

PERSPEKTIF SSB SKB KOTA SALATIGA TERHADAP *SPORTS INJURY*

Muhammad Muhibbi¹, Nabil Hajar², Arief Shofyan Baidhowy³, Ahmad Teguh Ramadhan⁴

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Semarang. ²Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang. ³Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang. ⁴Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang.
teguhramadhan741@gmail.com

Abstract

Football is one of the sports that involves body contact and is more prone to minor or major injuries. If injuries occur in students aged 6 to 12 years, they will require significant attention for optimal performance in the future. The main objective of this program is to enhance knowledge/understanding and skills in first aid for injuries, physiotherapy massage, and kinesiotaping. The writing in this article uses a treatment method with a one group sample pre-test post-test design, with the sample consisting of students and coaches from SSB SKB Salatiga City, totaling 95 people, and the type of analysis used is descriptive quantitative percentage. This program resulted in 1) a significant increase in knowledge/understanding and skills of the students with an average percentage of knowledge 19.55%, understanding 22.66%, and skills 19.11%. 2) a significant increase in knowledge/understanding and skills of the coaches with an average percentage of knowledge 24.00%, understanding 28.00%, and skills 24.00%. The author's suggestion is to improve competencies related to sports injury for students/athletes and coaches/officials.

Keywords: Coaching Clinic, Sports Injury, SSB SKB Salatiga City.

Abstrak

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang melibatkan *body contact* dan lebih rentan terjadinya cedera ringan maupun berat, apabila cedera terjadi pada peserta didik yang berusia 6 sampai 12 tahun akan sangat memerlukan perhatian untuk prestasi yang optimal di masa depan. Tujuan utama dari program ini yaitu meningkatkan pengetahuan/pemahaman dan keterampilan terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotaling. Penulisan dalam artikel ini menggunakan metode *treatment* dengan desain *one group sample pre-test post-test*, sampel yang digunakan yaitu peserta didik dan pelatih SSB SKB Kota Salatiga dengan jumlah 95 orang dan jenis analisisnya menggunakan persentase deskriptif kuantitatif. Program ini menghasilkan 1) peningkatan pengetahuan/pemahaman dan keterampilan peserta didik yang signifikan dengan rata-rata persentase pengetahuan 19,55%, pemahaman 22,66%, dan keterampilan 19,11%. 2) peningkatan pengetahuan/pemahaman dan keterampilan pelatih yang signifikan dengan rata-rata persentase pengetahuan 24,00%, pemahaman 28,00%, dan keterampilan 24,00%. Saran yang diberikan penulis yaitu meningkatkan kompetensi terkait *sports injury* terhadap peserta didik/atlet dan pelatih/*official*.

Kata Kunci: Coaching Clinic, Sports Injury, SSB SKB Kota Salatiga.

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

Pendahuluan

Olahraga berasal dari kata "olah" dan "raga". Olah artinya melatih diri menjadi seorang yang terampil, sedangkan raga berarti badan. Jadi olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang dilakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh masih sehat. Secara garis besar olahraga yang merupakan aktivitas fisik itu penting dilakukan dalam keseharian. Baik dengan gerakan-gerakan terarah (Muhibbi, et al., 2023; Muhibbi, et al., 2023). Perkembangan olahraga sekarang sangat pesat dan masyarakat mulai menyadari pentingnya kegiatan olahraga baik itu olahraga pendidikan, olahraga masyarakat, olahraga prestasi maupun olahraga untuk kebugaran. Tujuan olahraga bermacam-macam tergantung pada aktivitas yang dilakukan salah satunya untuk mengetahui kondisi seseorang. Untuk dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga diperlukan pengetahuan tentang keadaan fisik sendiri pada awal ataupun setelah melakukan aktivitas fisik untuk

