disebut sebagai pelatih akar rumput atau *grassroot*. Pelatih pada tingkat *grassroot* bertanggung jawab membimbing anak-anak dan remaja dalam berbagai kegiatan olahraga di tingkat dasar (Cordery & Davies, 2016; De Ste Croix et al., 2020). Namun, perlu dipahami bahwa dalam kegiatan olahraga, risiko cedera selalu ada, dan penanganan yang tepat diperlukan untuk mencegah dampak yang lebih serius (Ismunandar et al., 2020; Ramadhan et al., 2023). Para pelatih *grass root* perlu memahami perbedaan antara cedera yang ringan dan cedera yang memerlukan pertolongan medis lebih lanjut, serta langkah-langkah yang harus diambil dalam situasi darurat (Duncan et al., 2022; Scialoia et al., 2020). Selain itu, pelatih juga perlu mengetahui bagaimana memberikan perawatan pertama yang tepat untuk mencegah cedera lebih lanjut atau komplikasi yang mungkin terjadi.

Pelatih *grassroot* perlu pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga (PPCO) untuk meminimalkan risiko cedera yang serius atau bahkan mengurangi keparahan cedera yang terjadi. Dengan memahami cara mengidentifikasi potensi bahaya dan menerapkan langkah-langkah pencegahan yang sesuai, para pelatih dapat menciptakan lingkungan latihan yang aman dan mendukung bagi para atlet mereka (De Ste Croix et al., 2020; Duncan et al., 2022). Selain itu, edukasi mengenai PPCO juga dapat meningkatkan kepercayaan diri pelatih dalam menghadapi situasi darurat. Pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki oleh pelatih *grass root* dalam menangani cedera olahraga, maka pelatih akan merasa lebih siap dan yakin dalam menghadapi situasi yang mungkin terjadi selama latihan atau pertandingan (Martín Barrero et al., 2022). Selain itu, pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dapat membantu mereka tetap tenang dan efektif dalam memberikan pertolongan pertama, yang pada akhirnya dapat meminimalkan risiko komplikasi cedera dan mempercepat proses pemulihan atlet.

Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang, adalah salah satu wilayah di Indonesia yang memiliki banyak potensi atletik di tingkat masyarakat. Para pelatih grass root di wilayah ini berperan vital dalam mengembangkan bakat-bakat olahraga muda. Namun, dalam menjalankan tugas mereka, pengetahuan dan keterampilan dalam pertolongan pertama pada cedera olahraga menjadi aspek yang kurang diperhatikan. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pelatih olahraga seringkali memiliki pemahaman yang terbatas dalam hal PPCO (Safei et al., 2024). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan edukasi dan demonstrasi PPCO terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menangani cedera olahraga (Anarda et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan adanya program pengabdian wilayah mitra yang berjudul “Edukasi Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Untuk Pelatih Olahraga Akar Rumput (*Grassroot Coach*) di Kecamatan Bantur Kabupaten Malang” dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam menangani cedera olahraga di tingkat *grassroot* khususnya di Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Ramadhan et al., 2024).

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan terdiri dari kegiatan identifikasi masalah dan koordinasi. Kegiatan identifikasi masalah dilakukan tim pengabdian untuk mengenali kelemahan dan kekurangan yang dimiliki oleh pelatih *grassroot* di Desa Srigonco Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang. Identifikasi masalah dilaksanakan melalui diskusi langsung dengan perangkat Desa Srigonco dan wakil pelatih dan penggiat olahraga setempat. Hasil identifikasi masalah yang didapatkan oleh tim akan ditindak lanjuti dengan menentukan solusi. Setelah solusi ditentukan, tim pengabdian dan mitra melakukan koordinasi untuk menjelaskan tujuan, manfaat, target peserta, kebutuhan alat dan tempat, serta teknis pelaksanaan kegiatan.

