



PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA MELALUI METODE PRICE, SPORT MASSAGE, PEMASANGAN KIESIO TAPIN PADA ATLET VOLI

HANDLING OF SPORT INJURY THROUGH PRICE METHOD, SPORT MASSAGE, INSTALLATION OF KIESIO TAPIN ON VOLLY ATHLETES

¹⁾ Hendriana Sri Rejeki, ²⁾ Hendrik Mentara, ³⁾ Marhadi, ⁴⁾ Sardiman, ⁵⁾ Rahmah

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi,
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tadulako
Alamat Jl. Soekarno Hatta No. KM 9.Tondo, Kota Palu
*Email: Hendriana.rejeki@gmail.com

ABSTRAK

Pengamatan dan wawancara kepada pelatih dan atlet bola voli kec. Lambunu dari 20 atlet yang pernah mengalami cedera sebesar 65% (13 atlet) dan sebesar 35% (7 atlet) belum pernah mengalami cedera. Cedera atlet bola voli kec. Lambunudari 20 atlet sebagian besar cedera pada bagian ankle 55% (11 atlet) untuk cedera pinggan sebesar 10% (2 atlet) untuk cedera lengan sebanyak 20% (4 atlet) dan nyeri pada otot sebesar 15 % (3 atlet). Data wawancara yang diperoleh dari data observasi yang dilakukan pada atlet bola voli kec. Lambunu mengenai pengetahuan tentang recovery terkait tindakan P.R.I.C.E, sport massagedan pemasangan kinesio tape masih sangat kurang, sebagian pelatih dan atlet tidak tahu tentang apa itu P.R.I.C.E, sport massage sudah tau tapi hanya sekedar massage tradisional dan kinesio tape mereka sudah tau tapi belum tau cara pemasangan serta kegunaanya untuk apa.masalah dan situasi serta kondisi sebenarnya :1) terjadi cedera dilpangan dan penanganan tidal tepat, 2) kurangnya tenaga messeur di atlet kec. Lambunu, 3) banyak terjadi saat bertading namun atlet, pelatih dan official tidak tau cara penanganannya yang benar dengan pencekatan PRICE, 4) Kurangnya pengetahuan pelatih dan atlet tentang penggunaan kinesio tape. Kegiatan dilaksanakan dengan cara tatap muka dan praktek tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan taping berjalan dengan baik dan lancar. Hal ini ditandai dengan hasil peserta yang mengikuti sebanyak 20 orang peserta yang berlatar belakan pelatih dan atlet bola voli kec. Lambunu dan tempat penyelenggara pelatihan yaitu dikantor camat lambunu setelah pendamoingan kegiatan dilaksanakan maka dapat disimpulkan secara keseluruhan kegiatan pegabdian kepada masyarakat dapat dikatakan berhasil dengan melihat hasil dari komponen setelah kegiatan pendampingan sebanyak 15%, atau sebanyak 3 orang dari jumlah peserta yang malakukan kesalahan dan sebanyak 55%, atau 11 orang yang mampu menjadi messeur handal dan sebesar 30%, atau 6 orang mampu memasang kinesio taping dengan benar. Diharapkan dari kegiatan pegabdian kebugaran atlet bola voli kec lambunu semakin meningkat dan mendapatkan presatsi yang maksimal

Kata Kunci : Cedera, olahraga, price, massage, tapin

ABSTRACT

Observations and interviews with volleyball coaches and athletes in the district. However, of the 20 athletes who had experienced an injury, 65% (13 athletes) and 35% (7 athletes) had never experienced an injury. Injury volleyball athlete kec. Lambunu of 20 athletes mostly injured the ankle 55% (11 athletes) for hip injuries by 10% (2 athletes) for arm injuries as much as 20% (4 athletes) and muscle pain by 15% (3 athletes). Interview data obtained from observational data conducted on volleyball athletes in the district. Lambunu regarding knowledge about recovery related to PRICE actions, sports massage and kinesio tape installation is still very lacking, some coaches and athletes do

not know what PRICE is, sports massage already know but it's just traditional massage and kinesio tape they already know but don't know how to install it and what it's used for. Problems and situations and actual conditions: 1) there was an injury in the field and improper handling, 2) lack of messeur power in district athletes . Lambunu, 3) a lot happens when competing but athletes, coaches and officials don't know how to handle it properly by holding down PRICE, 4) Lack of knowledge of coaches and athletes about the use of kinesio tape.