mengetahui kemajuan setiap kali melakukan aktivitas fisik tersebut. Seiring dengan laju pembangunan bangsa yang sedang berlangsung sampai sekarang ini, pembangunan bidang olahraga di Indonesia diarahkan untuk mencapai cita-cita bangsa yaitu terbentuknya manusia Indonesia seutuhnya yang sehat jasmani maupun rohani, serta terampil sehingga mampu berprestasi dalam bidang olahraga guna mengangkat harkat, martabat dan derajat bangsa (Lestari et al., 2022). Perhatian pemerintah ditujukan kepada usaha penyebarluasan kegiatan olahraga sebagai cara pembinaan kesehatan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat, demikian pula sebagai satu jalan untuk memperbanyak jumlah olahragawan yang nantinya akan berhasil dengan prestasi yang lebih baik. Perkembangan yang dinamis dan penyebaran yang semakin luas dan fenomena olahraga selama puluhan tahun terakhir ini telah membawa olahraga menjadi lembaga yang terorganisir dengan baik. Olahraga semakin berpengaruh ke dalam kesadaran di seluruh dunia serta perkembangan kebudayaan manusia. Sebagai awalnya berkibar panji olahraga Nasional yang telah dicanangkan yaitu memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Salah satu cabang olahraga yaitu Sepak Bola. Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina dan ditingkatkan. Pencapaian prestasi olahraga khususnya sepak bola sebaiknya dibina secara benar, teratur, terarah dan mendapatkan pendidikan secara khusus sejak dini. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional (Abdillah & Ashadi, 2018). Organisasi yang menaungi sepak bola di Indonesia ialah Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI), dimana organisasi tersebut mendukung penuh atas prestasi sepak bola yang ada di Indonesia. Untuk menghasilkan pesepak bola profesional program pembibitan sejak dini merupakan salah satu langkah yang dapat mewujudkan tujuan tersebut. Di Indonesia sudah banyak yang memiliki atau memajukan Sekolah Sepak Bola (SSB). Salah satu SSB yang memiliki tujuan menghasilkan pemain yang profesional yaitu SSB Sanggar Kegiatan Belajar (SKB) Dinas Pendidikan Salatiga yang memiliki kelompok belajar usia 6 sampai 12 tahun dengan jumlahnya 90 siswa.

SSB ini merupakan salah satu program kegiatan yang dilakukan oleh UPTD SPNF SKB Kota Salatiga. SSB didirikan pada 17 Februari 2021. SSB ini sangat didukung oleh pemerintah Kota Salatiga dikarenakan satu-satunya sekolah sepak bola yang berada di daerah tersebut. SSB ini berlokasi di MG63+CRR, Tegalrejo, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50733. Program ini sangat membantu anak-anak pada usia 6 sampai 12 tahun untuk mengembangkan beberapa aspek yang ada pada dalam diri mereka diantaranya; mengembangkan gerak motorik anak, meningkatkan pola berpikir, meningkatkan mental dan mengendalikan psikologis anak. Diantara banyaknya kegunaan atau kelebihan SSB bagi anak usia 6 sampai 12 tahun, ada pula kelemahan atau kekurangan dari program ini salah satunya yaitu rentan terjadinya cedera bagi anak ketika tidak melakukan apa yang ditugaskan oleh guru dan pelatih atau melakukan hal-hal yang kurang sesuai dari latihan program SSB tersebut.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang melibatkan benturan tubuh (*Body Contact*) rawan sekali terjadinya cedera, cedera yang diakibatkan oleh faktor internal maupun eksternal. Banyak pandangan yang menyatakan "anak olahraga tanpa pernah cedera merupakan hal yang kurang". Dari pandangan tersebut dapat diartikan pasti anak olahraga terkena cedera, cedera ringan maupun cedera berat. Pengertian tersebut sangatlah kurang setuju bagi penulis, harusnya dengan berolahraga tubuh menjadi sehat bugar dan jangan sampai terjadi keluhan cedera. Maka dari itu pentingnya menjaga diri dengan optimal supaya tidak terjadinya cedera. Akan tetapi, hampir mayoritas olahragawan khususnya pesepak bola mengalami keluhan cedera kronis ataupun

akut. Jika sudah terjadi cedera seperti ini penanganan pertama pada cedera (PPC) yang benar dan tepat sangatlah penting. Setelah mendapat penanganan pertama pada cedera, salah satu langkah yang dapat dilakukan yaitu memberikan penanganan fisioterapi berupa *massage* tentunya dengan jenis cedera yang digolongkan ringan atau penanganannya cukup menggunakan fisioterapi *massage*.

