

## Pelatihan *First Aid For Sports Injuries* pada KSR Palang Merah Indonesia Kabupaten Kebumen

Febri Wijaya<sup>\*1</sup>, Ahmad Syarif<sup>2</sup>, Alfiah Rizqi Azizah<sup>3</sup>, Khotibul Umam<sup>4</sup>, Anisa Isna Khusnul Hotimah<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

\*e-mail: febriwijayafebri207@gmail.com<sup>1</sup>, ahmad\_syarif@umnu.ac.id<sup>2</sup>, alfiahumnu@gmail.com<sup>3</sup>, umkhotib3@gmail.com<sup>4</sup>, anisaisna2008@gmail.com<sup>5</sup>

### Abstrak

*First Aid For Sports Injuries* menjadi hal yang sangat penting bagi atlet untuk meminimalisir dampak cedera yang terjadi. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen terhadap *First Aid For Sports Injuries* secara teori dan praktik dilapangan, kegiatan ini dilakukan di kampus Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen. Kegiatan diawali dengan analisis kebutuhan anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen, pembuatan materi pelatihan, pembrian pretest, penyampaian materi teori dan praktik, posttest dan evaluasi. Peserta yang mengikuti pelatihan sebanyak 57 Mahasiswa aktif sebagai anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen yang berasal dari kampus Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Universitas Putra Bangsa, Universitas Muhammadiyah Gombong, Politeknik Piksi Ganesha Indonesia, dan Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Kebumen. Data pre test dan posttest dianalisis menggunakan uji independent t-test dan uji efektivitas untuk melihat peningkatan pemahaman peserta pelatihan. Hasil uji independent t tes menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai pretest dan posttest sig.0.00 <0.05, dan nilai rata rata tersebut memiliki selisih sebesar 35.89. sedangkan untuk tingkat efektivitas dari pelatihan dengan metode teori dan praktik studi kasus langsung sebesar 65.5%. hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan dengan kombinasi teori dan studi kasus pada *First Aid For Sports Injuries* dapat meningkatkan pemahaman teori dan praktik, yang diharapkan menjadi bekal pemahaman anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen menangani cedera ketika di amanahkan menjadi tim medis pada event olahraga mendatang.

**Kata kunci:** Cedera, Event Olahraga, KSR, Olahraga, Pertolongan Pertama, PMI.

### Abstract

*First Aid for Sports Injuries* is really important for athletes to minimize the impact of any injuries that occur. This service activity aims to improve the understanding of KSR PMI Kebumen members about *First Aid for Sports Injuries*, both in theory and practice in the field. The activity took place on the campus of Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen. It started with analyzing the needs of KSR PMI Kebumen members, creating training materials, giving a pretest, delivering theory and practical sessions, followed by a posttest and evaluation. A total of 57 active students participated in the training as KSR PMI Kebumen members, coming from Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Universitas Putra Bangsa, Universitas Muhammadiyah Gombong, Politeknik Piksi Ganesha Indonesia, and Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Kebumen. The pre-test and post-test data were analyzed using an independent t-test and effectiveness test to see the improvement in participants' understanding. The results of the independent t-test showed a difference in the average pre-test and post-test scores, with sig.0.00 < 0.05, and the average scores differed by 35.89. Meanwhile, the effectiveness of the training using a combination of theory and direct case study practice was 65.5%. These results show that training conducted with a combination of theory and case studies in *First Aid for Sports Injuries* can improve both theoretical and practical understanding, which is expected to prepare KSR PMI Kebumen members to handle injuries when assigned as medical teams in upcoming sports events.

**Keywords:** First Aid, Injury, KSR, PMI, Sport, Sport Event.

## 1. PENDAHULUAN

Resiko cedera dapat dialami oleh siapapun dalam melakukan aktifitas fisik dan olahraga. Cabang olahraga memegang peranan penting dalam penyebaran terjadinya cedera olahraga, ada 11 masalah konsesus tentang epidemiologi cedera olahraga dan akhirnya menjadi masalah bagi peningkatan prestasi, diantaranya yaitu olahraga kriket, sepak bola, rugby union, liga rugby, olahraga aquatik, tenis, atletik, pacuan kuda dan kegiatan multi olahraga dengan partisipasi

masal seperti lari maraton. Cedera olahraga (*sport injuries*) jika tidak di tangani dengan cepat dan tepat dapat berakibat fatal yang akan mempengaruhi masa pemulihan, penurunan performa fisik, hingga kecacatan permanen [1]. Oleh karena itu, penanganan saat cedera terjadi di lapangan yang dilakukan oleh *first responder* atau Tim medis di lapangan menjadi krusial.