The activities were carried out face-to-face and PRICE action practices, sport massage and taping installation went well and smoothly. This is indicated by the results of the participants who participated in as many as 20 participants who were coaches and volleyball athletes from the district. Lambunu and the place where the training was held, namely at the Lambunu sub-district office after the mentoring activity was carried out, it can be concluded that overall community service activities can be said to be successful by looking at the results of the components after the mentoring activity as much as 15%, or as many as 3 people from the number of participants who made mistakes and as many as 55 %, or 11 people who are able to become reliable messengers and 30%, or 6 people are able to install kinesio taping correctly.

Keywords: Injury, sports, price, massage, tapin

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga adalah salah satu hal yang tidak terpisahkan dengan atlet, prestasi akan tercapai jika atlet memiliki kebugaran bagus, fisik yang baik serta tidak mengalami cedera. (Maulana and Faruk 2018) kondisi fisik merupakan komponen yang dimiliki olahragawan untuk mencapai suatu tujuan. Kondisi fisik adalah syarat yang sangat diperlukan dalam meningkatkan prestasi seorang atlet dan sebagai titik tolak suatu awalan olahraga prestasi (Meliala 2019).

Prestasi atlet tidak lepas dari latihan yang sistematis dan aktivitas fisik atlet tidak luput dari cedera olahraga, seorang atlet untuk meraih prestasinya harus mampu mengatur recovery dan mampu menjaga diri dari cedera, jika tidak mampu mengaturnya maka cedera dengan mudah menimpah dan akan menurunkan kemampuan atlet.

Faktor-faktor penanganan dan tindakan pada cedera olahraga yaitu tindakan P.R.I.C.E, Sport massage dan rehabilitas. (Rofik, Nur; Rohman 2022) Metode PRICE merupakan penanganan cedera yang menyempurnakan metode sebelum dengan lebih lengkap terhadap perlindungan pada cedera dan meminimalisir terjadinya cedera kembali. metode PRICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan manajemen emergency dengan tujuan mencegah

terjadinya cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri (Marhadi¹, Didik Purwanto², Hendrik Mentara³ and Pendidikan 2020).

Sport massage jenis terapi dengan cara dipijat yang menstimulasi sirkulasi darah bagian tubuh. (Hendra Hasibuan and

H. Jutalo 2020) Sport massage merupakan suatu tekanan yang diberikan sesuai manipulasi yang ada. (Musrifin and Bausad 2021) Sport massage adalah manipulasi menggunakan tangan untuk merelaksasi serta mengurangi ketegangan dan kelelahan pada otot. (Musrifin and Bausad 2021) Sport massage adalah pengobatan pijat yang memperlakukan pada aspek fisik, fisiologi dan psikologi atlet.

Pendahuluan menguraikan latar belakang permasalahan yang diselesaikan, isu-isu yang terkait dengan masalah yang diselesaikan, kajian tentang penelitian dan atau kegiatan pengabdian pada masyarakat yang pernah dilakukan sebelumnya oleh pengabdian lain atau pengabdian sendiri yang relevan dengan tema kegiatan pengabdian yang dilakukan. Di pendahuluan harus ada kutipan dari hasil penelitian/pengabdian lain yang menguatkan pentingnya PKM

Kinesio Taping merupakan sebuah metode terapi yang menggunakan tape yang bermanfaat untuk mengurangi nyeri dan

mampu mengurangi bengkok. (Yuliawan and Setiawan 2019) Kinesio taping

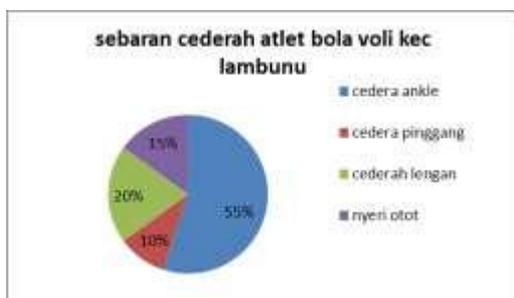
merupakan memberikan proteksi cedera, rehabilitas serta memfasilitasi kerja otot dan memberi batas gerak pada sendi. (Syamsyul, Adiputra LMISH, and Lesmana 2015) Penerapan kinesio taping merupakan salah satu teknik alternatif untuk kondisi cedera pada sendi lutut yang didasarkan proses alami penyembuhan tubuh secara sendiri proses dari teknik ini memfasilitasi sistem saraf dan preadaran darah.