2. Tahap pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan ceramah, praktek, dan pendampingan implementasi.

a. Ceramah

Ceramah dilakukan dengan memberikan penjelasan atau pembelajaran kepada para pendengar secara lisan. Secara umum, ceramah disampaikan

oleh seorang pembicara yang memiliki keahlian di bidangnya, dengan tujuan untuk menyampaikan informasi, memperdalam pemahaman, atau menginspirasi para pendengarnya (Hasriadi, 2022; Yogica et al., 2020). Pada kegiatan ini materi ceramah yang diberikan terbagi dalam dua hari. Pembagian materi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Materi Ceramah Kegiatan Pengabdian

Hari Ke	Materi
Hari ke-1	1. Konsep cedera olahraga 2. Konsep pertolongan pertama pada cedera olahraga dan metode RICE 3. Langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga: metode RICE
Hari ke-2	1. Konsep cedera olahraga: perdarahan 2. Langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga: perdarahan 3. Konsep cedera olahraga: fraktur 4. Langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga: fraktur

b. Praktek

Praktek merupakan strategi yang dipakai untuk memberikan pelatihan atau latihan langsung kepada peserta dengan melakukan tindakan atau kegiatan yang berkaitan dengan keterampilan atau pengetahuan yang ingin dikuasai (Hasriadi, 2022; Yogica et al., 2020). Praktek dilaksanakan setelah peserta menerima pemahaman teoritis melalui ceramah atau presentasi. Proses ini memungkinkan peserta untuk mengaplikasikan konsep yang telah dipelajari dalam situasi nyata, sehingga memperkuat pemahaman dan keterampilan yang diperoleh. Pada kegiatan ini praktek yang dilakukan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Materi Praktek Kegiatan Pengabdian

Hari Ke	Praktek
Hari ke-1	1. Metode RICE 2. Pertolongan pertama pada cedera olahraga: metode RICE
Hari ke-2	3. Pertolongan pertama pada cedera olahraga: perdarahan 4. Pertolongan pertama pada cedera olahraga: fraktur

c. Pendampingan implementasi

Pendampingan implementasi merupakan prosedur yang digunakan untuk mendukung individu atau kelompok dalam menerapkan pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari ke dalam aktivitas sehari-hari mereka (Hasriadi, 2022; Yogica et al., 2020). Pendampingan ini mencakup memberikan

bimbingan, dukungan, dan umpan balik secara langsung untuk memastikan bahwa konsep yang dipelajari dapat diterapkan dengan efektif.

3. Tahap evaluasi

Evaluasi dari kegiatan pengabdian ini ditinjau dari kehadiran tim pengabdian, kehadiran peserta, dan antusias peserta dalam mengikuti kegiatan. Selain itu evaluasi juga dilakukan dengan pengukuran hasil, dimana dalam kegiatan ini dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan yang telah diajarkan. Sementara itu, tindak lanjut hasil dilakukan dengan pendekatan yang digunakan untuk mengevaluasi dan memperbaiki proses pembelajaran berdasarkan hasil pengukuran. Tindak lanjut ini melibatkan analisis, perencanaan perbaikan, dan implementasi langkah-langkah perbaikan untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi pembelajaran guna mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk peningkatan kompetensi pelatih *grassroot* melalui edukasi pertolongan pertama cedera olahraga di Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang. Hal ini dilatar belakangi bahwa pelatih *grassroot* di Kecamatan Bantur, Kabupaten Malang tidak jarang dihadapkan dengan situasi cedera yang dialami oleh atletnya, baik selama berlatih atau bertanding. Hasil analisis situasi diketahui bahwa beberapa pelatih *grassroot* masih memiliki keterbatasan dalam memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Beberapa pelatih juga mengatakan bahwa ketika atlet cedera hanya menginstruksikan untuk berhenti berlatih atau bertanding namun belum sepenuhnya memberikan instruksi lanjut mengenai apa yang harus dilakukan agar meminimalkan komplikasi dan mempercepat penyembuhan. Bahkan, ada pelatih yang masih menyarankan untuk melakukan terapi massage untuk membantu penyembuhan cedera. Kurangnya pemahaman ini mengakibatkan potensi pertolongan pertama dan perawatan cedera yang kurang tepat, sehingga dapat memperburuk kondisi cedera dan menghambat proses penyembuhan. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan kompetensi pelatihan *grassroot* agar mampu menangani cedera dengan tepat dan efektif, guna meminimalkan dampak jangka panjang pada atlet.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama dua hari, yaitu pada tanggal 20 dan 21 Juli 2024. Kegiatan ini dilaksanakan di Balai Desa Bantur yang diikuti oleh 25 pelatih *grassroot*. Hasil kegiatan ini diketahui bahwa dengan mayoritas latar belakang melatih lebih dari 3 tahun (64.0%), mayoritas berjenis kelamin laki-laki (56.0%), dan mayoritas pelatih sepak bola (48.0%) (Tabel 3).