Pada penanganan cedera olahraga, dalam penanganannya memiliki karakteristik dan protokol spesifik yang berbeda dari penanganan trauma kecelakaan dan bencana. Penanganan cedera pada atlet secara cepat dan tepat dapat membantu proses atlet untuk melanjutkan pertandingan dan menjadi parameter untuk menilai atlet direkomendasikan untuk melanjutkan pertandingan atau tidak. Atlet yang mengalami cedera tertentu dapat kembali ke pertandingan segera jika di berikan penanganan yang cepat dan tepat [2]. Seperti pada cedera *tongue swallowing*, jika tidak diberikan penanganan cepat dan tepat maka akan berakibat fatal untuk keselamatan atlet [3]. Penanganan yang cepat dan tepat memberikan kontribusi penting dalam masa depan atlet, diantaranya yaitu peningkatan tingkat kelangsungan hidup, mengurangi rujukan ke rumah sakit, dan meminimalisir keparahan cedera [4] & [5]. Tanggung jawab tersebut dibanyak kompetisi diberikan kepada tim medis.

Tim medis pada berbagai event olahraga di wilayah kabupaten kebumen sering dilakukan oleh anggota Korps Sukarela (KSR) Palang Merah Indonesia (PMI), Kabupaten kebumen, yang berasal dari berbagai kampus yang ada di wilayah kebumen diantaranya yaitu Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Universitas Putra Bangsa, Universitas Muhammadiyah Gombong, Politeknik Piki Ganesha Indonesia, dan Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama Kebumen. Cedera lainnya yang sering terjadi pada olahragawan di kabupaten kebumen yang di terangkan oleh salah satu anggota KSR PMI Kebumen yaitu cedera kram otot, di saat yang bersamaan penulis menanyakan bagaimana penanganan dari kram otot yang anggota KSR PMI Kebumen berikan, yaitu dengan melakukan kompres dengan Es. Kram otot merupakan kontraksi otot yang tiba-tiba, nyeri, dan pemendekan yang berlebihan [6]. Secara etiologi kram otot salah satunya di sebabkan oleh kelelahan, dehidrasi, kekurangan elektrolit (air, kalium dan natrium). Peningkatan aktivitas saraf simpatik dapat membatasi aliran darah ke otot yang aktif dengan mekanisme *vasokonstriksi* pada bagian otot atau *vasokonstriksi* perifer untuk menjaga tekanan darah arteri [7], [8], & [9]. Sehingga, penanganan yang tepat untuk kondisi kram tersebut yaitu dengan diberikan massage, suplementasi elektrolit dan hidrasi, peregangan, dan pemberian kinisiotaping untuk menurunkan kinerja dari saraf simpatik dari kelelahan dan *vasodilatasi* lokal pada otot yang kram [10].

Pada kasus cedera olahraga tidak hanya pemain yang datang mengeluhkan rasa nyeri ke tim medis, tetapi tim medis harus selalu siaga dalam memperhatikan jalannya pertandingan dan sigap dalam memberikan penanganan dilapangan bertanding. Saat ditanya bagaimana langkah-langkah dalam penanganan cedera pada saat pertandingan berlangsung, beberapa hal yang sering dilakukan oleh beberapa anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen saat terjadi insiden dilapangan yaitu membawa *ice pack* saja, tanpa perlengkapan lainnya, dan ada beberapa yang masih bingung bagaimana langkah penanganan serta mengedukasi atlet dan pelatih untuk menentukan atlet dapat melanjutkan pertandingan atau tidak. Pada persiapan penanganan tim medis dalam menangani insiden cedera harus di lengkapi berbagai alat bantu seperti mempersiapkan bidai, perlengkapan P3K, dan alat pendukung lainnya dan memiliki pengetahuan tentang peralatan dan tata laksana penanganan cedera di lapangan [11], Hal tersebut menjadi penting bagi Tim Medis agar dapat bertindak cepat dan tepat saat dalam event pertandingan untuk melindungi atlet agar cedera yang dialami tidak mengalami keparahan [12].