wawancara pada atlet bola voli kec. lambunu



Gambar 1. Hasil wawancara atlet cedera

Gambar diatas merupakan hasilwawancara pada tlet dan pelatih dari 20 atlet yang pernah cederah sebesar 65% (13 atlet) dan sebesar 35% 7 (atlet) belum pernah mengalami cederah sedangkan untuk besaran cederah ada pada gambar berikut:



Gambar 2. Sebaran cedera pada atlet voli kecamatan lambunu

Gambar diatas merupakan sebaran cedera pada atlet bola voli kec. Lambunu hal ini terlihat dari 20 atlet sebagian besar

cedera pada ankle sebesar 55% (11 atlet) untuk cederah pinggan sebesar 10 % (2 atlet), untuk cederah lengan sebesar 20% (4 atlet) dan nyeri pada otot sebesar 15% (3 atlet)

Data wawancara yang terjadi pada atlet bola voli kec. Lambunu mengenai pengetahuan terkait dengan metode PRICE, spot massage dan kinesio tape masih sangat rendah bahkan sebagian pelatih dan atlet tidak tahu tetang metode PRICE , kalau spot massage sudah tau terkait massage radisional dan kinesio tape pernah melihat tapi tidak tau cara pemasangany serta belum tau apa mamfaatnya dan kapan waktu yang tepat untuk digunakan.

Masalah yang lain terjadi pada club bola voli kec. Lambunu sebagian atlet belum mampu mengetahui jenis cedera pada dirinya serta bagaimana cara penanganan dan perawatanya sehingga atlet tetap terus bermain tampa menhiraukan akibatnya, jika dibiarkan berakibat fatal dan karir menjadi atlet bola voli profesional akan berhenti. Pelatih juga tidak tau memberikan tindakan pada atlet yang cedera dan hanya menunggu atlenya tidak merasa sakit lagi dan dimainkan lagi pada pertandingan. Atlet yang berusia dini sangat rentan dengan cedera mengingat beban latihan yang diberikan terlalu berat dan tidak diimbangi recovery yang cukup.

Melihat masalah yang tgerjadi di club bola voli kec. Lambunuh tim pelaksana pegabdian kepada masyarakat mempunyai ide, gagasan yang tepat untuk elakukakn pelatihan kpada atlet dan pelatih sebagai bentuk edukasi dan pengenalan mengenai cedera olahraga melalui tindakan PRICE, sport massage dan pemasangan kinesio taping. Dengan harapan pengabdian ini dapat memberikan bukti sumbangsih kepada peningkatan presatsi olahraga khususnya olahraga bola voli kec. Lambunu.

Permasalahan dari mitra, Pelatihan ini merupakan langkah awal yang dilakukan sebagai proyeksi ke depan untuk

melanjutkan program pelatihan ke tingkat yang lebih besar yakni tingkat Provinsi.

Berbicara permasalahan, akan dimunculkan beberapa permasalahan berdasarkan pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya, yakni:

1. Banyaknya cedera olahraga dilapangan yang tidak ditangani dengan benar, hal ini dikarenakan masih banyak Atlet dan Pelatih yang kurang pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga melalui sport massage.
2. Kurangnya tenaga masseur di kec. lambunuh khususnya Sport Massage.
3. Banyaknya kejadian cedera pada saat pertandingan namun Atlet, Pelatih atau Official belum tahu cara penanganan yang benar dengan pendekatan P.R.I.C.E
4. Kurangnya pengetahuan Pelatih dan Atlet tentang penggunaan kinesio tape

Dalam segi ekonomi, pelatihan ini diharapkan dapat menciptakan masyarakat yang lebih produktif dan memiliki penghasilan yang pasti, hal tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan kesejahteraan masyarakat, dalam pelatihan Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode P.R.I.C.E, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada atlet bola voli kec. Lambunu Pengusul akan memberikan materi pelatihan yang terdiri dari teori, praktek dan aplikasi langsung, selama praktek akan selalu di dampingi Tim Pengusul, pada saat akhir praktek akan selalu diberi evaluasi tiap-tiap individu dan setelah pelatihan akan diberikan sertifikat sebagai bukti telah menyelesaikan pelatihan. Mitra juga akan diberi bekal tentang manajemen pemasaran dan etika atau batasan-batasan sebagai masseur. Untuk pertanyaan di atas kertas panduan, silakan hubungi panitia publikasi konferensi seperti yang ditunjukkan pada situs web

METODE

Langkah dalam mencapai solusi berdasarkan permasalahan pada:

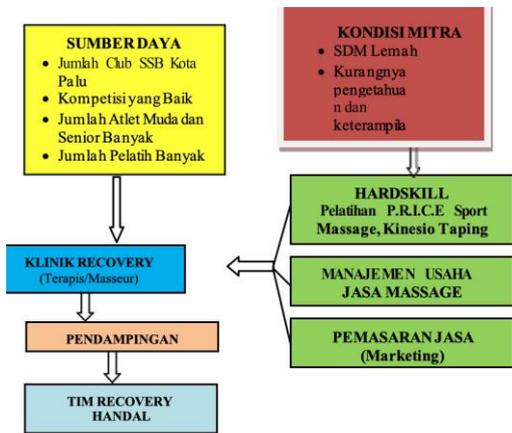
1. *Hardskill* Mitra
 - a. Mengadakan pelatihan tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping bagi Atlet dan Pelatih
 - b. Melatih mitra untuk bisa menganalisis adanya cedera, indikasi dan kontra indikasi pada cedera.
2. *Manajemen*
 - a. Merencanakan kegiatan pelatihan kepada mitra
 - b. Mengorganisasi kegiatan dengan menempatkan tim sesuai dengan kepakarannya
 - c. Mengaktualisasi kegiatan dengan baik dan lancar
 - d. Mengontrol kegiatan pelatihan
3. *Pemasaran*

Dengan bekal dari pelatihan tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping akan dapat mempermudah mitra membuka klinik massage atau buka jasa pijat mandiri. Dengan teknik pemasaran baik berupa promosi dan informasi melalui media sosial, media cetak ataupun *online* dan *off air*.

Metode Pendekatan yang Ditawarkan

Transfer IPTEK yang dilakukan Tim Pengabdian dilakukan pada tiap tahapan dengan menggunakan prinsip bahwa setiap pengetahuan dan keterampilan yang diterima Mitra sebaiknya melalui proses, mendengar, melihat, mengetahui, mempraktekan, mengevaluasi dan mempraktekan lagi serta dilakukan tahapan pendampingan. Melalui proses tersebut diharapkan keterampilan tindakan P.R.I.C.E, sport massage, pemasangan kinesio taping dapat dikuasai dengan cepat dan tepat serta target sasaran mempunyai kemampuan untuk melakukan analisis terhadap perkembangan usaha jasanya melalui pendekatan manajemen dan pemasaran. Secara umum proses

pendekatan untuk membantu mitra diperlihatkan pada gambar 1 berikut:



Metode : menguraikan cara yang digunakan untuk menyelesaikan masalah. Contoh metode :

- Pendidikan Masyarakat, misalnya penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran,.
- Difusi Ipteks, misalnya kegiatan yang menghasilkan produk bagi kelompok sasaran.
- Pelatihan, misalnya kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk menghasilkan keterampilan tertentu.
- Mediasi, misalnya kegiatan yang menunjukkan pelaksana PKM sebagai mediator dalam menyelesaikan masalah yang ada dalam masyarakat,
- Advokasi, misalnya kegiatan yang berupa pendampingan terhadap kelompok sasaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping berjalan dengan baik dan lancar. Pertemuan tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi,

dilanjutkan latihan atau praktek, mulai dari cara tindakan awal memproteksi bagian tubuh yang cedera, mengistirahatkan, memberikan es dan dilanjutkan dengan pembebatan serta meninggikan bagian tubuh yang cedera, mempraktekan sport massage sebelum, jeda dan setelah pertandingan, dan diakhiri dengan praktek pemasangan kinesio taping. dilakukan oleh 4 (empat) orang tim pengabdian dengan pokok bahasan yang disampaikan mengenai:

- Pengantar cedera olahraga
- Tindakan P.R.I.C.E
- Sport massage sebelum, saat jeda dan setelah pertandingan
- Pemasangan Kinesio Taping



Gambar 1. Tim Menyampaikan materi

Keterbatasan waktu pertemuan mengakibatkan tidak semua materi dapat disampaikan dengan detail.

