

## EDUKASI PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA KLUB I CAN GYMNASTICS

Ruliando Hasea Purba<sup>1</sup>, Ela Yuliana<sup>2</sup>, Dadan Resmana<sup>3</sup>, Tridinda Aprilia<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

<sup>4</sup>POPB DKI Jakarta, Indonesia

[ruliando@unj.ac.id](mailto:ruliando@unj.ac.id), [ela\\_yuliana@unj.ac.id](mailto:ela_yuliana@unj.ac.id), [dadanresmana@unj.ac.id](mailto:dadanresmana@unj.ac.id),  
[apriatridinda@gmail.com](mailto:apriatridinda@gmail.com)

### **Abstract**

*Sports injuries are a common risk for gymnasts, especially in high-intensity training clubs. Appropriate first aid is crucial for preventing injury severity and accelerating recovery. However, many coaches, parents, and athletes still lack knowledge of first aid procedures for sports injuries. This study aimed to determine the effectiveness of knowledge regarding first aid for sports injuries at the I Can Gymnastics Club. Forty-nine parents participated in the education program. The education was delivered through lectures and practical simulations of first aid for sports injuries. The results showed a significant increase in respondents' knowledge scores after the education, with a 38% increase. This finding confirms that first aid education for sports injuries plays a crucial role in improving preparedness and injury management skills at the I Can Gymnastics Club. Therefore, similar educational programs are recommended for ongoing implementation at other sports clubs.*

**Keywords:** Education, sports injuries, first aid, gymnastics

### **Abstrak**

*Cedera olahraga merupakan salah satu risiko yang sering dialami oleh atlet senam, terutama pada klub olahraga dengan intensitas latihan yang tinggi. Penanganan pertama yang tepat sangat penting untuk mencegah terjadinya keparahan cedera serta dapat mempercepat proses pemulihan atlet. Namun, masih banyak pelatih, orang tua, maupun atlet yang memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai prosedur pertolongan pertama pada cedera olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat efektifitas pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga pada Klub I Can Gymnastics. Edukasi ini melibatkan sejumlah 49 orang tua sebagai responden. Edukasi diberikan melalui metode ceramah dan simulasi praktik pertolongan pertama cedera olahraga. Hasil edukasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan responden setelah diberikan edukasi yaitu sebesar 38 %. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi penanganan pertama cedera olahraga berperan penting dalam meningkatkan kesiapsiagaan dan kemampuan penanganan cedera pada klub senam I Can Gymnastic. Oleh karena itu, program edukasi serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan di klub olahraga lainnya.*

**Kata kunci:** Edukasi, cedera olahraga, pertolongan pertama, senam

## 1. PENDAHULUAN (*Introduction*)

Senam merupakan salah satu cabang olahraga yang berkontribusi besar terhadap peningkatan kebugaran, kekuatan otot, kelenturan, serta koordinasi tubuh. Namun demikian, olahraga ini juga tergolong memiliki risiko cedera yang cukup tinggi dibandingkan cabang olahraga lainnya, khususnya pada pergelangan tangan, lutut, punggung, dan siku. Cedera tersebut umumnya terjadi karena trauma akut saat latihan atau pertandingan, maupun akibat penggunaan berlebihan (*overuse*). Tinjauan sistematis terbaru mengungkapkan bahwa kejadian cedera pada senam artistik cukup sering dialami, terutama oleh atlet usia muda dan mereka yang berkompetisi secara intens (Horvat et al., 2025). Karakteristik gerakan senam yang melibatkan lompatan, pendaratan, serta tumpuan tubuh pada tangan menjadikan kesiapan pelatih dan pendamping dalam memberikan pertolongan pertama sangat krusial. Penanganan yang cepat dan tepat di area latihan dapat mencegah kondisi cedera semakin parah, mengurangi risiko komplikasi, sekaligus mempercepat pemulihan. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang sistematis bagi pelatih, orang tua, dan atlet mengenai pengenalan cedera, langkah pertolongan pertama yang mudah diaplikasikan, indikasi kapan harus merujuk ke tenaga medis, serta prosedur penanganan darurat di setiap klub.

