

PEMBERDAYAAN ATLET DAN PELATIH MELALUI SOSIALISASI PENCEGAHAN SERTA PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA BERBASIS METODE RICE SERTA PENDEKATAN PEACE & LOVE DI KLUB SEPAK BOLA KARANG TARUNA BUKIT TINGGI

I Nyoman Sukartidana^{1*}, Lalu Suprawesta², Mohammad Syahroni³

¹²Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

³Universitas Nahdlatul Ulama, Mataram, Indonesia

email: Sportnyoman@gmail.com, Lalusuprawesta@undikma.ac.id, Bungraid@gmail.com

Abstrak: Cedera olahraga merupakan salah satu permasalahan yang paling sering dialami oleh atlet sepak bola dan dapat memberikan dampak terhadap performa, keberlangsungan latihan, serta prestasi atlet apabila tidak ditangani secara tepat. Rendahnya pengetahuan atlet dan pelatih mengenai pencegahan serta penanganan cedera berdasarkan bukti ilmiah menyebabkan masih banyak praktik pertolongan pertama yang kurang sesuai dengan rekomendasi terkini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet serta pelatih mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui sosialisasi berbasis metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) yang dipadukan dengan pendekatan PEACE & LOVE sebagai pedoman penanganan cedera jaringan lunak yang lebih mutakhir. Sasaran kegiatan adalah atlet dan pelatih Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif melalui penyuluhan, ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi kasus, praktik pertolongan pertama, diskusi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai mekanisme cedera, strategi pencegahan, prinsip pertolongan pertama, serta penerapan metode RICE dan pendekatan PEACE & LOVE. Rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 58,6 pada pre-test menjadi 88,9 pada post-test atau mengalami peningkatan sebesar 51,7%. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan prosedur penanganan awal cedera dengan lebih tepat sesuai prinsip evidence-based practice. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas atlet dan pelatih dalam upaya pencegahan cedera serta meningkatkan kesiapsiagaan dalam memberikan pertolongan pertama di lingkungan latihan maupun pertandingan. Program serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan pada klub olahraga tingkat komunitas sebagai bagian dari pembinaan prestasi olahraga yang aman dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Pengabdian kepada masyarakat, cedera olahraga, RICE, PEACE & LOVE, sepak bola, atlet

Abstrack: *Sports injuries are among the most common problems experienced by football athletes and may negatively affect performance, training continuity, and athletic achievement when not managed appropriately. Limited knowledge among athletes and coaches regarding evidence-based injury prevention and management often results in inappropriate first-aid practices. This community service program aimed to improve the knowledge and practical skills of athletes and coaches concerning sports injury prevention and management through education based on the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) method integrated with the PEACE & LOVE approach, which represents a more recent guideline for soft-tissue injury management. The participants consisted of athletes and coaches from the Bukit Tinggi Youth Football Club. The program employed an educational-participatory approach involving lectures, interactive discussions, demonstrations, case simulations, first-aid practice sessions, and evaluations using pre-test and post-test*

instruments. The results demonstrated a significant improvement in participants' understanding of injury mechanisms, injury prevention strategies, first-aid procedures, and the implementation of the RICE method and the PEACE & LOVE approach. The average knowledge score increased from 58.6 during the pre-test to 88.9 in the post-test, representing an improvement of 51.7%. Furthermore, participants showed improved competency in performing evidence-based initial injury management. This program successfully enhanced the capacity of athletes and coaches to prevent sports injuries and strengthened their preparedness to provide appropriate first aid during training sessions and competitions. Similar community empowerment programs are recommended for broader implementation in community-based sports clubs to support safe and sustainable athlete development

