



Research Article

Pelatihan *Sport Massage* dan Pemanfaatan Metode Rice Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di Man 2 Jepara

Tito Pangesti Adji^{1*}, Naela Khusna Faela Shufa², Rynaldi Setya Rachim³

¹ Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Safin Pati, Indonesia

² Program Studi PGSD, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Safin Pati, Indonesia

³ Program Studi PGSD, Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Safin Pati, Indonesia

*penulis korespondensi: tito_pangesti@usp.ac.id

Abstract

Article history:

Received 5 April 2024

Revised 16 April 2024

Accepted 17 April 2024

Keywords:

Sports massage, injury management, rice method, sports education

The purpose of this training is to prepare students to answer questions related to sports massage techniques to deal with sports injuries as well as learn and identify injuries and the first treatment in handling them. This service is located at MAN 2 Jepara with a sample of all students in a special athletics class. The methods used in this service are (1) Giving support material for massage injuries through lectures; (2) Talk directly with all participants about what they know about athletic injuries; (3) Provide training and practical knowledge; and (4) Demonstrate and apply sequence manipulation techniques. The results of the activities carried out in the form of a qualitative descriptive narrative where the dedication team displays the results of the dedication in the form of a narrative. This exercise is beneficial for all participants. There are many benefits, such as improving the economy, opening up new jobs, and giving participants the opportunity to apply the knowledge they have gained in the world of business and society. The result of the sports massage training activities is that students get a deeper understanding of how to use sports massage skills in the wider community as well as the correct application of the RICE method. To provide students with a more theoretical and practical understanding of athletic massage therapy so that they can use it to improve their athletic performance. Training participants will also have a deeper understanding of sports injuries because they will not only learn theory and material, but also how to prevent and reduce the risk of injury while participating in sports.

PENDAHULUAN

Pijat olahraga atau sport massage adalah jenis terapi pijat yang dirancang untuk individu sehat (Nugraha, 2023). Hal ini tidak berarti bahwa rangkaian olahraga hanya terbatas pada atlet saja. Siapapun dari segala usia dapat menerima pijat olahraga, apapun jenis kelaminnya. Banyak orang, termasuk mereka yang mengalami cedera ringan, dapat memperoleh manfaat dari pijat olahraga. Faktor eksternal dan internal dapat menyebabkan cedera. Kualitas alami seorang atlet dianggap sebagai faktor internal, sedangkan atlet lain, lapangan pertandingan, peralatan rusak, dan cuaca buruk dianggap sebagai faktor eksternal (Cheban et al., 2020). Ini termasuk kelemahan jaringan, fleksibilitas, kelebihan beban, kesalahan biomekanik, kelainan bentuk, ukuran tubuh, gaya bermain dan kemampuan kinerja. Ada banyak pendekatan non-medis dan medis untuk mengobati cedera. Terapi olahraga dan terapi rehabilitasi olahraga berbasis pengobatan alternatif adalah dua bentuk perawatan medis yang tersedia untuk menyembuhkan atlet dari cedera. Terapi herbal, pijat olahraga, termoterapi,

hidroterapi, terapi manual, terapi yoga dan olahraga terapeutik adalah beberapa bentuk perawatan medis lainnya. Sport massage adalah jenis pijatan yang dirancang khusus untuk para atlet (Anggara et al., 2024). Ini dapat dibagi menjadi dua kelompok: kompetisi (sebelum, selama, dan setelah perlombaan) dan pemeliharaan (sebagai bagian dari pelatihan). Setiap kategori memiliki kualitas yang berbeda berdasarkan tujuan olahraga tersebut. Terapi pijat, juga dikenal sebagai pijat otot, membantu meredakan ketegangan, meningkatkan kesehatan otot, dan merilekskan tubuh. Sport massage biasanya digunakan untuk meningkatkan aliran darah dan mempercepat proses penyembuhan setelah aktivitas fisik (Fajri & Sugiarto, 2024). Seluruh tubuh bisa digunakan untuk itu, apalagi jika tujuannya adalah untuk mempercepat proses penyembuhan setelah aktivitas fisik (Adji et al., 2023). Pijatan akan menyasar otot-otot tertentu yang sering digunakan saat berolahraga, sebelum dan sesudahnya. Berdasarkan hasil observasi, Kabupaten Jepara menghadapi beberapa permasalahan, diantaranya: 1) Masih sedikit masyarakat yang mengetahui tentang rehabilitasi khususnya rangkaian olahraga dan metode RICE, padahal atlet memerlukan pemulihan agar bisa sukses, 2) Pijat tradisional masih digunakan oleh para atlet yang menangani cedera olahraga dengan berbagai cara sebelum, selama, dan sesudah pertandingan; 3) Selain itu, pijat olahraga bukanlah alat yang berguna bagi atlet untuk menghindari cedera.