Pertolongan pertama pada cedera (PPC) merupakan tindakan awal yang diberikan kepada seseorang yang mengalami cedera, baik itu cedera ringan maupun berat sebelum mendapatkan perawatan medis. Tujuannya adalah untuk mencegah cedera menjadi lebih parah, mengurangi rasa sakit, dan menjaga kondisi korban tetap stabil hingga bantuan medis tiba. Dalam hal ini metode yang digunakan yaitu *PRICE* (*protection, rest, ice, compression, dan elevation*) (Anas & Rochmania, 2018; Arinda et al., 2020; Irawan, 2017).

Meskipun sering dianggap sama dengan pijat, fisioterapi *massage* adalah teknik fisioterapi yang digunakan untuk memperbaiki fungsi tubuh, mengurangi nyeri, dan meningkatkan mobilitas. Namun, fisioterapi *massage* memiliki tujuan dan teknik yang berbeda. Manfaat fisioterapi *massage* diantaranya mengurangi nyeri otot dan sendi, meningkatkan fleksibilitas, mempercepat penyembuhan, dan meningkatkan sirkulasi darah. Jenis-jenis teknik *massage* dalam fisioterapi yaitu *deep tissue massage* (memfokuskan pada lapisan otot yang lebih dalam untuk melepaskan tegangan), *myofascial release* (membebaskan jaringan ikat yang kaku dan nyeri, *trigger point therapy* (meredakan titik-titik nyeri yang spesifik, dan *sports massage* (didesain untuk atlet dengan tujuan meningkatkan performa dan pemulihan) (Adila, 2020; Candra et al., 2020; Ita et al., 2022).

Kinesiotaping adalah metode terapi yang menggunakan pita elastis terbuat dari akrilik yang lembut dan berpori untuk mendukung otot, sendi, dan jaringan lunak lainnya. Metode ini memungkinkan kulit bernapas dan mengurangi iritasi. Kinesiotaping meningkatkan aliran darah dan getah bening ke area yang cedera dengan mengangkat kulit dengan lembut. Hal ini dapat menurunkan nyeri, peradangan, dan penyembuhan. Pita juga dapat membantu otot dan sendi yang lemah atau cedera (Artioli & Bertolini, 2014; Ita et al., 2022; Prasetyo & Azizati, 2020; Purba et al., 2023).

Metode

Pelaksanaan kegiatan ini berupa pemberian edukasi dan pelatihan keterampilan terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan pemasangan kinesiotaping pada peserta didik dan pelatih SSB SKB Kota Salatiga dengan tujuan kedepannya peserta didik dan pelatih dapat menganalisis serta penanganannya dengan tepat terhadap cedera yang dialami.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan praktikum langsung pada masing-masing atlet dan pelatih untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap analisis kebutuhan mitra, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tindak lanjut. Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan diantaranya sebagai berikut:

1. Tahap analisis kebutuhan mitra

Pada tahap ini melakukan wawancara dan observasi terkait kebutuhan mitra. Tim melakukan koordinasi dengan Pengurus SSB SKB Kota Salatiga untuk mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi oleh mitra. Setelah mengidentifikasi masalah-masalah yang dihadapi kemudian tim pengabdian bersama mitra menentukan masalah utama yang paling relevan dan urgen yang dihadapi oleh mitra. Setelah itu yaitu menentukan solusi yang akan dilaksanakan.

2. Tahap persiapan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu melakukan koordinasi dan komunikasi dengan mitra terkait perencanaan program kegiatan; tempat, peralatan, sumber daya manusia,

tenaga ahli, panduan penanganan pertama pada cedera, panduan fisioterapi *massage*, panduan kinesiotalaping, kuesioner respon peserta didik, dan kuesioner respon pelatih.