Senam adalah cabang olahraga dengan risiko cedera yang relatif tinggi, terutama bagi atlet muda yang rutin berlatih di klub seperti I Can Gymnastics. Beberapa jenis cedera yang sering terjadi dalam senam antara lain *sprain* (keseleo sendi), *strain* (cedera otot dan tendon), serta trauma ringan berupa memar, abrasi, bahkan fraktur akibat jatuh dari ketinggian atau melakukan gerakan intens tanpa pengawasan yang tepat. Area tubuh yang rentan mengalami cedera di antaranya pergelangan kaki, pergelangan tangan, siku, dan punggung bawah. Prinsip penanganan awal modern banyak mengacu pada protokol *RICE* atau *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevate*) yang bertujuan mengurangi pembengkakan, nyeri, serta mencegah perburukan cedera. Langkah-langkah tersebut telah dibuktikan secara efektif dalam berbagai studi dan praktik klinis di Indonesia dan global. Edukasi pertolongan pertama termasuk pengenalan jenis cedera, teknik *RICE/PRICE*, imobilisasi sementara, serta prosedur rujukan medis merupakan komponen penting dalam sistem pengelolaan cedera di lingkungan olahraga. Di Indonesia, pelatihan seperti kuliah umum di STOK Bina Guna pada Mei 2024 menekankan perlunya keterampilan dasar ini tidak hanya untuk tenaga medis, tapi juga pelatih dan atlet sebagai langkah antisipatif sebelum intervensi profesional tersedia.

Oleh karena itu, penerapan program edukasi pertolongan pertama yang sistematis di Klub I Can Gymnastics menjadi hal yang sangat penting. Program ini bertujuan meningkatkan kesiapan pelatih serta staf dalam menangani cedera ringan maupun sedang, mencegah terjadinya komplikasi, dan memastikan rujukan yang tepat untuk kasus cedera serius. Pendekatan terkini pada cedera jaringan lunak menekankan edukasi, perlindungan awal, dan pemuatan progresif dibandingkan istirahat total. Konsep *PEACE & LOVE* (*Protect, Elevate, Avoid anti-inflammatory drugs, Compress, Educate & Load, Optimism*,

*Vascularisation, Exercise*) merekomendasikan pemberian edukasi kepada atlet sekaligus pemulihan fungsional sebagai langkah utama penanganan. Oleh sebab itu, materi sosialisasi sebaiknya memuat prinsip-prinsip ini agar pelatih memahami tindakan yang tepat (misalnya proteksi dan kompresi) sekaligus mengetahui hal-hal yang harus dihindari pada fase akut (Esculier & Dubois, 2019). Selain itu, terdapat kondisi khusus seperti gegar otak yang memerlukan prosedur berbeda. Cedera ini menuntut deteksi dini, pembatasan aktivitas secara bertahap, serta rencana kembalinya aktivitas sesuai konsensus internasional terbaru (*6th International Conference on Concussion in Sport, Amsterdam 2022*). Materi pelatihan juga perlu mengajarkan tanda-tanda peringatan gegar otak, tata cara rujukan, serta proses re-evaluasi (Patricious et al., 2022).

Menurut *American Heart Association* atau disingkat AHA (2023). Kejadian langka tetapi mengancam jiwa seperti henti jantung mendadak menggarisbawahi kebutuhan akan Rencana Tanggap Darurat (*Emergency Action Plan*), ketersediaan AED yang mudah diakses, dan pelatihan CPR untuk pelatih atau personel kunci. Panduan dan bukti terkini menekankan bahwa adanya rencana, AED terpasang/terawat, dan latihan simulasi meningkatkan peluang selamat saat SCA di lingkungan olahraga. Oleh karena itu, sosialisasi yang efektif di tingkat klub senam harus mencakup:

- 1) Identifikasi cedera umum pada senam dan tindakan awal sederhana
- 2) Prinsip *PEACE & LOVE* untuk cedera jaringan lunak,
- 3) Pengenalan dan penanganan awal gegar otak sesuai konsensus internasional,
- 4) Protokol darurat, CPR dasar dan penggunaan AED, serta
- 5) Pencegahan cedera melalui inspeksi peralatan, pemanasan, dan penggunaan *spotter* saat mempelajari keterampilan berisiko. Upaya dengan adanya modul edukasi terstruktur, klub dapat membangun budaya keselamatan yang menurunkan risiko dan meningkatkan kualitas penanganan saat insiden terjadi.