Keywords: *Community service, sports injury, RICE, PEACE & LOVE, football, athletes, coaches.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran jasmani, pembentukan karakter, serta prestasi individu maupun kelompok. Dalam konteks olahraga prestasi, sepak bola menjadi cabang olahraga yang memiliki tingkat partisipasi tinggi sekaligus risiko cedera yang relatif besar karena karakteristik permainannya yang melibatkan kontak fisik, perubahan arah secara cepat, akselerasi, deselerasi, lompatan, hingga benturan antarpemain. Intensitas aktivitas tersebut menyebabkan atlet sepak bola rentan mengalami cedera akut maupun cedera akibat penggunaan berlebihan (*overuse injury*). Cedera yang tidak ditangani secara tepat tidak hanya menurunkan performa atlet, tetapi juga dapat mengakibatkan kehilangan waktu latihan, penurunan prestasi, bahkan penghentian karier olahraga secara dini.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar cedera olahraga sebenarnya dapat diminimalkan melalui penerapan strategi pencegahan, peningkatan literasi kesehatan olahraga, serta penanganan awal yang sesuai dengan prinsip *evidence-based practice*. Namun demikian, pada banyak klub olahraga tingkat komunitas, termasuk klub sepak bola yang dikelola oleh organisasi kepemudaan, pemahaman mengenai pencegahan dan penanganan cedera masih relatif rendah. Atlet dan pelatih umumnya masih mengandalkan pengalaman pribadi atau kebiasaan turun-temurun ketika memberikan pertolongan pertama sehingga tindakan yang dilakukan belum sepenuhnya sesuai dengan perkembangan ilmu kedokteran olahraga. Kondisi tersebut berpotensi memperlambat proses penyembuhan, meningkatkan risiko cedera berulang, bahkan menimbulkan komplikasi pada jaringan yang mengalami trauma.

Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi merupakan salah satu klub pembinaan atlet usia remaja dan dewasa yang secara rutin melaksanakan latihan maupun mengikuti berbagai kompetisi tingkat lokal. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan pengurus klub, ditemukan beberapa permasalahan utama, yaitu masih tingginya angka cedera ringan seperti keseleo pergelangan kaki, strain otot paha, memar akibat benturan, serta cedera lutut selama latihan dan pertandingan. Selain itu, sebagian besar

atlet dan pelatih belum pernah memperoleh pelatihan khusus mengenai tata laksana pertolongan pertama cedera olahraga yang berbasis bukti ilmiah. Penanganan yang dilakukan masih didominasi oleh praktik konvensional tanpa mempertimbangkan mekanisme cedera, tingkat keparahan, maupun tahapan penyembuhan jaringan.

Selama beberapa dekade, metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) menjadi pedoman yang paling dikenal dalam penanganan awal cedera jaringan lunak. Pendekatan ini bertujuan mengurangi nyeri, pembengkakan, serta perdarahan pada fase akut cedera sehingga mampu membantu proses pemulihan awal. Meskipun demikian, perkembangan ilmu rehabilitasi olahraga menunjukkan bahwa proses penyembuhan jaringan tidak hanya bergantung pada penanganan fase akut, tetapi juga memerlukan pengelolaan beban latihan, edukasi pasien, faktor psikologis, serta aktivitas fisik yang terukur selama proses rehabilitasi. Oleh karena itu, konsep RICE mulai disempurnakan dengan pendekatan yang lebih komprehensif tanpa mengabaikan manfaat tindakan pertolongan pertama yang telah lama dikenal.