Gambar 1. Perencanaan Program Kegiatan Dengan SSB SKB Kota Salatiga

3. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini langkah-langkah yang dilakukan yaitu: a) Melakukan *pre-test* terkait pengetahuan dan pemahaman penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping; b) Memberikan edukasi terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping. c) Memberikan pelatihan keterampilan terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping.



Gambar 2. Edukasi dan Pelatihan SSB SKB Kota Salatiga

4. Tahap evaluasi dan tindak lanjut

Pada tahap evaluasi dan tindak lanjut dilakukan selama tahap pelaksanaan pengabdian berlangsung. Hal ini bertujuan untuk mengetahui progres kemajuan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan setiap peserta didik dan pelatih terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping. Setelah itu, tim pengabdian melakukan *survey post-test* hasil akhir pelaksanaan serta tingkat kepuasan mitra setelah dilakukannya kegiatan *coaching clinic*.



Gambar 3. Evaluasi dan Tindak Lanjut SSB SKB Kota Salatiga

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis situasi serta hasil wawancara dan observasi diketahui kebutuhan utama yang dihadapi mitra (SSB SKB Kota Salatiga) adalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pengetahuan/pemahaman dan keterampilan terkait penanganan pertama pada cedera.
2. Perlu adanya pengetahuan/pemahaman dan keterampilan terkait fisioterapi *massage*.
3. Perlu adanya pengetahuan/pemahaman dan keterampilan terkait pemasangan kinesiotalaping.

Setelah diketahuinya permasalahan dan kebutuhan mitra, tim pengabdian melakukan perancangan program yang akan dilaksanakan terhadap mitra sesuai dengan kebutuhan mitra dan bertujuan untuk meningkatkan performa mitra. Rancangan program yang akan dilaksanakan yaitu mengadakan *coaching clinic* terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping. Hasil dari perspektif sebelum dan sesudah pelaksanaan *coaching clinic* dapat di lihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Perspektif Peserta Didik Sebelum Diberikan *Coaching Clinic*

N=90	Sum	Min	Max	Mean	Std.Dev	Persentase%
Pengetahuan	179	1	3	1,99	0,72	39,78
Pemahaman	169	1	3	1,88	0,63	37,56
Keterampilan	175	1	3	1,94	0,60	38,89
<i>Initial View</i>	176	1	3	1,96	0,61	39,11

(Sumber: Pengabdian 2024)

Tabel 2. Perspektif Peserta Didik Setelah Diberikan *Coaching Clinic*

N=90	Sum	Min	Max	Mean	Std.Dev	Persentase%
Pengetahuan	267	2	4	2,97	0,60	59,33
Pemahaman	271	2	4	3,01	0,61	60,22
Keterampilan	261	2	4	2,90	0,60	58,00
Kepuasan	320	2	4	3,56	0,52	71,11

(Sumber: Pengabdian 2024)

Tabel 3. Perspektif Pelatih Sebelum Diberikan *Coaching Clinic*

N=90	Sum	Min	Max	Mean	Std.Dev	Persentase%
Pengetahuan	12	2	3	2,40	0,49	48,00
Pemahaman	11	2	3	2,20	0,40	44,00
Keterampilan	12	2	3	2,40	0,49	48,00
<i>Initial View</i>	11	2	3	2,20	0,40	44,00

(Sumber: Pengabdian 2024)

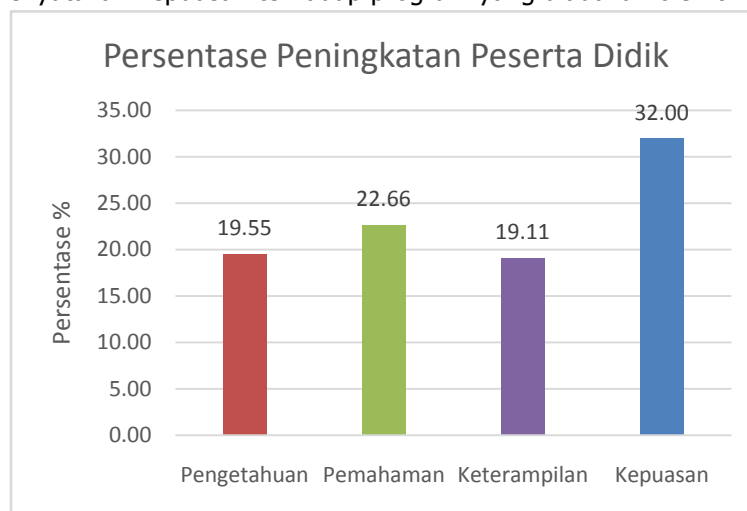
Tabel 4. Perspektif Pelatih Setelah Diberikan *Coaching Clinic*