Senam termasuk cabang olahraga yang membutuhkan perpaduan antara kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Di balik gerakannya yang indah, olahraga ini memiliki risiko cedera yang cukup besar, khususnya pada anak dan remaja yang masih berada dalam masa pertumbuhan. Cedera yang muncul dapat berupa cedera ringan seperti memar dan terkilir, hingga cedera berat seperti patah tulang atau dislokasi. Penanganan segera dan tepat pada fase awal cedera sangat penting untuk mencegah komplikasi serta mempercepat proses pemulihan (Andersen et al., 2022). Sayangnya, banyak klub olahraga termasuk klub senam yang belum menerapkan protokol standar dalam menangani cedera. Pengetahuan mengenai pertolongan pertama sering kali hanya dimiliki oleh pelatih atau tenaga medis, sedangkan atlet maupun orang tua yang biasanya hadir di lokasi kejadian masih minim pemahaman (Pugh et al., 2021). Kondisi tersebut berpotensi memperparah cedera dan membahayakan keselamatan atlet apabila penanganan tidak sesuai dengan kaidah medis.

Menyadari pentingnya hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk membahas dan menganalisis efektivitas program edukasi penanganan pertama cedera olahraga yang diterapkan pada Klub I CAN Gymnastics. Program ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada para pelatih, atlet, dan orang tua mengenai identifikasi jenis cedera, penerapan prinsip-prinsip penanganan pertama (seperti *POLICE - Protection, Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation*), serta langkah-langkah darurat yang perlu diambil. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan latihan yang lebih aman dan mendukung kesejahteraan atlet secara menyeluruh di Klub I CAN Gymnastics.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

Pendekatan Berbasis Kompetensi dirancang untuk digunakan oleh pelatih dalam yang membahas landasan ilmiah, berbasis bukti, dan klinis pelatihan serta kedokteran olahraga. Landasan umum ke konsep-konsep spesifik terkait pencegahan, evaluasi, manajemen, dan rehabilitasi cedera dan memahami kompleksitas profesi pelatihan. Tujuan utama untuk memastikan bahwa setiap kompetensi yang ditetapkan tercakup secara spesifik. (Pfeiffer dkk, 2015)

### A. Efektivitas Edukasi Pertolongan Pertama di Komunitas Olahraga

Beberapa studi menunjukkan bahwa penyuluhan tentang pertolongan pertama khususnya teknik *RICE/PRICE* meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelaksanaan. Di SMKN 3 Surakarta, komunitas pencak silat mengalami peningkatan kemampuan signifikan pasca edukasi, terutama dalam menangani *sprain ankle*. Demikian juga di komunitas voli Batang, edukasi interaktif meningkatkan pemahaman terhadap prosedur penanganan cedera ringan secara konsisten. (Ilmi, 2023)

### B. Pelatihan terhadap Guru Penjas dan Staf Pengajar

Pelatihan pertolongan pertama untuk guru pendidikan jasmani di Banyuwangi menunjukkan respons positif dan hasil yang baik dalam mengurangi tingkat keparahan cedera di sekolah. Materi disampaikan dengan metode demonstrasi dan praktik langsung. Sementara di Jawa Barat, pelatihan terhadap guru olahraga mencakup Bantuan Hidup Dasar (BHD) serta protokol pertolongan pertama untuk cedera olahraga akut menguatkan kompetensi mereka sebagai penyelamat awal. (Nurdin, 2023)

### C. Peran Modul dan Media dalam Penyuluhan

Buston (2020), Studi di Klaten oleh Karang Taruna menyebut metode penyuluhan dengan poster dan leaflet efektif dalam mengkomunikasikan prosedur pertolongan pertama dan pencegahan cedera berulang seperti kelelahan atau *overuse*. Pemanfaatan media poster sebagai bahan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan

pertolongan pertama pada korban henti jantung sebelum di bawa ke pelayanan kesehatan terdekat.

#### D. Dasar Teori *RICE/PRICE* dan Bukti Ilmiah

Berbagai literatur internasional merekomendasikan penerapan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) maupun variasinya, *PRICE* (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation*), sebagai standar dalam penanganan cedera otot dan ligamen, termasuk kasus *ankle sprain* (Pfeiffer, dkk). Prinsip dasar ini dirancang untuk menjadi panduan awal bagi pelatih, guru pendidikan jasmani, serta tenaga medis di lingkungan olahraga dalam memberikan pertolongan pertama yang tepat.