Dari fenomena yang terjadi terkait pemahaman KSR PMI Kabupaten Kebumen, terdapat kesenjangan antara pemahaman pertolongan pertama yang umum dikuasai anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen dengan keterampilan penanganan spesifik pada event olahraga. KSR PMI dalam perjalanan organisasi satu periode 2024-2025 yang di laporkan oleh pembina KSR PMI unit UMNU Kebumen dalam sambutannya menerangkan pelatihan sering dilakukan berfokus pada kegawatdaruratan umum dan belum pernah diadakan materi pelatihan khusus pada penanganan cedera saat *event* olahraga, kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara tuntutan kompetensi relawan dengan keterampilan yang dibutuhkan pada kondisi khusus. Untuk itu, diperlukan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana Tim Medis dari

KSR PMI Kabupaten Kebumen memanagemen cedera saat event olahraga berlangsung, baik pada tingkat kecamatan maupun kabupaten. Pemahaman mendalam tentang penanganan cedera pada olahraga secara sistematis dilakukan dengan teori dan praktik langsung pada pelatihan ini. Dengan demikian, pelatihan ini bertujuan memberikan pemahaman dengan berbagai materi dan praktik terkait tatalaksana *First Aid For Sports Injuries* agar dapat diaplikasikan dilapangan saat ditugaskan kembali menjadi Tim medis pada event olahraga di Kabupaten Kebumen.

## 2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk Diklat Gabungan KSR PMI Kabupaten Kebumen dengan tema *First Aid For Sports Injuries* dengan metode pendekatan edukatif dan praktik, berlangsung selama satu hari. Pelatihan di laksanakan pada tanggal 09 November 2025, berlokasi di aula Aswaja Center, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Kabupaten Kebumen. Kegiatan diikuti oleh anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen yang berjumlah 57 Mahasiswa dari 5 kampus dan 2 perwakilan pengurus PMI Kabupaten Kebumen. Metode pelaksanaan kegiatan mengadopsi pendekatan edukatif dan partisipasi aktif langsung yang terstruktur dalam tiga tahap utama, sebagai berikut:

### 2.1 Survei Awal & Pretest

Tahap pertama dilakukan sosialisasi dan pengisian angket oleh anggota KSR PMI kampus Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen selaku penanggung jawab acara diklat. Setelah terpilih materi yang ingin di sampaikan dengan tema *First Aid For Sports Injuries* lalu dibuatkanlah lamflet untuk disebarakan ke seluruh unit KSR PMI Kab. Kebumen, dilanjutkan asesment berupa kuesioner yang disebarakan kepada seluruh calon peserta Diklat untuk mendapat data pretest sebelum diklat dimuai. Berikut lamflet yang dirancang dan disebarakan untuk publikasi acara diklat pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Lamflet pelatihan gabungan KSR UMNU kebumen

### 2.2 Penyampaian Materi dan Praktik

Tahap inti berupa penyampaian materi dengan model partisipasi aktif dan interaktif di aula Aswaja Center, yang disampaikan melalui power point tentang manajemen *First Aid For*

*Sports Injuries* disertai dengan studi kasus serta praktik langsung yang dilakukan oleh perwakilan anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen.

### 2.3 Post Test dan Evaluasi

Setelah kegiatan Diklat, peserta diminta untuk mengisi kembali kuesioner post test dengan indikator dan soal yang sama seperti pada pretest. Data dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat rata-rata dan perbedaan skor pada pretest dan posttest. Hasil data pretest dan posttest di evaluasi untuk mengukur tingkat efektivitas pemahaman pemberian Diklat dengan materi *First Aid For Sports Injuries* yang sudah dilakukan.

Metode ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pemahaman anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen dalam penanganan cedera olahraga melalui pendekatan akademis dan praktik, tetapi menjadi bekal praktis dalam menjalankan amanah untuk menjadi TIM Medis pada event-event olahraga. Kombinasi pendekatan kuantitatif dan partisipatif memungkinkan penulis menilai dampak kegiatan secara lebih objektif.

### 2.4 Instrumen

Instrumen penilaian berupa bentuk soal pilihan ganda yang berjumlah 10 soal, dengan materi kram otot, dislokasi, memar, patah tulang, *strain, sprain*, gangguan pernafasan (*tongue swallowing*), konsep *heat, alcohol, running, massage* (HARM), cardio pulmonary resuscitation (CPR), langkah penanganan cedera, *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation* (PRICE). Validitas di uji validitas menggunakan *Content Validity Ratio* (CVR) dari [13] dengan rumus  $CVR = (N_e - N/2) / (N/2)$  validasi dilakukan oleh empat ahli dengan komposisi dua praktisi dan dua akademisi, maka didapat nilai validitas sebesar 0.8 yang berarti instrumen sangat layak.