Sejalan dengan perkembangan tersebut, Dubois dan Esculier memperkenalkan konsep PEACE & LOVE sebagai pendekatan yang lebih menyeluruh dalam penanganan cedera jaringan lunak. Pendekatan PEACE (*Protection, Elevation, Avoid Anti-inflammatory Modalities, Compression, dan Education*) menekankan penanganan pada fase akut, sedangkan LOVE (*Load, Optimism, Vascularisation, dan Exercise*) berfokus pada fase rehabilitasi hingga atlet kembali beraktivitas secara optimal. Pendekatan ini tidak hanya memperhatikan aspek biologis penyembuhan jaringan, tetapi juga mengintegrasikan edukasi, pengelolaan beban latihan, optimisme atlet, serta latihan bertahap yang terbukti berkontribusi terhadap pemulihan fungsi muskuloskeletal secara lebih baik. Kajian ilmiah terbaru juga menunjukkan bahwa konsep PEACE & LOVE memberikan perspektif yang lebih komprehensif dibandingkan pendekatan konvensional karena mempertimbangkan seluruh proses rehabilitasi cedera secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, metode RICE masih memiliki peran penting sebagai tindakan pertolongan pertama yang mudah dipahami oleh masyarakat umum, khususnya pada lingkungan olahraga komunitas yang belum memiliki tenaga kesehatan olahraga secara permanen. Oleh sebab itu, integrasi metode RICE dengan prinsip-prinsip PEACE & LOVE menjadi alternatif yang relevan dalam meningkatkan kapasitas atlet dan pelatih. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta memahami langkah-langkah penanganan cedera sejak fase akut hingga fase rehabilitasi secara sistematis sehingga risiko kesalahan penanganan dapat diminimalkan. Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep pembinaan olahraga modern yang menempatkan edukasi kesehatan olahraga sebagai bagian penting dalam peningkatan prestasi atlet.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang tidak hanya memberikan informasi secara teoritis, tetapi juga membangun keterampilan praktis melalui demonstrasi, simulasi kasus, dan praktik langsung mengenai pencegahan serta penanganan cedera olahraga. Kegiatan sosialisasi diharapkan mampu meningkatkan literasi kesehatan olahraga, memperkuat kemampuan pelatih dalam mengambil keputusan saat terjadi cedera di lapangan, serta membentuk budaya keselamatan (*sports safety culture*) di lingkungan Klub Sepak Bola Karang Taruna

Bukit Tinggi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan atlet maupun pelatih, diharapkan frekuensi cedera yang dapat dicegah semakin berkurang, proses penanganan awal menjadi lebih tepat, dan keberlangsungan pembinaan prestasi olahraga dapat berjalan secara lebih efektif.

Berdasarkan analisis situasi tersebut, solusi yang ditawarkan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Sosialisasi pencegahan cedera olahraga. Kegiatan diawali dengan pemberian materi mengenai faktor risiko cedera, mekanisme terjadinya cedera pada sepak bola, pentingnya pemanasan, pendinginan, latihan neuromuskular, serta strategi pencegahan cedera berbasis bukti ilmiah.
2. Pelatihan penanganan awal cedera menggunakan metode RICE. Atlet dan pelatih diberikan pemahaman mengenai prinsip *Rest, Ice, Compression, dan Elevation*, indikasi penerapan, serta praktik pertolongan pertama pada berbagai kasus cedera ringan yang sering terjadi selama latihan maupun pertandingan.
3. Pengenalan pendekatan PEACE & LOVE. Peserta diberikan edukasi mengenai konsep rehabilitasi cedera modern yang meliputi *Protection, Elevation, Avoid Anti-inflammatory Modalities, Compression, Education, Load, Optimism, Vascularisation, dan Exercise* sebagai pedoman penanganan cedera jaringan lunak secara komprehensif.
4. Praktik simulasi dan pendampingan. Peserta melakukan simulasi penanganan cedera melalui studi kasus yang didampingi oleh tim pengabdian sehingga mampu menerapkan prosedur penanganan secara benar sesuai kondisi di lapangan.

Evaluasi peningkatan pengetahuan. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur efektivitas kegiatan sekaligus menjadi dasar penyusunan program pembinaan kesehatan olahraga yang berkelanjutan di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi sebagai mitra pengabdian. Sasaran kegiatan adalah atlet dan pelatih aktif yang terlibat dalam program pembinaan sepak bola. Peserta kegiatan berjumlah 30 orang yang terdiri atas 25 atlet dan 5 pelatih. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive sampling, yaitu berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan latihan dan kompetisi sehingga diharapkan mampu mengimplementasikan hasil pelatihan secara berkelanjutan dalam aktivitas olahraga sehari-hari.

Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan Participatory Learning and Action (PLA) yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena memberikan kesempatan kepada atlet dan pelatih untuk terlibat secara aktif melalui diskusi, praktik langsung, simulasi kasus, dan refleksi pengalaman sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterapkan pada kondisi nyata di lapangan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi antara tim pengabdian dengan pengurus Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menentukan jadwal pelaksanaan, menyiapkan lokasi kegiatan, serta menyusun perangkat pelatihan. Pada tahap ini juga dilakukan penyusunan materi sosialisasi, pembuatan instrumen evaluasi berupa soal *pre-test* dan *post-test*, penyusunan lembar observasi keterampilan peserta, serta penyediaan alat demonstrasi penanganan cedera seperti *elastic bandage*, kantong es (*ice pack*), perban elastis, matras, dan media presentasi.

2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi

Tahap pelaksanaan dimulai dengan pemberian *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Selanjutnya tim pengabdian menyampaikan materi menggunakan metode ceramah interaktif mengenai jenis-jenis cedera olahraga pada sepak bola, faktor risiko cedera, prinsip pencegahan cedera, pentingnya pemanasan (*warm-up*), pendinginan (*cooling-down*), latihan neuromuskular, serta prinsip keselamatan dalam aktivitas olahraga.

Materi berikutnya difokuskan pada penanganan awal cedera menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai tindakan pertolongan pertama pada fase akut cedera. Selanjutnya peserta memperoleh materi mengenai konsep PEACE & LOVE, yaitu *Protection, Elevation, Avoid Anti-inflammatory Modalities, Compression, Education, Load, Optimism, Vascularisation*, dan *Exercise* sebagai pendekatan rehabilitasi cedera jaringan lunak berbasis *evidence-based practice*. Penyampaian materi didukung dengan media presentasi, video edukasi, studi kasus, dan diskusi kelompok sehingga peserta memperoleh pemahaman yang komprehensif.

3. Tahap Demonstrasi dan Simulasi

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti demonstrasi penanganan cedera yang dipandu oleh tim pengabdian. Demonstrasi meliputi teknik pemasangan kompres dingin, pembalutan menggunakan perban elastis, elevasi ekstremitas yang mengalami cedera, identifikasi tanda dan gejala cedera, serta prosedur rujukan apabila ditemukan cedera yang memerlukan penanganan medis lebih lanjut.

Selanjutnya peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk melakukan simulasi penanganan berbagai kasus cedera yang sering terjadi pada permainan sepak bola, seperti *ankle sprain*, *muscle strain*, kontusio, dan cedera lutut. Tim pengabdian melakukan pendampingan secara langsung untuk memastikan setiap peserta mampu menerapkan prosedur penanganan sesuai standar yang telah diajarkan.

4. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu evaluasi pengetahuan dan evaluasi keterampilan. Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang masing-masing terdiri atas 20 soal pilihan ganda mengenai konsep pencegahan cedera, metode RICE, pendekatan PEACE & LOVE, serta tindakan pertolongan pertama pada cedera olahraga.

Sementara itu, evaluasi keterampilan dilakukan melalui observasi langsung menggunakan lembar penilaian (*performance assessment*) yang mencakup

kemampuan peserta dalam mengidentifikasi jenis cedera, menentukan langkah pertolongan pertama, melakukan pemasangan kompres dingin, pembalutan elastis, elevasi ekstremitas, serta komunikasi kepada atlet yang mengalami cedera.

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan rata-rata nilai *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Selain analisis kuantitatif, dilakukan pula analisis deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi, diskusi, dan tanggapan peserta selama kegiatan berlangsung untuk menggambarkan perubahan pemahaman, keterampilan, serta antusiasme peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian.