#### E. Aspek Psikososial dan Pemulihan Atlet

Studi global menyatakan bahwa dukungan sosial dan kesiapan psikologis atlet memainkan peran penting dalam pemulihan pasca cedera. Kesiapan mental dapat meningkatkan motivasi dan efektivitas rehabilitasi. Psikologi olahraga memainkan peran yang sangat penting dalam dunia olahraga. Dengan memahami dampak mental pada atlet, pelatih dan atlet sendiri dapat mengembangkan strategi untuk meningkatkan performa dan mencapai potensi maksimal. (Vealey, 2000)

#### F. Relevansi bagi Klub I Can Gymnastics

Tabel 1. Relevansi bagi Klub

| Fitur Literatur                 | Aplikasi untuk I Can Gymnastics                                  |
|---------------------------------|--|
| Studi komunitas lokal           | Model modul edukasi dan peningkatan pengetahuan terbukti efektif |
| Pelatihan pelatih/guru          | Format pelatihan interaktif & demonstrasi relevan dikembangkan   |
| Media edukasi (leaflet, poster) | Dapat digunakan sebagai alat bantu visual saat sesi pelatihan    |
| Prinsip <i>RICE/PRICE</i>       | Termasuk sebagai bagian utama modul penanganan cedera            |
| Dukungan psikososial            | Menanamkan kesiapsiagaan mental bagi pelatih & atlet             |

#### G. Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga

Cedera olahraga merupakan permasalahan yang kerap dialami oleh atlet, baik di tingkat amatir maupun profesional. Berdasarkan data *National Health and Nutrition Examination Survey*, jumlah cedera yang terkait dengan aktivitas olahraga di Amerika Serikat mencapai sekitar 8,6 juta kasus setiap tahunnya, dengan 32% di antaranya terjadi pada anak-anak berusia 5–14 tahun. Faktor penyebab cedera antara lain kurangnya pemanasan, penggunaan teknik yang keliru, serta peralatan yang tidak sesuai standar. Sejumlah penelitian

menunjukkan bahwa edukasi yang menyeluruh mengenai pencegahan dan penanganan cedera mampu menurunkan angka kejadian serta tingkat keparahan cedera secara signifikan (Andersen et al., 2022). Selain itu, penelitian Larrabee et al. (2023) menegaskan pentingnya keterlibatan pelatih dan atlet dalam mengenali potensi risiko cedera dan menerapkan strategi pencegahan yang tepat.

#### **H. Pentingnya Edukasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga**

Pemberian edukasi mengenai pertolongan pertama pada cedera olahraga sangat penting, khususnya di lingkungan klub senam di mana potensi cedera dapat muncul kapan saja. Tindakan cepat dan tepat dalam menit-menit awal setelah cedera berperan besar dalam mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut, mengurangi rasa nyeri, serta mempercepat pemulihan. Selama ini konsep RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) digunakan sebagai standar penanganan cedera akut, namun kemudian berkembang menjadi pendekatan yang lebih lengkap, yaitu POLICE (Protection, Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation), yang menekankan pentingnya aktivitas gerak terkontrol (Bleakley et al., 2018). Edukasi ini tidak hanya relevan untuk atlet, tetapi juga bagi pelatih, orang tua, dan staf klub, agar mereka mampu memberikan respons yang benar ketika menghadapi keadaan darurat dan tidak memperparah kondisi cedera. Penelitian terbaru oleh Van der Ploeg et al. (2024) membuktikan bahwa intervensi edukasi dengan metode simulasi dan praktik langsung lebih efektif meningkatkan pemahaman serta keterampilan penanganan cedera dibandingkan penyuluhan berbasis ceramah. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan penyuluhan tentang penanganan cedera olahraga dengan pendekatan PRICE (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation*) adalah sebagai berikut: Pendekatan Edukasi Interaktif dengan Penyuluhan dilakukan melalui sesi interaktif, di mana peserta dilibatkan dalam diskusi, tanya jawab, dan simulasi praktik langsung dengan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menerapkan metode PRICE.