### 2.5 Analisis Data

Analisis data dalam kegiatan pengabdian ini berfokus pada pengukuran pengetahuan dan keterampilan, Data *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji *independent t-test* dan uji efektivitas untuk melihat peningkatan pemahaman peserta pelatihan menggunakan software SPSS V27 untuk mendapatkan data deskriptif dan perbedaan rata-rata hasil penilaian pretest dan posttest pemahaman peserta dalam *First Aid For Sports Injuries*. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat efektivitas pelatihan terhadap pemahaman peserta dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Efektivitas} = \frac{\text{Pretest-Posttest}}{\text{Pretest}} \times 100\%$$

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Survei Awal dan Pretest

Tahap persiapan diklat diawali dengan analisis kebutuhan anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen. Hasil diskusi dari tim panitia yang merujuk tema *First Aid For Sports Injuries* menunjukkan adanya kebutuhan anggota untuk menambah pemahaman tentang bagaimana manajemen penanganan pertama pada cedera olahraga. Saat hari pelaksanaan kegiatan dimulai dengan menyanyikan lagu indonesia raya, mars KSR PMI, dilanjutkan sambutan yang diberikan oleh ketua panitia, ketua KST UMNU Kebumen, pembina KSR Unit UMNU Kebumen dan Perwakilan dari pengurus PMI Kabupaten Kebumen.



Gambar 2. Sambutan ketua panitia (A), Ketua KSR Unit UMNU Kebumen (B), Pembina KSR PMI UMNU Kebumen (C), Perwakilan pengurus PMI Kab. Kebumen (D).

Selanjutnya sebelum pemateri memaparkan materi pelatihan, para peserta di arahkan untuk menjawab pertanyaan yang disebarakan melalui google form yang memuat pemahaman penanganan cedera olahraga dengan jumlah 10 pertanyaan pilihan ganda setiap butir yang benar diberi nilai 10. Butir pertanyaan yang di berikan mencakup materi manajemen cedera akut diantaranya kram otot, strain, sprain, fraktur, dislocation, pendarahan, gangguan pernafasan, dan manajemen kondisi atlet dalam menentukan atlet boleh melanjutkan atau tidak dalam pertandingan yang sedang berjalan.

Berikut *form pretest* pemahaman materi *First Aid For Sports Injuries* yang dilakukan oleh para peserta sebelum kegiatan di mulai.

From penilaian pelatihan *First Aid For Sports Injury* KSR PMI Kabupaten Kebumen

manakah dibawah ini yang merupakan langkah yang tepat harus dilakukan penanganan cedera pada event olahraga

☐ istirahatkan, Protection, Penilaian cedera, memberikan keputusan, perawatan segera, dan amati

☐ Amati, protection, istirahatkan, perawatan segera, penilaian cedera, dan ambil keputusan apakah pemain bisa melanjutkan permainan atau tidak

☐ Protection

☐ Kompres es langsung

Bagaimana langkah penanganan pada kasus kram otot pada atlet saat pertandingan olahraga

☐ stretching, massage, rehidrasi elektrolit

☐ Kompres Es

☐ Minum air putih banyak dan banyak minum minuman berenergi

Gambar 3. form penilaian pretest dan posttest pelatihan

Sesi pretest dilakukan sebagai parameter penilaian pemahaman peserta sebelum mengikuti pelatihan, untuk dibandingkan dengan pemahaman setelah mengikuti pelatihan. Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan dengan menyampaikan materi serta praktik langsung.

### 3.2. Penyampaian Materi dan Praktik

Kegiatan penyampaian materi kepada peserta KSR PMI Kabupaen Kebumen, diawali dengan penyampaian materi mengenai cedera dan penanganannya, serta yang tidak boleh dilakukan dalam penanganan cedera akut. Beberapa materi yang disampaikan yaitu pentingnya Tim medis dalam event olahraga, tujuan pertolongan pertama, fungsi *first aid* pada event olahraga, perlengkapan *First aid*, kasus cedera yang sering terjadi (kram otot, dislokasi, memar, patah tulang, *strain*, *sprain*, gangguan pernafasan, dan *tongue swallowing*), konsep *heat*, *alcohol*, *running*, *massage* (HARM), *cardio polmunary resuscitation* (CPR), langkah penanganan cedera, *Protection*, *Rest*, *Ice*, *Compression*, *Elevation* (PRICE), dan studi kasus.