Observasi menunjukkan Kabupaten Jepara masih sangat minim pengetahuannya mengenai rehabilitasi khususnya para atlet harus bisa pulih dari aktivitas fisik. Pijat tradisional masih digunakan oleh para atlet. Ada berbagai elemen dalam penggunaan pijat olahraga untuk mengobati cedera olahraga sebelum dan sesudah pertandingan. Para profesional olahraga belum familiar dengan metode RICE, teknik pengobatan cedera berbasis es yang bertujuan untuk meminimalkan rasa sakit dan mencegah cedera lebih lanjut, selain pemulihan dari pijat olahraga. Situasi tersebut menjadi pertimbangan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dalam membuat konsep, ide dan rencana untuk melatih siswa pada kelas khusus olahraga di MAN 2 Jepara. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mempersiapkan siswa dalam menjawab pertanyaan terkait teknik pijat olahraga untuk menangani cedera olahraga serta mempelajari dan mengidentifikasi gerakan.

METODE

Secara umum pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada siswa kelas khusus olahraga MAN 2 Jepara dengan jumlah total 70 siswa. Perencanaan jangka panjang pelatihan ini akan membantu kemajuan kelas khusus olahraga MAN 2 Jepara dan diharapkan dapat menghasilkan tenaga ahli sport massage di Kabupaten Jepara. Analisis Kebutuhan yang meliputi pemahaman tahapan sport massage dan penanganan cedera olahraga dengan metode RICE. Pelaksanaan yang meliputi latihan terpadu dalam satu tempat yang diawali dengan pemahaman tahapan sport massage dan metode RICE. Metode yang digunakan untuk membantu penatalaksanaan cedera olahraga adalah sebagai berikut: (1) Memberikan materi penunjang cedera pijat melalui ceramah; 2) Berbicara langsung dengan seluruh partisipan tentang apa yang mereka ketahui tentang cedera olahraga; 3) Memberikan pelatihan dan pengetahuan praktis; dan 4) Mendemonstrasikan dan menerapkan teknik manipulasi urutan. Hasil akhir pengabdian dari kegiatan yang sudah terlaksana dengan menggunakan narasi deskriptif untuk menggambarkan jalannya kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di aula serbaguna MAN 2 Jepara pada tanggal 13 Februari 2024. Data hasil penelitian ini dianalisis dengan teknik analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan

Tujuan dari pelatihan sport massage bagi siswa kelas khusus olahraga adalah untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang penanganan cedera olahraga dan penggunaan metode RICE

(Rest, Ice, Compression dan Elevation) yang benar. Siswa kelas olahraga khusus mempelajari berbagai teknik sport massage yang berguna untuk rehabilitasi dan pencegahan cedera olahraga.

Teknik yang dipelajari para siswa dalam pelatihan sport massage antara lain: (1) teknik efurase, (2) teknik patrisage, (3) teknik friction, dan (4) teknik tapotement. Sport massage telah terbukti meningkatkan pemulihan otot dan jaringan lunak setelah olahraga berat (Davis et al., 2020). Sport massage dapat mempercepat pemulihan setelah latihan atau kompetisi karena meningkatkan aliran darah, mengurangi pembengkakan, dan mengurangi kekakuan otot (Ambarawati et al., 2021). Sport massage dapat mencegah cedera dengan memperbaiki postur tubuh, meningkatkan kelenturan, dan mengurangi ketegangan otot. Cedera olahraga dapat dikurangi dengan mengurangi ketegangan otot dan ketidakseimbangan dengan Sport massage. Sport massage dapat mengurangi rasa sakit dan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh ketegangan otot, pembengkakan atau cedera jaringan lunak. Sport massage memiliki efek analgesik yang membantu atlet mengatasi rasa sakit secara alami tanpa obat-obatan.