Kegiatan yang diawali dengan ceramah dan demonstrasi ini kemudian dilanjutkan latihan. Dari kegiatan latihan tampak bahwa peserta memang belum menguasai cara melakukan tindakan P.R.I.C.E, massage dan bisa memasang kinesio taping tapi tidak sesuai prosedur sehingga menjadi tidak tepat sasaran dan manfaatnya. Dalam penyampaian materi peserta dipersilahkan memberikan pertanyaan kepada narasumber. Berbagai pertanyaan diajukan secara antusias oleh para peserta. Secara garis besar inti dari pertanyaan para peserta adalah:

- Cara identifikasi cedera ringan, sedang dan berat
- Cara melakukan proteksi pada bagian tubuh yang cedera

3. Cara mereposisi cedera pada ankle dan pergelangan tangan
4. Repetisi pada saat melakukan gerakan manipulasi sport massage
5. Tarikan pada kinesio taping untuk cedera bahu, lutut, ankle, jari dan hamstring

Pelatihan tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping bagi peserta yang sudah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan lebih percaya diri dalam menjalankan profesi serta dapat memelihara kebugaran tubuhnya. Peserta akan lebih semangat dan termotivasi untuk mengembangkan diri. Hasil pelatihan ini akan bermanfaat bagi club, dimana Atlet dan Pelatih telah memahami apa yang harus dilakukan jika terjadi cedera pada saat latihan ataupun pertandingan. Disamping itu dengan adanya pelatihan ini akan menambah keterampilan peserta dalam penanganan cedera dan pemasangan kinesio taping sehingga akan mendukung kemampuan peserta dalam menyiapkan diri untuk meraih prestasi yang lebih baik.

Hasil kegiatan PPM secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut:

1. Keberhasilan target jumlah peserta pelatihan
2. Ketercapaian tujuan pelatihan
3. Ketercapaian target materi yang telah direncanakan
4. Kemampuan peserta dalam penguasaan materi.
5. Target peserta pelatihan seperti direncanakan sebelumnya adalah 25 peserta, sesuai dengan jumlah pasangan yang direncanakan.

Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 20 orang peserta, namun ada peserta yang tidak bisa mengikuti rangkaian kegiatan hingga akhir dikarenakan ada kepentingan keluarga yang tidak bisa ditunda di jam yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa target peserta tercapai 100%. Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PPM dilihat dari jumlah

peserta yang mengikuti dapat dikatakan berhasil/ sukses.

Ketercapaian tujuan pelatihan secara umum sudah baik, namun keterbatasan waktu mengakibatkan tidak semua materi tentang pemasangan taping dapat disampaikan secara detail. Namun dilihat dari hasil latihan para peserta yaitu pemasangan kinesio taping pada cedera ankle, betis, pergelangan tangan, bahu dan leher sudah bisa dan tepat sasaran walau masih kurang rapi, hal ini dapat disimpulkan bahwa tujuan kegiatan ini dapat tercapai.

Ketercapaian target materi pada kegiatan PPM ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi pendampingan yang telah disampaikan adalah:

1. Pengantar cedera olahraga
2. Tindakan P.R.I.C.E
3. Sport massage sebelum, saat jeda dan setelah pertandingan
4. Pemasangan Kinesio Taping

Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi masih kurang dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi dan kemampuan para peserta yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan jumlah materi yang banyak hanya disampaikan dalam waktu sehari sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua materi yang diberikan.

Secara keseluruhan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat dikatakan berhasil. Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen di atas, juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan. Setelah kegiatan pendampingan dapat disimpulkan sebanyak 15 % (3 orang) dari jumlah peserta yang ikut banyak melakukan kesalahan, dari jumlah peserta yang ikut pelatihan bisa atau mampu menjadi masseur (pemijat) yang handal, sebanyak 55% (11 orang) mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera baik secara mandiri ataupun

berkelompok serta mampu memasang kinesio taping dengan benar sebanyak 30% (6 orang), seperti halnya terlihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Kemampuan Peserta yang Handal

Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet bola voli kecamatan lambunu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada masyarakat ini. Secara garis besar faktor pendukung dan penghambat tersebut adalah sebagai berikut:

1) Faktor Pendukung

- a. Tersedia tenaga ahli yang memadai dalam Penanganan Cedera Olahraga, Sport Massage dan Ahli Pemasangan Kinesio Taping di Prodi PJKR FKIP UNTAD dan club bola voli
- b. Antusiasme para peserta yang cukup tinggi terhadap pelatihan ini, karena ternyata masih banyak yang mereka belum tahu terkait penanganan cedera olahraga, recovery dan pemasangan kinesio taping yang tepat sasaran.
- c. Dukungan Pengurus dan atlet bola voli yang menyambut baik pelaksanaan kegiatan pelatihan dan membantu tim pengabdian mengorganisasikan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan.