Keberhasilan program ditentukan berdasarkan beberapa indikator, yaitu: (1) minimal 80% peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan; (2) terjadi peningkatan rata-rata nilai *post-test* minimal 20% dibandingkan *pre-test*; (3) peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah penanganan awal cedera olahraga menggunakan metode RICE dan prinsip PEACE & LOVE secara benar; serta (4) terbentuknya komitmen dari pengurus klub untuk menerapkan prosedur pencegahan dan penanganan cedera sebagai bagian dari program pembinaan atlet di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi.

Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Alur Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Persiapan → Identifikasi Masalah → Koordinasi dengan Mitra → Pre-test → Sosialisasi Materi → Demonstrasi → Simulasi Praktik → Diskusi dan Pendampingan → Post-test → Evaluasi → Tindak Lanjut Program

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan tema "Pemberdayaan Atlet dan Pelatih Melalui Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga Berbasis Metode RICE serta Pendekatan PEACE & LOVE di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi" telah dilaksanakan pada Sabtu, 14 Juni 2025 di Aula kantor Desa Bukit Tinggi. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan melibatkan 30 peserta yang terdiri atas atlet dan pelatih aktif. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan baik dan mendapat antusiasme yang tinggi dari peserta.

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan oleh pengurus klub, pelaksanaan *pre-test*, penyampaian materi mengenai pencegahan cedera olahraga, demonstrasi penanganan cedera menggunakan metode RICE, pengenalan pendekatan PEACE & LOVE, simulasi penanganan cedera, diskusi interaktif, praktik kelompok, dan diakhiri dengan pelaksanaan *post-test* sebagai evaluasi peningkatan pengetahuan peserta. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jumlah Peserta	Atlet	25	83,3
	Pelatih	5	16,7
Usia	19–25 tahun	30	100

Jenis Kelamin	Laki-laki	30	100
Lama Mengikuti Latihan	1 hari kegiatan pelatihan PkM	30	100

Berdasarkan Tabel 1, seluruh peserta berada pada rentang usia produktif (19–25 tahun) dan berjenis kelamin laki-laki. Kelompok usia tersebut merupakan fase yang memiliki aktivitas olahraga tinggi sehingga risiko mengalami cedera selama latihan maupun pertandingan juga relatif tinggi. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan cedera menjadi sangat penting sebagai upaya meminimalkan risiko cedera serta menjaga performa atlet.

Jadwal Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung selama satu hari, yaitu pada tanggal 14 Juni 2025. Rincian kegiatan dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

Waktu	Kegiatan	Waktu
08.00–08.30	Registrasi peserta	08.00–08.31
08.30–09.00	Pembukaan dan penyampaian tujuan kegiatan	08.30–09.01
09.00–09.20	Pelaksanaan Pre-test	09.00–09.21
09.20–10.30	Sosialisasi pencegahan cedera olahraga	09.20–10.31
10.30–11.30	Materi metode RICE	10.30–11.31
11.30–12.00	Diskusi dan tanya jawab	11.30–12.01
12.00–13.00	Istirahat	12.00–13.01
13.00–14.00	Sosialisasi pendekatan PEACE & LOVE	13.00–14.01
14.00–15.30	Demonstrasi dan simulasi penanganan cedera	14.00–15.31
15.30–16.00	Post-test dan evaluasi	15.30–16.01
16.00	Penutupan	16.01

Seluruh peserta mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir dengan tingkat kehadiran mencapai 100%, menunjukkan tingginya motivasi peserta dalam memperoleh pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga.

Hasil Pre-test dan Post-test

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan instrumen tes yang terdiri atas 20 soal pilihan ganda. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi.