Sport massage memiliki manfaat fisik dan mental (Musrifin & Bausad, 2021). Atlet sering kali mengalami kecemasan, stres, dan ketegangan psikologis tingkat tinggi sebelum pertandingan penting atau dalam situasi kompetitif. Proses relaksasi yang dihasilkan oleh pemijatan dapat membantu meringankan kondisi ini. Sport massage secara tidak langsung dapat meningkatkan performa seorang atlet dengan membantu otot dan jaringan lunak berfungsi lebih baik. Gerakan yang lebih efisien dan bertenaga dapat dicapai dengan otot yang lebih fleksibel dan rileks, selain mengurangi risiko cedera yang dapat mengganggu performa. Sport massage juga dapat membantu atlet menjadi lebih sadar akan tubuh mereka dan menemukan ketidakseimbangan atau ketegangan (Davis et al., 2020). Dengan penerapan sport massage yang tepat atlet dapat meningkatkan kinerja secara keseluruhan dengan lebih memahami tubuh mereka dan mengambil tindakan pencegahan untuk menghindari cedera. Selain itu, konsep metode RICE dan penerapannya dalam situasi nyata dibahas dalam pelatihan ini. Salah satu hasil dari pelatihan ini adalah sebagai berikut: (1) Pemahaman yang lebih baik mengenai struktur dan fisiologi tubuh, terutama yang berkaitan dengan otot, tendon, dan ligamen; (2) Penguasaan teknik pijat olahraga yang dapat membantu pemulihan dan pencegahan cedera olahraga; (3) Pemahaman yang lebih baik mengenai teknik penanganan cedera olahraga, termasuk cara mengidentifikasi jenis cedera dan memulai pengobatan yang tepat; dan (4) Penguasaan kemampuan penanganan cedera olahraga dengan lebih baik. Siswa di kelas khusus olahraga melihat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan mereka menangani cedera olahraga melalui pelatihan pijat olahraga. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang struktur dan fungsi tubuh, siswa dapat mengidentifikasi cedera dengan lebih akurat dan memilih teknik pijat yang tepat untuk membantu proses penyembuhan. Selain itu, penguasaan metode RICE memungkinkan mereka memberikan perawatan yang optimal pada fase awal pemulihan cedera. Penggunaan metode RICE yang benar merupakan langkah kunci dalam menangani cedera olahraga (Hidayatullah & Saputra, 2021). Terapi es, kompresi, dan peninggian mengurangi pembengkakan dan peradangan serta mempercepat proses penyembuhan, sementara istirahat memberi waktu bagi tubuh untuk pulih. Siswa di kelas khusus olahraga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manajemen cedera olahraga dan penggunaan metode RICE yang tepat. Pelatihan sport massage membantu siswa memahami bagaimana memberikan perawatan yang efektif dan tepat waktu bagi atlet dan individu yang mengalami cedera olahraga.

Pembahasan

Cedera olahraga adalah pemandangan umum di acara-acara olahraga. Ketika atlet cedera, mereka kehilangan poin, padahal ada sistem latihannya dan olah raga itu adalah ilmu. Cedera olahraga masih sering terjadi, baik di kompetisi profesional maupun amatir. Strategi terbaik untuk mencegah cedera olahraga saat ini sedang diselidiki oleh banyak ilmuwan untuk meminimalkan cedera pada atlet dan membantu mereka menjadi lebih baik. Sport massage merupakan teknik yang telah berhasil digunakan untuk melatih atlet di negara maju dan berkembang dengan sistem olahraga yang maju (Schilz & Leach, 2020). Sport massage adalah kumpulan metode pijat unik yang diciptakan khusus untuk memenuhi kebutuhan olahragawan dan atlet. suatu teknik memijat yang melibatkan penggosokan otot (Ambarawati et al., 2021). Jika dipadukan dengan gerakan, pijatan dan guratan pada kulit dan otot, teknik manipulasi Sport Massage bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengedarkan darah dan cairan dengan lebih lancar. Menurut (Hidayatullah & Saputra, 2021) tujuan umum dari sport massage: (1) Meningkatkan aliran darah, terutama dengan mendorong darah