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan wawasan teoritis dan praktik dalam penanganan cedera pada event olahraga. Setelah pemateri menyampaikan materi, peserta diarahkan untuk membuat kelompok kecil guna membahas dan mempraktikkan studi kasus

yang pemateri siapkan. Setiap kelompok mendemonstrasikan hasil diskusi yang telah di sepakati anggota kelompok dan di dampingi oleh pematri dalam melakukan praktik, lalu dilanjutkan peserta melakukan praktik mandiri. Studi kasus yang diberikan oleh pematri dapat dilihat pada gambar 3, dan pelaksanaan praktik studi kasus dapat dilihat pada gambar 4, berikut:



Gambar 4. Praktik studi kasus penanganan cedera pada olahraga

Setelah pemaparan teori dan praktik langsung dengan studi kasus. Studi kasus yang diberikan yaitu tentang *life support* melalui *cardio pulmunaary resuscitation* (CPR), Fraktur dan pendarahan, dislokasi, *sprain dan strain*, kram otot, dan *tongue swallowing*. Selanjutnya, dilakukan sesi tanya jawab dari peserta ke pemateri yang di pimpin oleh moderator, dan pembagian ulang link penilaian sebagai data posttest pemahaman peserta tentang materi *First Aid For Sports Injuries*. Berikut dokumentasi pemaparan materi, diskusi, praktik, dan foto bersama setelah kegiatan dilaksanakan.



Gambar 5. Pemaparan materi oleh pemateri (A), diskusi kelompok kecil (B), mahasiswa praktik didampingi oleh pemateri (C), mahasiswa melakukan praktik mandiri (D)



Gambar 6. peserta bertanya kepada pemateri terkait materi pelatihan



Gambar 7. Foto bersama pembicara, peserta dan para tamu undangan

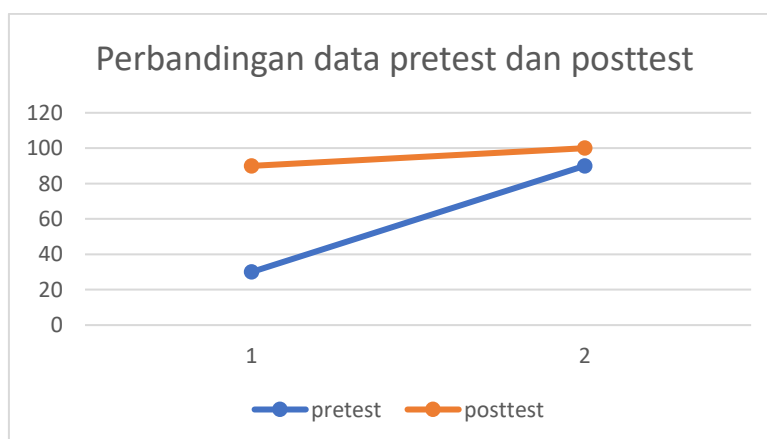
### 3.3 Post Test dan Evaluasi

Setelah melalui serangkaian proses pelatihan dan pendampingan, hal selanjutnya dilakukan indentifikasi dan pengolahan data ketercapaian pelatihan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman para peserta setelah mengikuti pelatihan. hasil penyebaran form penilaian pretest dan posttest didapat hasil data sebagai berikut:

Tabel 1. Data deskriptif pretest dan posttest

| Descriptive Statistics |    |         |         |       |                |
|------------------------|----|---------|---------|-------|----------------|
|                        | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Std. Deviation |
| Pretest                | 56 | 30      | 90      | 54.64 | 13.61340       |
| Posttes                | 56 | 90      | 100     | 90.53 | 2.27208        |
| Valid N (listwise)     | 56 |         |         |       |                |

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diinterpreasikan bahwa nilai pemahaman peserta terkait dengan materi *First Aid For Sports injuries* pada data *pretes* didapat data minimum sebesar 30 dan *maximum* sebesar 90, serta *mean* sebesar 54.64, sedangkan pada nilai posttest didapat data *minimum* sebesar 90 dan *maximum* sebesar 100, serta mean atau rata-rata sebesar 90.53, yang artinya memiliki selisih sebesar 35.89 antara nilai *mean* pretest dan posttest. Selisih dari nilai minimum dan maksimum menunjukkan adanya perbedaan tingkat pemahaman anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen terhadap *First Aid For Sports injuries*. perbandingan tersebut dapa diperjelas melalui gambar 7 grafik line sebagai berikut:



Gambar 7. Grafik line perbandingan data pretest dan posttest

Selanjutnya, data deskriptif diuji menggunakan SPSS V27 menggunakan uji *paired sampel T Test* untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara data pretest dan posttest. Data hasil uji *paired sampel T Test* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

| Paired Samples T Test |                   |                    |                |                 |                                           |           |         |                 |
|-----------------------|-------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|-----------|---------|-----------------|
|                       |                   | Paired Differences |                |                 |                                           | t         | df      | Sig. (2-tailed) |
|                       |                   | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |           |         |                 |
|                       |                   |                    |                |                 | Lower                                     | Upper     |         |                 |
| Pair 1                | Pretest - Posttes | -35.89286          | 12.32540       | 1.64705         | -39.19362                                 | -32.59209 | -21.792 | .000            |

Dari hasil analisis uji paired sample t tes diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed) 0.00 < 0.05, yang berarti ada perbedaan rata-rata tingkat pemahaman peserta pelatihan pada data pretest dan posttest setelah mengikuti pelatihan *First Aid For Sports Injuries*. Tingkat efektivitas pelatihan *First Aid For Sports injuries* terhadap tingkat pemahaman peserta dalam *First Aid For Sports injuries* yang sudah dihitung dengan rumus diatas didapatkan data tingkat efektifitas pemahaman peserta dalam *First Aid For Sports injuries* sebesar 65.5%.

Integrasi antara teori dan praktik dalam lingkungan pendidikan, terutama dalam keterampilan praktis. Dengan menggabungkan teori dan praktik dengan pendekatan inovatif seperti penggunaan media dalam penyampaian materi dapat menciptakan pengalaman belajar yang imersif dan interaktif, sehingga mendorong pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep teoritis dan penerapannya di lapangan [14]. Peran para anggota KSR PMI dilapangan menjadi tantangan selanjutnya setelah pelatihan berlangsung, sehingga pengabungan materi teori dan praktik dengan pemerian materi dengan bantuan media menghasilkan pemahaman teori yang efektif. Sehingga pelatihan yang dilakukan dengan pengalaman praktis memiliki efek positif pada pengetahuan teoritis [15]. Peningkatan pemahaman tersebut menjadi dampak positif dari kegiatan pelatihan *First Aid For Sports injuries* pada anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen, sehingga diharapkan ketika para anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen diamanahkan terjun kelapangan kembali untuk menjadi medis pada event olahraga sudah siap dengan materi dan teori yang sudah dipelajari pada acara pelatihan.