#### **I. Peran Pelatih dan Klub Olahraga dalam Edukasi Cedera**

Pelatih memegang peran kunci dalam proses edukasi terkait cedera di klub olahraga. Sebagai pihak yang paling sering berinteraksi dengan atlet, pelatih mampu memantau sekaligus mengoreksi teknik latihan secara langsung. Penelitian Johnson et al. (2023) menunjukkan bahwa pelatih yang mendapatkan pelatihan khusus mengenai penanganan cedera olahraga memiliki rasa percaya diri lebih tinggi dan cenderung memberikan penanganan yang tepat. Oleh sebab itu, program edukasi yang dikembangkan di klub senam, seperti I CAN Gymnastics, sebaiknya menitikberatkan pada peningkatan kapasitas pelatih sehingga mereka dapat berfungsi sebagai agen perubahan sekaligus penyampai

informasi yang efektif. Selain itu, peran klub olahraga dalam menyediakan sarana dan prasarana edukasi juga tidak kalah penting. Klub dapat menyelenggarakan pelatihan rutin, menampilkan poster edukatif, maupun menyiapkan modul pembelajaran daring yang bisa diakses seluruh anggota. Dengan pendekatan tersebut, edukasi bukan hanya menjadi kegiatan sesaat, melainkan menjadi budaya klub yang mengutamakan keselamatan dan kesejahteraan atlet.

#### **J. Dampak Edukasi terhadap Kualitas Latihan dan Kesehatan Atlet**

Edukasi penanganan pertama cedera olahraga tidak hanya bertujuan untuk mengatasi cedera, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas latihan secara keseluruhan. Atlet yang memahami cara mencegah cedera akan lebih termotivasi untuk melakukan pemanasan dengan benar, menggunakan teknik yang tepat, dan mendengarkan sinyal tubuh mereka. Ini pada akhirnya akan mengarah pada peningkatan performa dan keberlanjutan karir atletik mereka (Andersen et al., 2022). Dengan demikian, edukasi adalah investasi jangka panjang yang tidak hanya melindungi atlet dari cedera, tetapi juga memberdayakan mereka untuk mencapai potensi terbaiknya dengan cara yang aman dan sehat.

### **3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

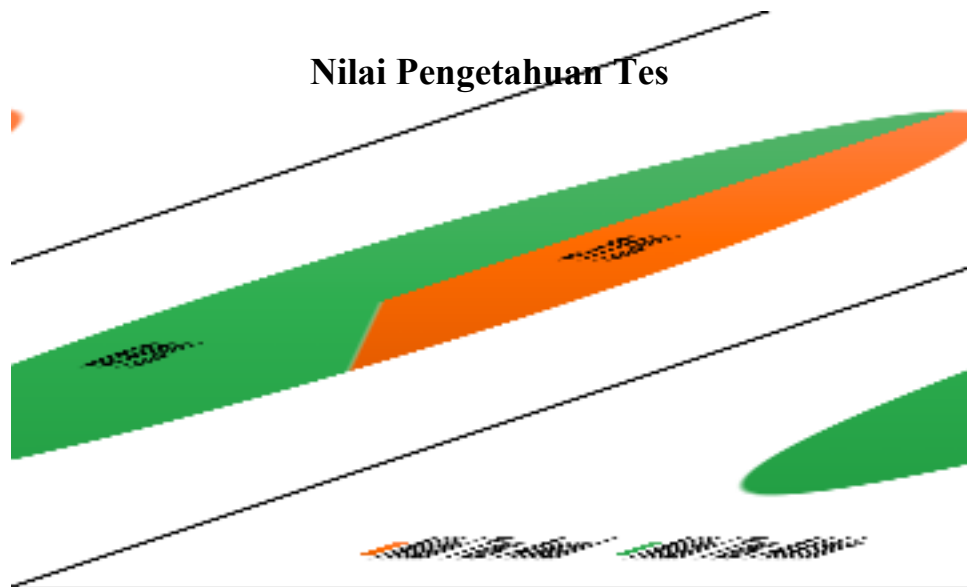
Metode pelaksanaan Edukasi Penanganan Cedera pada Pelatih I *Can Gymnastic*

- a. Tes Pengetahuan Awal : Peserta diberikan form soal sebagai tes awal Pengetahuan.
- b. Penyampaian Materi : Peserta diberikan materi mengenai edukasi untuk penanganan cedera dan penyampaian materi yang sifatnya teoretik.
- c. Praktik : Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan materi yang telah dijelaskan
- d. Diskusi : Peserta diberikan kesempatan untuk mendiskusikan materi yang telah diberikan. Kesempatan tanya jawab diberikan untuk memperjelas hal-hal yang masih menjadi keraguan.
- e. Tes Pengetahuan Akhir : Peserta diberikan form soal kembali sebagai evaluasi pengetahuan dan melihat minat dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan ini.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)**