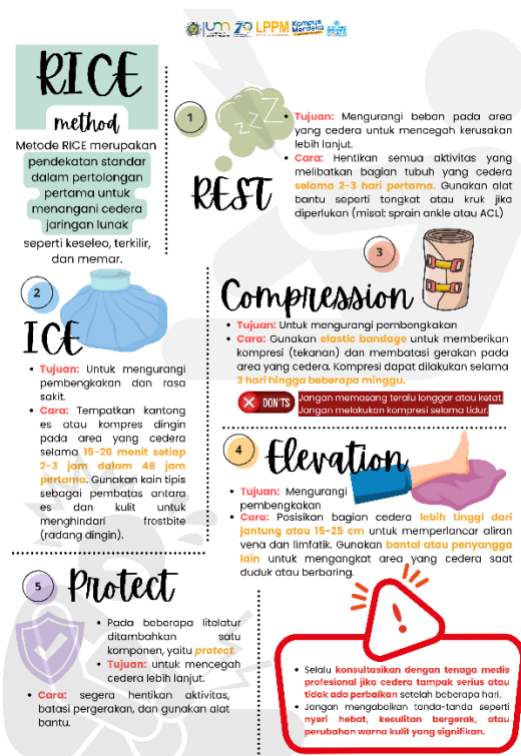
Selain itu, kehadiran peserta dalam kegiatan ini 100% dengan antusiasme yang cukup baik selama pelaksanaan kegiatan.

Tabel 3. Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian

Karakteristik	n	%
Latar belakang melatih		
< 1 tahun	0	0.0
1-3 tahun	9	36.0
> 3 tahun	16	64.0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	56.00
Perempuan	11	44.00
Cabang Olahraga		
Sepak bola	12	48.0
Bolavoli	8	32.0
Pencak silat	5	20.0

Penyampaian materi diberikan oleh narasumber yang ahli dibidang pertolongan pertama pada cedera olahraga. Pada hari pertama, materi yang diberikan yaitu konsep cedera olahraga, konsep pertolongan pertama pada cedera olahraga dan metode RICE, dan langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga: metode RICE. Sementara itu, pada hari kedua materi yang diberikan yaitu konsep cedera olahraga: perdarahan, langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga: perdarahan, konsep cedera olahraga: fraktur, dan langkah-langkah pertolongan pertama pada cedera olahraga: fraktur. Pada pelaksanaannya, setelah pemateri menyampaikan materi akan dilanjutkan dengan praktek.

Pada sesi teori, narasumber memberikan materi dengan metode ceramah dan tanya jawab. Pada saat ceramah narasumber melakukan penyampaian materi kepada peserta yang dalam pelaksanaannya disertai dengan alat bantu visual untuk menyampaikan informasi, membujuk, atau menghibur (Usera & Fuller, 2024). Pada kegiatan ini alat bantu yang digunakan berupa media presentasi dan poster. Setelah melakukan presentasi, tim pengabdian menyediakan sesi tanya jawab. Sesi tanya jawab merupakan sesi interaktif setelah presentasi dimana audiens dapat mengajukan pertanyaan untuk memperjelas atau memperdalam materi yang disampaikan (Azies, 2018).



Gambar 1. Produk Media Pembelajaran

Sesi praktek merupakan proses melakukan kegiatan yang berulang kali dilakukan untuk memperoleh, menyempurnakan, dan menguasai keterampilan (Britzman, 2012). Pada sesi ini, tim pengabdian bermaksud memberikan kesempatan kepada para peserta untuk mempraktekkan langkah-langkah pertolongan pertama, seperti metode RICE, cara memberikan pertolongan pada perdarahan, dan fraktur. Pada sesi praktek ini sangat membantu pelatih dalam memahami penerapan teori secara langsung, sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi situasi cedera di lapangan.