#### 4. KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberi pemahaman terkait dengan penanganan cedera pada olahraga kepada KSR PMI Kabupaten Kebumen. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, disimpulkan bahwa pelatihan *First Aid For Sports injuries* mampu meningkatkan pemahaman anggota KSR PMI Kabupaten Kebumen yang signifikan dengan sig. 0.00 < 0.05, hal tersebut juga dapat dilihat dari perbedaan rata-rata nilai pretest sebesar 54.64 dan posttest sebesar 90.53 atau memiliki peningkatan pengetahuan tentang *First Aid For Sports Injuries* sebesar 65.5%. Selain meningkatkan pemahaman teori dan praktik bagaimana tatalaksana penanganan cedera dan apa saja yang harus di perhatikan saat menjadi tim medis pada acara olahraga. Antusiasme peserta dalam mengikuti pelatihan juga menjadi parameter pendukung dalam ketercapaian pemahaman tersebut. Peningkatan pengetahuan tentang *First Aid For Sports Injuries* diharapkan menjadi pendukung dalam pemahaman teori dan praktik penanganan cedera pada event olahraga. Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan pada sesi praktik langsung yang dimana saat melakukan praktik hanya beberapa mahasiswa yang melakukan karena keterbatasan waktu. Oleh karena itu, pengembangan kegiatan selantunya dapat memfasilitasi penuh terkait waktu dan pelatihan intensif dilakukan kembali pada unit-unit KSR PMI Kabupaten Kebumen.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih yang sebesar-besarnya atas kerjasama KSR PMI Unit UMNU Kebumen yang telah memfasilitasi pembicara, beserta semua pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- [1] R. Bahr *et al.*, "International Olympic Committee Consensus Statement: Methods for Recording and Reporting of Epidemiological Data on Injury and Illness in Sports 2020 (Including the STROBE Extension for Sports Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS))," *Orthop. J. Sports Med.*, vol. 8, no. 2, p. 2325967120902908, Feb. 2020, doi: 10.1177/2325967120902908.
- [2] K. C. Rossi, A. J. Baumgartner, S. R. Goldenholz, and D. M. Goldenholz, "Recognizing and refuting the myth of tongue swallowing during a seizure," *Seizure*, vol. 83, pp. 32–37, Dec. 2020, doi: 10.1016/j.seizure.2020.09.023.
- [3] D. Viskin *et al.*, "The Myth of 'Tongue Swallowing' Delays Cardiopulmonary Resuscitation of Athletes With Cardiac Arrest, Yet It Is Often Perpetuated by the Media," *Can. J. Cardiol.*, vol. 41, no. 10, pp. 1978–1986, Oct. 2025, doi: 10.1016/j.cjca.2025.06.002.
- [4] Y. Almukhlifi *et al.*, "Impact of the Paramedic Role on Athlete Care, Emergency Response, and Injury Prevention in Sports Medicine: A Scoping Review," *Healthcare*, vol. 13, no. 18, p. 2301, Sep. 2025, doi: 10.3390/healthcare13182301.
- [5] "Physiotherapy First Aid Training for Injured Athletes in the Field," *J. Pengabdi. Masy. Bestari*, vol. 2, no. 3, pp. 259–268, Mar. 2023, doi: 10.55927/jpmb.v2i3.3239.
- [6] E. R. Therkildsen, P. Kaster, and J. B. Nielsen, "A scoping review on muscle cramps and spasms in upper motor neuron disorder—two sides of the same coin?," *Front. Neurol.*, vol. 15, p. 1360521, Mar. 2024, doi: 10.3389/fneur.2024.1360521.
- [7] G. D. Thomas and S. S. Segal, "Neural control of muscle blood flow during exercise," *J. Appl. Physiol.*, vol. 97, no. 2, pp. 731–738, Aug. 2004, doi: 10.1152/japplphysiol.00076.2004.
- [8] G. Giuriato, A. Pedrinolla, F. Schena, and M. Venturelli, "Muscle cramps: A comparison of the two-leading hypothesis," *J. Electromyogr. Kinesiol.*, vol. 41, pp. 89–95, Aug. 2018, doi: 10.1016/j.jelekin.2018.05.006.
- [9] L. Gliemann, C. Vestergaard Hansen, N. Rytter, and Y. Hellsten, "Regulation of skeletal muscle blood flow during exercise," *Curr. Opin. Physiol.*, vol. 10, pp. 146–155, Aug. 2019, doi: 10.1016/j.cophys.2019.05.001.
- [10] M. Swash, D. Czesnik, and M. de Carvalho, "Muscular cramp: causes and management," *Eur. J. Neurol.*, vol. 26, no. 2, pp. 214–221, Feb. 2019, doi: 10.1111/ene.13799.
- [11] R. C. Bull, "First Aid for Acute Sports Injuries," *Can. Fam. Physician*, vol. 33, pp. 2075–2080, Sep. 1987, Accessed: Jun. 06, 2026. [Online]. Available: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2218638/>
- [12] B. Brockie, "First Aid in Sport," *Physiotherapy*, vol. 75, no. 10, pp. 573–576, Oct. 1989, doi: 10.1016/S0031-9406(10)62336-X.
- [13] M. Romero Jeldres, E. Díaz Costa, and T. Faouzi Nadim, "A review of Lawshe's method for calculating content validity in the social sciences," *Front. Educ.*, vol. 8, Nov. 2023, doi: 10.3389/educ.2023.1271335.
- [14] F. Abdullaeva, "Increasing The Connection Of Theory And Practice In Practical Training: A Technological Approach."
- [15] R. Leask, T. Cronje, D. E. Holm, and L. van Ryneveld, "The impact of practical experience on theoretical knowledge at different cognitive levels," *J. S. Afr. Vet. Assoc.*, vol. 91, p. 2042, Jul. 2020, doi: 10.4102/jsava.v91i0.2042.