N=90	Sum	Min	Max	Mean	Std.Dev	Persentase%
------	-----	-----	-----	------	---------	-------------

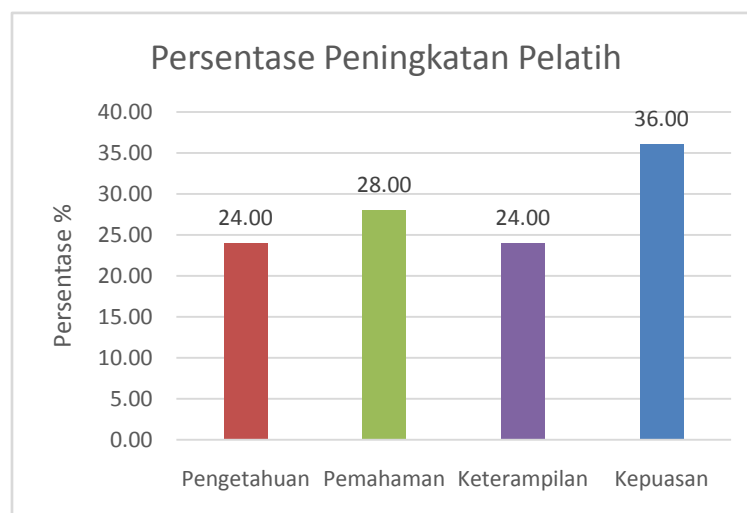
Pengetahuan	18	3	4	3,60	0,49	72,00
Pemahaman	18	3	4	3,60	0,49	72,00
Keterampilan	18	3	4	3,60	0,49	72,00
Kepuasan	20	4	4	4,00	0,00	80,00

(Sumber: Pengabdian 2024)

Tabel di atas dijelaskan bahwa peserta didik dan pelatih mengalami peningkatan pengetahuan/pemahaman dan keterampilan terhadap penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping (dilihat dari rata-rata dan persentase hasil). Tidak hanya itu, seluruh sampel menyatakan kepuasan terhadap program yang diadakan oleh tim pengabdian.



Gambar 4. Grafik Persentase Peningkatan Peserta Didik



Gambar 5. Grafik Persentase Peningkatan Pelatih

Kegiatan pada tahap persiapan ialah mulai dari proses administrasi dan perijinan, proses menyiapkan bahan maupun alat dan juga mempersiapkan materi untuk mengedukasi SSB SKB Kota Salatiga terkait pengetahuan/pemahaman dan keterampilan penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotalaping. Setelah tahap persiapan, kemudian tim pengabdian melakukan kegiatan *coaching clinic* pada peserta didik dan pelatih SSB SKB Kota Salatiga yang dilakukan di MG63+CRR, Tegalrejo, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50733. Sebelum *coaching clinic*, peserta didik dan pelatih diberikan *pre-test* terlebih dahulu dengan tujuan mengetahui pengetahuan/pemahaman dan keterampilan awal (Tabel 1 dan 3).