Hasil evaluasi pengetahuan dan keterampilan peserta diketahui dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi yaitu 60.28 dengan skor tertinggi 64.0 dan terendah 58.0. Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor pengetahuan yaitu 84.32 dengan skor tertinggi 88.0 dan terendah 82.0. Hasil ini menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 24.04 (Tabel 4). Selain itu, hasil kegiatan ini didapatkan rata-rata skor keterampilan sebelum diberikan edukasi yaitu 59.28 dengan skor tertinggi 62.0 dan terendah 58.0. Setelah diberikan edukasi rata-rata skor keterampilan yaitu 83.04 dengan skor tertinggi 86.0 dan terendah

80.0. Hasil ini menunjukkan peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebesar 23.76.

Tabel 4. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian

Karakteristik	Mean	Min	Maks	Selisih Mean
Pengetahuan				
Pre-test	60.28	58.0	64.0	24.04
Post-test	84.32	82.0	88.0	
Keterampilan				
Pre-test	59.28	58.0	62.0	23.76
Post-test	83.04	80.0	86.0	

Hasil pengabdian ini menunjukkan metode ceramah, praktek, dan pendampingan implementasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi pelatih *grassroot*. Hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa dengan metode ceramah dan demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pertolongan pertama cedera *sprain* (Anarda et al., 2024). Hasil penelitian lain juga menunjukkan dengan metode teori dan praktek dalam meningkatkan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga (Junaidi, 2013; Safei et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman teoritis yang dimiliki peserta dan didukung dengan pengalaman secara langsung dalam melakukan pertolongan pertama pada cedera olahraga dengan praktek dapat berpengaruh pada pengetahuan dan keterampilan peserta.



Gambar 2. Dokumentasi Rangkaian Kegiatan

Secara keseluruhan, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan sukses. Hal ini dilihat dari kehadiran tim pengabdian dan peserta yang mencapai 100% pada hari ke-1 dan ke-2 kegiatan. Selain itu, para peserta juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pelaksanaan kegiatan. Hal ini ditunjukkan dengan partisipasi aktif peserta dalam setiap sesi, baik teori maupun praktek. Para peserta cukup banyak mengajukan pertanyaan dan berdiskusi mengenai penanganan cedera yang sering mereka hadapi di lapangan. Lebih lanjut, beberapa peserta mengutarakan pengalamannya langsung saat memberikan pertolongan pertama pada cedera olahraga dan meminta masukan dan arahan yang tepat dari pemateri. Sementara itu, pada sesi praktek berkelompok, para peserta penuh sangat antusias dan semangat dalam mempraktekkan langkah-langkah pertolongan pertama yang telah diajarkan, terutama teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) dan pertolongan pertama pada perdarahan. Pada sesi praktek para peserta juga menunjukkan minat besar untuk mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kegiatan kepelatihan sehari-hari.

KESIMPULAN

Edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih olahraga akar rumput, khususnya dalam menangani cedera dengan cepat dan tepat. Hal ini dilihat dari peningkatan tingkat pengetahuan dan keterampilan pelatih *grassroot*. Melalui program pengabdian ini, para pelatih *grassroot* tidak hanya memperoleh pemahaman mendalam tentang teknik pertolongan pertama, tetapi juga kemampuan praktis yang dapat mereka terapkan langsung di lapangan. Dengan peningkatan kompetensi ini, pelatih mampu memberikan intervensi awal yang tepat saat terjadi cedera, sehingga dapat mempercepat proses pemulihan atlet dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Program edukasi ini juga berpotensi menjadi model pelatihan berkelanjutan, yang dapat terus meningkatkan kualitas dan profesionalisme pelatih olahraga akar rumput. Dampaknya tidak hanya dirasakan pada pelatih, tetapi juga bagi atlet usia dini yang akan lebih terlindungi dari risiko cedera berkepanjangan, sehingga mereka dapat kembali berlatih dan bertanding dalam kondisi fisik yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan penulis kepada Universitas Negeri Malang yang telah memberikan fasilitas dalam bentuk pendanaan dan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Terima kasih juga diberikan kepada pimpinan dan jajaran pemerintahan Kecamatan Bantur yang telah bersedia memberikan kesempatan dan tempat kegiatan pengabdian ini.

Terima kasih juga diberikan kepada para pelatih *grassroot* yang mengikuti kegiatan pengabdian ini dari awal hingga akhir.