- d. Ketersediaan dana pendukung dari dana DIPA FKIP guna penyelenggaraan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.

2) Faktor Penghambat

- a. Peserta pelatihan masih banyak yang belum memiliki pengetahuan awal tentang anatomi dan fisiologi dasar dan fisiologi olahraga
- b. Keterbatasan waktu untuk pelaksanaan pelatihan sehingga beberapa materi tidak dapat disampaikan secara detail.
- c. Daya tangkap para peserta yang bervariasi, ada yang cepat namun juga ada yang lambat sehingga waktu yang digunakan kurang maksimal.
- d. Kedatangan beberapa peserta yang tidak on time sehingga yang terlambat.



Gambar 2. Bersama pelatih dan atlet club bola voli kec. Lambunu

SIMPULAN

Kegiatan PPM yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan praktek tindakan P.R.I.C.E, sport massage dan pemasangan kinesio taping berjalan dengan baik dan lancar. Hal tersebut ditandai dengan adanya kesungguhan dari peserta untuk mengikuti secara aktif pelaksanaan kegiatan pelatihan dari awal sampai akhir. Peserta kegiatan berjumlah 20 orang peserta dengan latar belakang pelatih dan atlet bola voli kec. Lambunu Setelah kegiatan pendampingan dapat disimpulkan 15 % (3 orang) dari jumlah peserta yang

ikut pelatihan bisa atau mampu menjadi masseur (pemijat) yang handal, sebanyak 55 % (11 orang) mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera baik secara mandiri ataupun berkelompok serta mampu memasang kinesio taping dengan benar, sedangkan sisanya sebesar 30 % (6 orang) masih banyak melakukan kesalahan dan kurang telitinya dalam tindakan pada saat menangani cedera, pada saat massage masih banyak gerakan yang tidak tepat sasaran dan juga tekanannya yang terlalu keras hal ini dapat menimbulkan kesakitan pada atlet dan bisa memperparah cedera. Manfaat yang diperoleh peserta adalah dapat memahami, mempraktekan dan menerapkan keterampilannya dengan kualitas yang lebih baik dan diharapkan kebugaran atlet sepakbola kota palu semakin meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal. Sasaran perlu diperbanyak, karena masih banyak lagi atlet dan pelatih dari cabang olahraga sepakbola dan cabang olahraga lainnya yang menginginkan kegiatan seperti ini tetapi belum mendapatkan kesempatan diundang sebagai peserta. Selain itu juga waktu untuk pelaksanaannya perlu diperbanyak, sehingga peserta betul-betul dapat menguasai semua materi yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Hendra Hasibuan, Muchtar, and Yansen H. Jutalo. 2020. "Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Kadar AsamLaktat Pada Kop Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 4(1):37-42. doi: 10.21009/jsce.04106.
- Marhadi¹, Didik Purwanto², Hendrik Mentara³, Tri Murtono⁴, and Pendidikan. 2020. "Sebaran Cedera Pemain SSB Di Kota Palu Hasil Wawancara." 33-39.
- Maulana, Abu Rizal, and Mohammad Faruk. 2018. "Survei Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda Surabaya: Studi Pada Kelompok Umur 19 Tahun SSB Indonesia Muda Surabaya." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1-11.
- Meliala, Ekarina Kamanita br. 2019. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya." *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education* 3(2):81. doi: 10.26740/jossae.v3n2.p81-93.
- Musrifin, Arif Yanuar, and Andi Anshari Bausad. 2021. "Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma." *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 7(2):183-89. doi:10.36312/jime.v7i2.2012.
- Rofik, Nur; Rohman, Fatkur. 2022. "TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA METODE PRICES (PROTECT , REST , ICE , COMPRESSION , ELEVATION , SUPPORT) PADA ATLET BOLATANGAN Moh Nur Rofik Fatkur Rohman Kafrawi." 245-52.
- Syamsyul, Adiputra LMISH, and SI Lesmana. 2015. "Penerapan Kinesio Taping Lebih Efektif Daripada Bandage Elastic Pada Intervensi Latihan Stabilisasi Terhadap Penurunan Nyeri Akibat Cedera Ligamen Kolateral Medial Sendi Lutut." *Sport and Fitness Journal* 3(3):62-71.
- Yuliawan, Ely, and Iwan Budi Setiawan. 2019. "Sosialisasi Pencegahan Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Menggunakan Kinesio Taping Pada Sekolah Sepak Bola Lambur Ii." *Cerdas Sifa* 1(2):47-55.