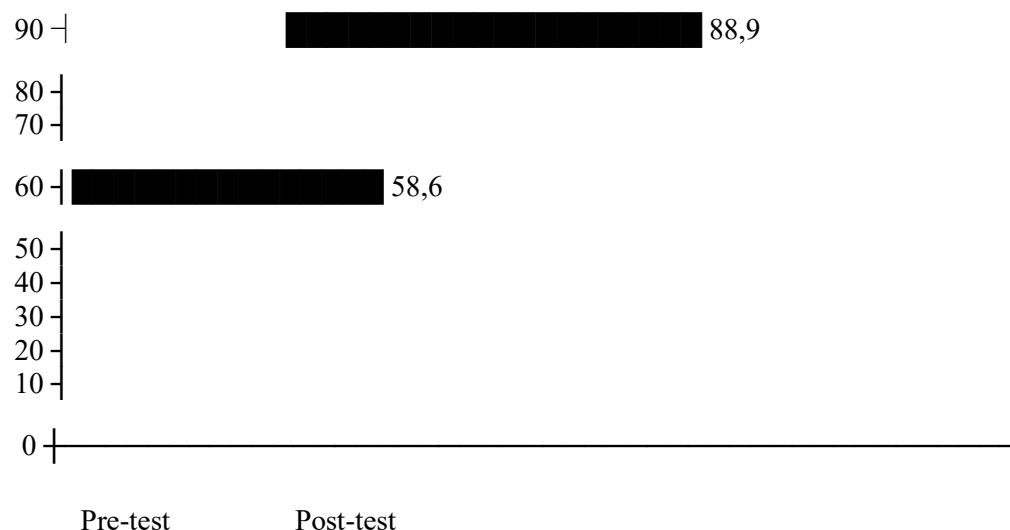
Tabel 3. Hasil Evaluasi Pengetahuan Peserta

Indikator	Nilai
Jumlah Peserta	30
Nilai rata-rata Pre-test	58,6
Nilai rata-rata Post-test	88,9
Selisih Nilai	30,3
Persentase Peningkatan	51,70%

Data tersebut menunjukkan bahwa rata-rata nilai peserta meningkat dari 58,6 menjadi 88,9. Peningkatan sebesar 51,7% mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan simulasi mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai prinsip pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

Grafik Peningkatan Pengetahuan Peserta

Gambar 1. Grafik Perbandingan Nilai Pre-test dan Post-test



Grafik tersebut memperlihatkan adanya peningkatan yang signifikan setelah peserta memperoleh materi, demonstrasi, dan praktik penanganan cedera olahraga

Peningkatan nilai rata-rata peserta sebesar 51,7% menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan atlet dan pelatih mengenai pencegahan serta penanganan cedera olahraga. Keberhasilan tersebut dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang mengombinasikan ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi kasus, dan praktik langsung sehingga peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya dalam situasi nyata di lapangan.

Dalam konteks olahraga sepak bola, cedera pada pergelangan kaki, lutut, paha, dan hamstring merupakan jenis cedera yang paling sering terjadi akibat kontak fisik maupun perubahan arah secara cepat. Oleh karena itu, kemampuan atlet dan pelatih dalam

melakukan identifikasi dini serta memberikan pertolongan pertama menjadi faktor penting dalam mengurangi tingkat keparahan cedera.