vena menuju jantung. Pembuangan produk limbah dan pengiriman nutrisi ke jaringan akan dipercepat dengan kelancaran sirkulasi darah ini. (2) Meningkatkan persarafan untuk meningkatkan kepekaan terhadap rangsangan terutama pada saraf tepi. (3) Untuk meningkatkan daya kerja otot, meningkatkan kelenturan, elastisitas, dan ketegangan (tonus). (4) Menjadikan kulit lebih halus dan bersih. Selain itu, para atlet mendapatkan banyak keuntungan dengan mengistirahatkan tubuh dan pikirannya. Sport massage memerlukan dukungan ilmiah dari berbagai bidang seperti fisiologi, anatomi, fisiologi olahraga, psikologi olahraga, dan kesehatan olahraga untuk meningkatkan performa atlet dan menurunkan angka cedera (Davis et al., 2020). Manipulasi otot sebaiknya dilakukan berdasarkan ilmu pendukung tersebut. Pendidikan sport massage penting bagi akademisi yang mempelajari olahraga dan profesional di bidangnya, terutama bagi mereka yang membantu dalam rehabilitasi atlet yang cedera (Musrifin & Bausad, 2021). Sport massage sangat bermanfaat untuk meningkatkan, memelihara, dan memulihkan kondisi fisik atlet; hal ini juga meningkatkan peluang pencapaian yang lebih tinggi dan mengurangi risiko cedera, sehingga pengetahuan teoritis dan praktis harus dipelajari. Sport massage dapat membantu tubuh merasa segar, meningkatkan fungsi otot dan persendian, serta mengobati cedera yang disebabkan oleh terlalu banyak energi, kondisi saraf, dan kerusakan pada bagian tubuh tertentu (Schilz & Leach, 2020). Perawatan ini dapat digunakan untuk mengobati atau meringankan kondisi bawaan tertentu, atau kelainan yang disebabkan oleh paksaan atau kesalahan medis.

Pandangan dan pendapat para ahli maupun penelitian diatas menjadi dasar dalam pengabdian ini dimana perlu membekali siswa khususnya siswa kelas olahraga agar memiliki keterampilan sport massage. Pengabdian ini dilakukan untuk mempersiapkan siswa dalam menjawab pertanyaan terkait teknik pijat olahraga untuk menangani cedera olahraga serta mempelajari dan mengidentifikasi cidera serta treatment pertama dalam penanganannya. Pengabdian ini bertempat di MAN 2 Jepara dengan sampel seluruh siswa kelas khusus olahraga.

Metode yang dipakai dalam pengabdian ini adalah (1) Memberikan materi penunjang cedera pijat melalui ceramah; (2) Berbicara langsung dengan seluruh partisipan tentang apa yang mereka ketahui tentang cedera olahraga; (3) Memberikan pelatihan dan pengetahuan praktis; dan (4) Mendemonstrasikan dan menerapkan teknik manipulasi urutan.

Hasil dari kegiatan yang dilakukan dalam bentuk narasi deskriptif kualitatif yang dimana tim pengabdian memaparkan hasil pengabdian dalam bentuk narasi. Latihan ini bermanfaat bagi semua peserta. Banyak sekali manfaatnya, seperti meningkatkan perekonomian, membuka lapangan kerja baru, dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menerapkan ilmu yang diperolehnya dalam dunia usaha dan masyarakat. Hasil dari kegiatan pelatihan sport massage adalah siswa mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana menggunakan keterampilan sport massage di masyarakat luas serta penerapan metode RICE dengan benar. Untuk memberikan pemahaman yang lebih teoritis dan praktis kepada siswa tentang terapi pijat olahraga sehingga mereka dapat menggunakannya untuk meningkatkan kinerja olahraga mereka. Peserta pelatihan juga akan memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai cedera olahraga karena tidak hanya mempelajari teori dan materi saja, namun juga bagaimana cara mencegah dan mengurangi risiko cedera saat mengikuti olahraga.