Pada materi penanganan pertama pada cedera terdapat satu metode yang digunakan yaitu metode *PRICE* (*protection, rest, ice, compression, dan elevation*). *Protection* yaitu menggunakan alat bantu untuk melindungi area cedera) dengan tujuan mencegah cedera semakin parah dan kerusakan pada jaringan yang lebih dalam. *Rest* yaitu mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera dengan tujuan memberikan waktu bagi jaringan yang cedera untuk memperbaiki diri. *Ice* yaitu memberikan pendingin pada area cedera dengan tujuan mengurangi pembengkakan, peradangan, dan rasa sakit. *Compression* yaitu membalut area yang cedera dengan tujuan mengurangi pembengkakan dan memberikan dukungan pada area yang cedera. *Elevation* yaitu meninggikan bagian tubuh yang mengalami cedera di atas jantung dengan tujuan mengurangi aliran darah ke area yang cedera dan mengurangi pembengkakan (Fitriana et al., 2022; Juliansyah et al., 2022; Nastiti, 2020).

Massage merupakan metode terapi dimana jaringan lunak tubuh seperti otot, tendon, dan jaringan ikat dimanipulasi dengan tekanan, gerakan, atau getaran. *Massage* bertujuan untuk meredakan nyeri, stres, sirkulasi darah, dan fleksibilitas tubuh. Terdapat 10 teknik manipulasi *massage* yaitu *shaking, stroking, petrissage, tapotement, vibration, friction, compression, effleurage, walken, dan skin-rolling* (A.D et al., 2015; Field, 2002; Syampurma, 2020).

Kinesiotaping adalah metode terapi yang menggunakan pita elastis terbuat dari akrilik yang lembut dan berpori untuk mendukung otot, sendi, dan jaringan lunak lainnya. Metode ini memungkinkan kulit bernapas dan mengurangi iritasi. Kinesiotaping meningkatkan aliran darah dan getah bening ke area yang cedera dengan mengangkat kulit dengan lembut. Hal ini dapat menurunkan nyeri, peradangan, dan penyembuhan. Pita juga dapat membantu otot dan sendi yang lemah atau cedera. Kinesiotaping digunakan dengan meregangkan pita dan menempelkannya pada kulit dengan pola yang berbeda tergantung pada kondisi yang dirawat. Kinesiotaping biasanya dianggap aman, tetapi terkadang dapat menyebabkan iritasi kulit. Jika memiliki alergi terhadap bahan akrilik, hindari menggunakannya. Menurut penelitian, kinesiotaping dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan fungsi fisik (Ita et al., 2022; Parreira et al., 2014; Yuliawan & Setiawan, 2019).

Melalui *coaching clinic*, peserta didik dan pelatih dapat meningkatkan pengetahuan/pemahaman dan keterampilan penanganan pertama pada cedera, fisioterapi *massage*, dan kinesiotaping (Tabel 2 dan 4) (Gambar 4 dan 5). Pentingnya materi yang telah disampaikan oleh tim pengabdian supaya tidak terjadi keparahan terhadap cedera yang sedang dialami. Lebih dianjurkan lagi, peserta didik jangan sampai mengalami cedera saat latihan maupun pertandingan karena akan mempengaruhi performa peserta didik dalam memperoleh prestasi yang optimal.

Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan *coaching clinic* di SSB SKB Kota Salatiga yang memiliki permasalahan tentang pengetahuan/pemahaman dan keterampilan pencegahan dan penanganan *sports injury*, peserta didik dan pelatih sangat berantusias mengikuti kegiatan tersebut dibuktikan dengan hasil persentase angket kepuasan (Peserta Didik = $3,56 \pm 0,52 / 71,11\%$ dan Pelatih = $4,00 \pm 0,00 / 80,00\%$). Selain itu, pada aspek pengetahuan/pemahaman dan keterampilan sampel juga mengalami peningkatan yang signifikan dengan rata-rata persentase Peserta Didik (pengetahuan = 59,33%) (pemahaman = 60,22%) (keterampilan = 58,00%). Rata-rata pelatih (pengetahuan = 72,00%) (pemahaman = 72,00%) (keterampilan = 72,00%). Dengan demikian, peserta didik dan pelatih dapat meningkatkan kompetensi dalam aspek *sports injury* supaya kedepannya bisa mencegah dan memberi penanganan dengan tepat.