Materi mengenai metode RICE memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya tindakan Rest, Ice, Compression, dan Elevation sebagai pertolongan pertama pada fase akut cedera. Selanjutnya, pengenalan pendekatan PEACE & LOVE memperluas wawasan peserta bahwa rehabilitasi cedera tidak hanya berfokus pada pengurangan nyeri dan pembengkakan, tetapi juga melibatkan edukasi, pengaturan beban latihan, optimisme atlet, vaskularisasi, dan latihan bertahap untuk mengembalikan fungsi jaringan secara optimal.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian terkini yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan olahraga berbasis praktik mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesiapsiagaan atlet dalam menangani cedera olahraga. Kombinasi metode ceramah, demonstrasi, dan simulasi memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis semata. Selain itu, pendekatan PEACE & LOVE saat ini semakin direkomendasikan sebagai pedoman rehabilitasi cedera jaringan lunak karena lebih menekankan proses penyembuhan alami dan pengembalian fungsi secara bertahap.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan kapasitas atlet dan pelatih dalam memahami faktor risiko cedera, menerapkan strategi pencegahan, melakukan pertolongan pertama menggunakan metode RICE, serta memahami prinsip rehabilitasi berbasis PEACE & LOVE. Peningkatan kompetensi tersebut diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan latihan yang lebih aman, menurunkan risiko cedera berulang, dan meningkatkan kualitas pembinaan prestasi olahraga di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui Pemberdayaan Atlet dan Pelatih Melalui Sosialisasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga Berbasis Metode RICE serta Pendekatan PEACE & LOVE di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet serta pelatih mengenai upaya pencegahan dan penanganan cedera olahraga melalui penyampaian materi, demonstrasi, simulasi, dan praktik langsung.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan peserta dari 58,6 pada *pre-test* menjadi 88,9 pada *post-test*, atau mengalami peningkatan sebesar 51,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode sosialisasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan simulasi praktik efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai prinsip pencegahan cedera olahraga, penerapan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai pertolongan pertama pada fase akut cedera, serta pendekatan PEACE & LOVE sebagai pedoman rehabilitasi cedera jaringan lunak berbasis *evidence-based practice*.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga meningkatkan keterampilan peserta dalam mengidentifikasi jenis cedera yang umum terjadi pada permainan sepak bola, menentukan tindakan pertolongan pertama yang tepat, melakukan pembalutan elastis, penggunaan kompres dingin, elevasi anggota tubuh yang mengalami cedera, serta memahami pentingnya edukasi, pengaturan beban latihan, dan latihan bertahap selama proses pemulihan. Melalui kegiatan ini, atlet dan pelatih memiliki kesiapsiagaan yang lebih baik dalam menangani cedera sehingga diharapkan mampu mengurangi risiko cedera yang lebih berat maupun cedera berulang selama latihan dan pertandingan.

Secara keseluruhan, program pengabdian ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas sumber daya manusia di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi dalam mewujudkan budaya keselamatan olahraga (*sports safety culture*), mendukung proses pembinaan atlet yang lebih aman, serta menjadi salah satu bentuk implementasi tridarma perguruan tinggi dalam pemberdayaan masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan Pemberdayaan Atlet dan Pelatih melalui Sosialisasi Pencegahan serta Penanganan Cedera Olahraga Berbasis Metode RICE serta Pendekatan PEACE & LOVE di Klub Sepak Bola Karang Taruna Bukit Tinggi. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat, meningkatkan pengetahuan, serta membantu atlet dan pelatih dalam menjaga kesehatan, keselamatan, dan performa olahraga secara optimal.

REFERENSI

- Fousekis, K., & Tsepis, E. (2021). Minor soft tissue injuries may need PEACE in the acute phase, but moderate and severe injuries require CARE. *Journal of Sports Science & Medicine*, 20(4), 799–800. <https://doi.org/10.52082/jssm.2021.799>
- Graha, A. S. (2021). Trend penelitian cedera dalam dunia pendidikan olahraga di Indonesia: Dari desain penelitian hingga analisis data. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 161–172. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i2.57431>
- Santosa, W. N., Safinatunnajah, S. D., & Sajuni. (2023). Faktor intensi theory of planned behavior terhadap teknik RICE pada kejadian cedera ankle. *MEDIKORA*, 22(1), 56–66. <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.58282>
- Marinta, Y. (2025). Review of PEACE and LOVE: The new era of RICE in acute soft tissue injury management? A narrative review. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 13(Suppl. 9). <https://doi.org/10.1177/2325967125S00043>
- Rizvi, A., Fatima, T., Khan, W., Asthana, S., & Naqvi, Z. A. (2025). Holistic approach to managing acute soft tissue injury: PEACE and LOVE protocol—Observational research. *International Journal of Research in Orthopaedics*, 11(3), 530–534.
- Norman, A. L., Yulianti, A., & Gamar. (2026). Edukasi penanganan cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE pada siswa SMP 15 Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(12), 6986–6991.