Hasil penelitian diatas menjawab pentingnya keterampilan penanganan cidera olahraga. Penting untuk diingat bahwa kecelakaan yang tidak berhubungan dengan olahraga dapat terjadi pada siapa saja. Kecelakaan masih bisa terjadi bahkan pada orang yang paling berhati-hati sekalipun, namun kecelakaan bisa dicegah dengan hati-hati. Cedera apa pun pada tulang, otot, tendon, dan ligamen yang terjadi selama latihan, selama pertandingan, atau setelahnya disebut sebagai cedera olahraga (Okta & Hartono, 2020). Pelajari apa yang harus dilakukan jika terjadi cedera olahraga dan cara mengobatinya. Pembuluh darah kecil atau besar di area tersebut mungkin telah rusak sehingga mengakibatkan pendarahan di bawah kulit yang menyebabkan nyeri, bengkak, dan warna ungu. Menurut (Saputro & Juntara, 2022) mengontrol Pendarahan: Luasnya perdarahan lokal digunakan untuk menentukan cara terbaik menangani cedera: (1) Akut (0 - 24 jam): cedera terjadi dalam jangka waktu antara kejadian dan akhir perdarahan, yang biasanya 24 jam. Periode ini dapat dipersingkat dengan perawatan yang tepat. (2) Subakut (24 - 48 jam): darah mungkin masih keluar meskipun fase akut telah berakhir dan pendarahan telah berhenti. Jika perawatan medis tidak diberikan dengan tepat, akut. (3) Pendarahan telah berhenti, kecil kemungkinan kondisi kembali ke tahap akut, dan penyembuhan dimulai setelah 48 jam atau lebih. Karena pemulihan yang baik dapat mempersingkat waktu agar pelatih mengetahui kapan harus mencari pertolongan medis (Syafaat & Rosyida, 2020).

Pilihan yang dibuat tentang bagaimana membantu dan kapan memberikan perawatan selama cedera mempunyai dampak besar pada kemampuan atlet untuk menyembuhkan dan melanjutkan aktivitas. Dalam kebanyakan kasus, pelatih harus mengambil keputusan sendiri jika dokter tidak tersedia. Pelatih harus mempunyai wewenang untuk menentukan apakah seorang atlet harus berhenti atau melanjutkan jika terjadi cedera serius (Gasibat et al., 2024). Saat tim sedang istirahat, pelatih harus bisa melakukan pengecekan lapangan yang berguna dan efisien (Sukari et al., 2020). Setelah dipastikan bahwa tidak ada kondisi yang mengancam jiwa atau masalah telah diperbaiki, pendekatan RICE digunakan untuk penanganan lebih lanjut. R (Relaksasi): Tindakan pertolongan pertama yang penting untuk menghentikan kerusakan jaringan tambahan. Istirahat ini memiliki tujuan yang sama dengan fungsi apusan yaitu menghentikan pendarahan dan menghilangkan rasa sakit jika bagian yang cedera tidak dapat digerakkan atau digunakan. I (Ice): Tujuannya adalah untuk menghentikan pendarahan dengan cepat dan mengurangi rasa sakit dan bengkak dengan melakukan penyempitan, yang juga dikenal sebagai vasokonstriksi, yang memperlambat aliran darah. C (Perbandingan): Perban bertekanan atau kompresi, yang membantu mengurangi pembengkakan jaringan dan pendarahan lebih lanjut serta mengurangi pergerakan. E (Elevation): Meninggikan bagian yang cedera lebih tinggi dari posisi jantung Karena aliran darah ke arteri melambat (melawan gravitasi) yang mengakibatkan pada pendarahan yang mudah berhenti, aliran vena menjadi lancar sehingga pembengkakan berkurang dan area luka menjadi lebih kecil. Ini mencegah stasis, mengurangi pembengkakan, nyeri, dan edema. Hasil setelah cedera selama 24-36 jam, setelah penjelasan metode RICE tahap pertama, kini kita lanjut ke pengobatan tahap kedua yaitu kompres panas di kepala. Tujuan dari kompres panas ini adalah untuk menyebarkan cairan efusif traumatis yaitu cairan plasma darah yang keluar masuk di sekitar luka.