Kegiatan edukasi ini dimulai pada pukul 10.30 WIB sampai dengan pukul 12.00 WIB. Peserta dalam pelatihan ini adalah seluruh orang tua di klub I Can Gymnastic yang berjumlah 49 orang. Sebelum memulai pelatihan ini, tim pelaksana pengabdian telah mengadakan survei kepada peserta tentang pengetahuan dan pemahaman tentang

penanganan cedera olahraga. Dari hasil survei diketahui bahwa peserta belum mengetahui lebih jelas terkait penanganan cedera di lapangan. Dalam kegiatan edukasi ini dilakukan dua tes, yaitu tes pertama menggunakan kuesioner sebelum dijelaskan mengenai penanganan cedera dan selanjutnya dilakukan tes kedua setelah dijelaskan mengenai penanganan cedera, terdapat perbedaan yang cukup signifikan setelah dilakukan edukasi. Berikut adalah diagram yang menunjukkan persentase pengetahuan penanganan cedera olahraga :



**Gambar 1. Diagram Nilai Pengetahuan Tes**

Diagram tersebut menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan mengenai penanganan cedera yang ditunjukkan dari hasil diagram menunjukkan hasil sebelum diberikan edukasi hanya mendapat nilai dengan presentase yaitu sebesar 38%. Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya pengetahuan para pelatih yaitu kurangnya pengetahuan awal, referensi, dan lainnya. Para peserta tampak antusias yang terlihat dari awal sampai akhir acara, semua peserta mengikuti sampai selesai dengan baik. Penyampaian materi edukasi menggunakan media berupa infokus (LCD), fotokopi slide power point yang berisi materi mengenai penanganan cedera. Penyampaian materi pengabdian yaitu tentang edukasi penanganan cedera pada pelatih selam atau diving. Berdasarkan angket pertama dan angket akhir yang tim pelaksana berikan tampak bawa terjadi peningkatan persentase pengetahuan peserta, mulai dari teknik pelaksanaan dan lain-lain.

Berdasarkan gambar daigram tersebut diketahui bahwa ada peningkatan pemahaman peserta pelatihan. Artinya terjadi peningkatan sebesar 38% didapat dari pengetahuan awal dan pengetahuan akhir. Indikator terakhir adalah Referensi dan lain-lain.



**Gambar 2. Foto Bersama Peserta**

## 5. KESIMPULAN (*Conclusions*)

Kegiatan edukasi dapat berjalan dengan lancar dan disambut dengan antusias oleh para peserta edukasi. Jadi dapat disimpulkan kegiatan pelatihan ini sangat berhasil dan bermanfaat bagi para orang tua khususnya. Keberhasilan ini ditunjukkan dengan adanya kesesuaian materi dengan hasil evaluasi yang diberikan kepada para peserta. Respon positif dari peserta juga merupakan indikator keberhasilan yang sangat baik bahwa edukasi ini adalah edukasi yang diharapkan oleh para orang tua atlet, karena dapat bermanfaat baik dalam penanganan maupun pengetahuan terhadap orang tua atlet. Secara keseluruhan hasil edukasi ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait penanganan cedera olahraga dan memberikan gambaran dalam peningkatan pemahaman secara menyeluruh.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

- Andersen, J. M., Johnson, A. M., & Larrabee, R. T. (2022). *The Impact of Injury Prevention Education on Adolescent Athletes: A Longitudinal Study*. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62(4), 450-459. [DOI: 10.1017/jsc.2023.15](https://doi.org/10.1017/jsc.2023.15)
- Bleakley, C. M., Glasgow, P., & MacAuley, M. B. (2018). *POLICE versus RICE in the Management of Acute Ankle Sprains*. *British Journal of Sports Medicine*, 52(18), 1165-1166.
- Bekerom, M. P., Struijs, P. A., Blankevoort, L., Welling, L., Dijk, C. N., & Kerkhoffs, G. M. (2012). Evidence for RICE/PRICE dalam ankle sprains. *Journal of Athletic Training*. [UMPR Journal](https://www.umpjournal.com/)
- Desy Annisa Perdana. "Workshop Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga", *Abdimas Medika*, Vol. 2 No. 2, November 2021 [jurnal.itkeswhs.ac.id](http://jurnal.itkeswhs.ac.id)
- STOK Bina Guna. "Kuliah Umum: Edukasi Penanganan Cedera Olahraga", Medan, Mei 2024 [stok-binaguna.ac.id](http://stok-binaguna.ac.id)
- Febriyanti, I., Mahardika, I. M. S. U., Jayadi, I., Dewi, R. C., Ristanto, K. O., & Wicahyani, S. (2024). Pelatihan Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga

- bagi Guru Penjas di Banyuwangi. *Laksana Olahraga*, 2(1), 133–140. [Ejournal Unesa](#)
- Horvat, U., Salmič, M., & Kozinc, Ž. (2025). MUSCULOSKELETAL INJURIES IN GYMNASTICS: A REVIEW OF EPIDEMIOLOGY, ETIOLOGY, AND ASSOCIATED FACTORS. *Science of Gymnastics Journal*, 17(1), 51–68. <https://doi.org/10.52165/sgj.17.1.51-68>
- Ilmi, D. F., Sari, D. A., Viani, I. rema, Maulana, J. R., & Pristiano, A. (2023). Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama dan Penanganan Cedera Berulang pada Komunitas Pencak Silat SMKN 3 Surakarta. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 337–342. [DMI Journals](#)
- Kompas.com, "Penanganan Cedera dalam Olahraga: Rest, Ice, Compression, Elevation", April 2021 [Undiksha eJournal+4Kompas+4RS Pondok Indah+4](#)
- KlikDokter.com, "Pertolongan Pertama pada Cedera Saat Olahraga: Panduan RICE", 2021 [KlikDokter+1](#)
- Mustafa, Pinton Setya. *Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga*. Mojokerto: Insight Mediatama, 2022 [Kompas Health+7repository.insightmediatama.co.id+7repository.uinmataram.ac.id+7](#)
- Pfeiffer, R. P., Thygerson, A. L., & Palmieri, N. F. (2012). *Sports First Aid and Injury Prevention* (ed. terjemahan Huriawati Hartanto). Jakarta: Erlangga. [Universitas Indonesia Library](#)
- Pugh, E., Smith, J., & Williams, K. (2021). *First Aid Knowledge and Confidence Among Youth Sports Coaches and Parents: A Scoping Review*. *Journal of Sport and Health Science*, 10(4), 432–441. [DOI: 10.1016/j.jshs.2021.03.001](#)
- RS Pondok Indah. "Pertolongan Pertama pada Cedera Olahraga, Kunci Penting Pemulihan", Desember 2024 [RS Pondok Indah+1](#)
- Syafriani, R. dkk. (2020). Edukasi Pertolongan Pertama Kegawat-daruratan dan Penanganan Cedera Olahraga Bagi Guru Penjas di Jawa Barat. *Pengabdian Masyarakat ITB*. [pengabdian.lppm.itb.ac.id+1](#)
- Saputro, Y. A., dkk. (2022). Pengenalan Cedera Olahraga dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut kepada Karang Taruna di Klaten. *Jurnal Pengabdian Olahraga*, 3(2). [ResearchGate](#)
- Johnson, A. M., Smith, K. E., & Williams, J. (2023). *Coaches' Knowledge and Self-Efficacy in Managing Sports Injuries: An Intervention Study*. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(2), 245–256.
- Larrabee, R. T., Smith, K. E., & Johnson, A. M. (2023). *Risk Identification and Prevention Strategies in Youth Sports*. *Pediatric Exercise Science*, 35(3), 221–230.
- Van der Ploeg, L., de Jong, L., & Gijzen, R. (2024). *Effectiveness of Hands-on Training vs. Didactic Instruction on First Aid Knowledge and Skills in Sports Club Volunteers*. *Physical Therapy in Sport*, 66(1), 112–120.
- Wikipedia. (2025). Psychological readiness and social support in athlete injury recovery. *Sports injury* article. <en.wikipedia.org>
- Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., Sakinah KS, P., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. (2022). Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi pada Cedera Olahraga di Komunitas Bola Voli. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 2(2), 52–57. [Univet Bantara Journal](#)