- Mukrim, H., Rusli, R., Arimbi, A., Arsal, U. W., & Anggraeni, A. S. D. (2025). Edukasi penanganan cedera awal dengan metode RICE kepada peserta didik di SMP Negeri 3 Segeri. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(3), 817–822.
- Putri, M. W., Panggraita, G. N., & Alfaris, L. (2024). Handling sports injuries using the PEACE method and nutritional management of athletes after sports injuries. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(1), 1519–1526.
- Suprawesta, L., Ratu, B., & Esser, N. L. (2024). Hubungan penanganan cedera olahraga dan kondisi saat kembali berolahraga pasca cedera pada remaja. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education (MADU)*, 2(1), 1–10.
- Harizega, R. S., Agustin, R., Cindy, A., & Afni, N. (2025). Pengaruh pelatihan PEACE and LOVE terhadap pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera ankle sprain. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), 47–53.
- Purba, R. H., Jauhari, M., & Aprilia, T. (2021). Sosialisasi penanganan cedera olahraga dengan metode PEACE and LOVE pada KSR PMI Unit UNJ. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat*, 1, 451–460.
- Hibatullah, S. H., & Supriyono, S. (2025). Identifikasi cedera olahraga dalam pembelajaran pendidikan jasmani di MTs Darut Taqwa. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Indonesia*, 5(9), 2780–2791.
- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., Finch, C. F., Hägglund, M., Junge, A., Kemp, S., Khan, K. M., Mountjoy, M., Palmer-Green, D., Schwellnus, M., Soligard, T., Stokes, K., Timpka, T., & Verhagen, E. (2020). International Olympic Committee consensus statement: Methods for recording and reporting epidemiological data on injury and illness in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 54(7), 372–389.
- McCrory, P., Meeuwisse, W., Dvořák, J., Aubry, M., Bailes, J., Broglio, S., Cantu, R., Cassidy, D., Echemendia, R., Castellani, R., Davis, G., Ellenbogen, R., Emery, C., Engebretsen, L., Feddermann-Demont, N., Giza, C., Guskiewicz, K., Herring, S., Iverson, G., ... Vos, P. (2023). Consensus principles for sports injury management. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 81–92.
- Bleakley, C., Glasgow, P., & MacAuley, D. (2021). Evidence-informed management of acute soft tissue injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 55(4), 189–191.
- Khan, K. M., & Scott, A. (2021). Mechanotherapy and exercise in musculoskeletal rehabilitation. *British Journal of Sports Medicine*, 55(6), 301–305.
- Peranata, M. R. A., Manulang, A. S., Syauqi, K. H., & Manalu, N. (2025). Penanganan pertama cedera dalam olahraga sepak bola. *JGK (Jurnal Guru Kita)*, 9(4). <https://doi.org/10.24114/jgk.v9i4.64645>
- Santosa, W. N., Safinatunnajah, S. D., & Sajuni. (2023). Faktor intensi *Theory of Planned Behavior* terhadap teknik RICE pada kejadian cedera ankle. *MEDIKORA*, 22(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.58282>.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.

<https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2019.v2.39-44>

- Zuffar Alghifary, F., Setiawan, M. A., & Wijaya, H. H. (2025). Evaluasi penerapan penanganan pertama cedera olahraga dengan metode RICE pada klub sepatu roda Karawang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24(1), 117–126.
<https://doi.org/10.24114/jik.v24i1.68091>
- Susianti, C. (2016). *Efektivitas Metode Talaqqi Dalam Meningkatkan Kemampuan Menghafal Al-Qur'an Anak Usia Dini*. Tunas Siliwangi Halaman, 2(1), 1–19.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22460/ts.v2i1p1-19.305>