DAFTAR RUJUKAN

- Anarda, N. Z., Yunus, M., Ramadhan, M. P., & Abdullah, A. (2024). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Sprain Melalui Metode Demonstrasi Atlet Jombang Karate Club. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(3), 150–158.
- Azies, F. (2018). Reciprocal Q/A Presentation: What It Means to the Students. *Leksika*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.30595/lks.v12i1.2346>
- Britzman, D. P. (2012). *Practice makes practice: A critical study of learning to teach*. Suny Press.
- Cordery, C. J., & Davies, J. (2016). Professionalism versus amateurism in grass-roots sport: Associated funding needs. *Accounting History*, 21(1), 98–123. <https://doi.org/10.1177/1032373215615873>
- Cowan, S. M., Kemp, J. L., Ardern, C. L., Thornton, J. S., Rio, E. K., Bruder, A. M., Mosler, A. B., Patterson, B., Haberfield, M., Roughead, E. A., Hart, H., To, L., Neufeld, S., Mazahir, N., & Crossley, K. M. (2023). Sport and exercise medicine/physiotherapy publishing has a gender/sex equity problem: We need action now! *British Journal of Sports Medicine*, 57(7), 401–407. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106055>
- De Ste Croix, M., Ayala, F., Sanchez, S. H., Lehnert, M., & Hughes, J. (2020). Grass-Root Coaches Knowledge, Understanding, Attitude And Confidence to Deliver Injury Prevention Training in Youth Soccer: a Comparison of Coaches in Three EU Countries. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 2(4), 367–374. <https://doi.org/10.1007/s42978-020-00075-0>
- Duncan, M. J., Weldon, A., Barnett, L. M., & Lander, N. (2022). Perceptions and practices of fundamental movement skills in grassroots soccer coaches. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 17(4), 761–771. <https://doi.org/10.1177/17479541211073547>
- Hasriadi, H. (2022). Metode Pembelajaran Inovatif di Era Digitalisasi. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 136–151. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/161>
- Ismunandar, H., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2020). Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya Children' s Sport Injury and How to Prevent. *JK Unila*, 4, 34–44.
- Junaidi, J. (2013). Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta. *Jurnal Fisioterapi*, 13(1), 12–16. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/642/603>
- Martín Barrero, A., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., & Abad Robles, M. T. (2022). The Perception of Grassroots Coaches of Spanish Professional Clubs on the Process of Training Young Players. *Sports*,

- 10(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/sports10100158>
- Ramadhan, M. P., Masfi, A., Evi, N., Rahmatika, Q. T., & Jamil, A. (2024). Revitalisasi Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan Pelatihan Penanganan Cedera Pada Kader UKS di SMPN 11 Kota Malang. *Jurnal Multilingual*, 4(3), 210–222.
- Ramadhan, M. P., Sishartami, L. W., Aditya, R. S., Rahmatika, Q. T., Sunaryo, E. Y. A. B., Evi, N., Masfi, A., Afiani, N., & Widjayanti, Y. (2023). Medical Team Support for Table Tennis Event - LPTK CUP XXII UM 2023. *Inovasi Lokal - Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pembangunan Berkelanjutan*, 1(2), 1–8.
- Safei, I., Damayanti, D., Karim, A., Nabillah, A. A., & Sembaba, B. (2024). Edukasi Penggunaan Suplemen yang Aman dan Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga bagi Guru Olahraga se-Kota Bandar Lampung. 4(1), 1–8.
- Scialoia, D., Swartzendruber, A. J., & Scialoia Saint Joseph, D. (2020). The R.I.C.E Protocol is a MYTH: A Review and Recommendations. *The Sport Journal*, October.
- Usera, D., & Fuller, A. (2024). Team Presentation Theory II: Q&A Management. *Business and Professional Communication Quarterly*, 1–19. <https://doi.org/10.1177/23294906241248384>
- Yogica, R., Muttaqiin, A., & Fitri, R. (2020). *Metodologi pembelajaran: strategi, pendekatan, model, metode pembelajaran*. IRDH Book Publisher.
- Yunus, M., Widiawati, P., Puriastuti, A. C., Ramadhan, M. P., Purwadi, D. A., & Erdilanita, U. (2024). Penguatan Pendekatan Ilmu Kesehatan Olahraga pada Alumni Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Dan Peningkatan Mutu Masyarakat*, 5(1), 60–69. <https://doi.org/10.22219/janayu.v5i1.27911>