SIMPULAN

Siswa di kelas khusus olahraga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang manajemen cedera olahraga dan penggunaan metode RICE yang tepat. Pelatihan sport massage membantu siswa memahami bagaimana memberikan perawatan yang efektif dan tepat waktu bagi atlet dan individu yang mengalami cedera olahraga. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari pelatihan. Untuk memberikan siswa pemahaman yang lebih baik tentang terapi sport massage, secara teoritis dan praktis, dan untuk membantu mereka meningkatkan kinerja olahraga mereka. Peserta pelatihan diharapkan dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai cedera olahraga karena pengetahuan yang didapat tidak hanya dari teori tetapi juga dari pelatihan langsung akan membantu mengurangi cedera.

REFERENSI

- Adji, T. P., Khusna, N., Shufa, F., Binathara, M. B., & Pati, U. S. (2023). Analisis Kualitas Tarif Terhadap Ketertarikan dan Loyalitas Atlet Pencak Silat di Perguruan Silat Garuda Nusantara Kudus. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE)*, 2(2), 67–74.
- Adji, T. P., Mansur, Putro, K. H., Pratama, K. W., & Mustapha, A. (2022). Analysis of the Influence of Service Quality and Audience Loyalty Interest in the Volleyball Tournament Events: A Case Study of Tulungagung Regency. *Human-Centered Technology for a Better Tomorrow: Proceedings of HUMENS 2021*, 299–311.
- Ambarawati, N. E. D., Jawi, I. M., Muliarta, I., Linawati, N., Sawitri, A., & Dinata, I. M. K. (2021). The Effect Of Sport Massage Toward The Decrease Of Fatigue. *Sport and Fitness Journal*, 9(3), 155–160.
- Anggara, Z. A., Tomi, A., & Wahyudi, U. (2024). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecepatan Tendangan Push Kick Pada Atlet Kickboxing Han Academy Kota Malang. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(1), 82–95.
- Cheban, Y., Chebykin, O., Plokhikh, V., & Massanov, A. (2020). Emotional and volitional potential of selfmobilization in the organization of time perspective activity of highly qualified rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3128–3137.

- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614.
- Fajri, H. A. N., & Sugiarto, S. (2024). Efektivitas Sport Massage terhadap Tingkat Fleksibilitas Ekstremitas Bawah pada Atlet usia 7-12 Tahun di PB AIC Famindo Tegal. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(1), 517–525.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Gani, I., Tomoliyus, T., Hariono, A., Rizkyanto, W. I., & Adji, T. P. (2023). Analisis Kebutuhan Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kecerdasan Majemuk di Sekolah Dasar. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 7(01), 82–93.
- Gasibat, Q., Rafieda, A. E., & Aween, M. M. (2024). The Influence of Therapeutic Massage on Muscle Recovery, Physiological, Psychological and Performance in Sport: A Systematic Review. *Sport Mont*, 22(1).
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–5.
- Manik, J. W. H., Bisa, M., & Rahmansyah, B. (2021). Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 69–75.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).
- Mustafa, P. S., & Dwiyo, W. D. (2020). Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Indonesia abad 21. *Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA)*, 3(2), 422–438.
- Nugraha, U. (2023). *SPORT MASSAGE*. PT. Salim Media Indonesia.
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 101–108.
- Saitya, I. (2022). Pentingnya Perencanaan Pembelajaran pada Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *PIOR: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 9–13.
- Saputro, Y. A., & Juntara, P. E. (2022). Pengenalan Cedera Olahraga Dan Penanganan Kasus Cedera Olahraga Akut Kepada Kelompok Karang Taruna Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(2), 89–95.
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). Knowledge and perception of athletes on sport massage therapy (SMT). *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 13(1), 13.
- Sukari, S., Adji, T. P., & Putro, K. H. (2020). Upaya meningkatkan servis atas bolavoli mini menggunakan metode pembelajaran game terhadap siswa sekolah dasar. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 3(1), 53–62.
- Syafaat, F. A., & Rosyida, E. (2020). Upaya Pemulihan Pasien Pasca Rekonstruksi Anterior Cruciate Ligament (ACL) Dengan Latihan Beban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 67–72.
- Taqwim, R. I., Winarno, M. E., & Roesdiyanto, R. (2020). Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 5(3), 395–400.