Daftar Pustaka

- A.D, F., M, G., A, B., & M, I. (2015). Massage for low-back pain (Review). *Cochrane Library*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001929.pub3>. www.cochranelibrary.com
- Abdillah, G. D., & Ashadi, K. (2018). Pemahaman Pelatih Sekolah Sepak Bola Se Kota Madiun Tentang Physiological Recovery. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3, 1–8.
- Adila, F. (2020). Pencegahan dan Perawatan Cedera. In *Unri*.
- Anas, A., & Rochmania, A. (2018). Survei Pengetahuan Pemain Terhadap Resiko, Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Akut Pada Club Bola Voli Junior Putri Bank Jatim. *Olahraga*, 1–10.
- Arinda, E. N., Iskandar, Cahyadi, A., Sari, S., Sabransyah, M., Wiharja, A., Nilawati, S., Nur, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 10(November), 2018–2020.
- Artioli, D. P., & Bertolini, G. R. F. (2014). Kinesio taping: application and results on pain: systematic review. *Fisioterapia e Pesquisa*, 21(1), 94–99. <https://doi.org/10.1590/1809-2950/553210114>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Prasetyo, T., & Arianto, C. (2020). Penerapan Sport Recovery Pada Atlet Bola Basket Kejurnas KU 14 Riau. *Community Education Engagement Journal*, 1(2), 66–72. <https://doi.org/10.25299/ceej.v1i2.4731>
- Field, T. (2002). Massage therapy. *Medical Clinics of North America*, 86(1), 163–171. [https://doi.org/10.1016/S0025-7125\(03\)00078-6](https://doi.org/10.1016/S0025-7125(03)00078-6)
- Fitriana, N. F., Munawaroh, N., Juwita, D. R., Suparti, S., & Ramdani, M. L. (2022). Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Penanganan Cedera Olahraga Badminton. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(2), 355. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i2.600>
- Irawan, D. (2017). Pengembangan Media Berbasis Adobe Flash Player Pencegahan, Pertolongan, Dan Perawatan Cedera Olahraga Bagi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama (Smp). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8172>
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539–544. <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Juliansyah, R. R., Abidin, D., & Mamesah, E. D. (2022). Sosialisasi Tentang Penanganan Pertama Pada Cedera Olahraga Di Kelurahan Uwung Jaya. *An-Nizam*, 1(1), 24–29. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i1.4328>
- Lestari, I. D., Rustiadi, T., & Wahyudi, A. (2022). Pengembangan Model Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 225–235. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3740>
- Muhibbi, M., Ramadhan, A. T., Hadi, Romadhoni, S., & Yogaswara, A. (2023). Identifikasi Jenis Cedera pada Pasien Klinik Massage Seger Waras. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 8(2), 119–129. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/article/view/73953>

- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., & Pratama, Y. E. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 9–14. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>
- Nastiti, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Pada Layperson Usia Anak Sekolah Terhadap Efikasi Diri Dalam Penanganan Kasus Cedera : a Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 148–153. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.232>
- Parreira, P. do C. S., Costa, L. da C. M., Hespanhol Junior, L. C., Lopes, A. D., & Costa, L. O. P. (2014). Current evidence does not support the use of Kinesio Taping in clinical practice: A systematic review. *Journal of Physiotherapy*, 60(1), 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2013.12.008>
- Prasetyo, R. F., & Azizati, R. (2020). Efek Kinesiotaping Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Sprinter (100M): Study Pada Ronggolawe Atletik Club. *Evaluation Athlete Performance*, 4(1), 516.
- Purba, R. H., Jauhari, M., Aprilia, T., Keolahragaan, I., & Jakarta, U. N. (2023). Pelatihan Penggunaan Kinesiotaping Untuk Penanganan Cedera Olahraga pada KSR PMI Unit UNJ. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2023*, 199–205.
- Syampurma, H. (2020). Pelatihan Cedera Massage Nasional Tingkat 1. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 39–48. <https://doi.org/10.24036/jba.v2i1.47>
- Yuliawan, E., & Setiawan, I. B. (2019). Sosialisasi Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola Lambur Ii. *Cerdas Sifa*, 1(2), 47–55.