



Sosialisasi dan Praktek Tentang PPC (Pencegahan dan Perawatan Cidera Olahraga) dan *Massage Olahraga*

Aldi Al Hakim ¹, Muti'ah Diyana ², Nurul Hidayah ³, Raka Ikhwanul Azmi Harahap ⁴,
Reno Afrioza Lubis ⁵, Samuel Nainggolan ⁶, Tsari Datul Azizah ⁷,
Wida Hidayah ⁸, Zidane Raja Min Sihotang ⁹

¹⁻⁹ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Indonesia

Email : aldi.alhakim4129@student.unri.ac.id, mutiah.diyana5841@student.unri.ac.id,
nurul.hidayah3096@student.unri.ac.id, raka.ikhwanul3728@student.unri.ac.id,
reno.afrioza4149@student.unri.ac.id, samuel.nainggolan6001@student.unri.ac.id,
tsari.datul6069@student.unri.ac.id, wida.hidaya04@student.unri.ac.id,
zidane.raja3718@student.unri.ac.id

Abstract The MBKM KKN group at the University of Riau, Kuala Gasib village, Koto Gasib District, Siak Regency is one of the programs of the Education Department where in this MBKM KKN we are students at the University of Riau majoring in Sports Education. This MBKM KKN was carried out for 41 days from July 15 to August 24 2024. In this MBKM KKN we took the title namely Together with the Community of Kampung Kuala Gasib Dare to Live Healthy.

Keywords: Socialization, PPC, Sports Massage

Abstrak Kelompok KKN MBKM Universitas Riau desa Kuala Gasib ,Kecamatan Koto Gasib, Kabupaten Siak merupakan salah satu Program dari dinas Pendidikan yang dimana dalam KKN MBKM ini kami merupakan mahasiswa Universitas Riau jurusan Pendidikan Olahraga . KKN MBKM ini dilaksanakan selama 41 hari sejak tanggal 15 Juli hingga 24 Agustus 2024. Dalam KKN MBKM Ini kami mengambil judul yaitu Bersama Masyarakat Kampung Kuala Gasib Berani Hidup Sehat.

Kata Kunci : Sosialisasi, PPC, Massage Olahraga

1. PENDAHULUAN

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan salah satu mata kuliah yang wajib diprogramkan oleh mahasiswa program sarjana (S1) Universitas Riau dalam bentuk kegiatan intrakurikuler yang memadukan dharma pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Program KKN di Universitas Riau ditujukan untuk memberikan ruang dan kesempatan kepada mahasiswa untuk melakukan aktualisasi kompetensi, keterampilan dan pengetahuan dalam kehidupan nyata di masyarakat sehingga dapat meningkatkan softskill melalui komunikasi, interaksi dan kolaborasi dengan masyarakat secara nyata dalam menyelesaikan permasalahan.

Fokus tulisan ini adalah salah satu program kerja mahasiswa Kukerta MBKM Desa Kuala Gasib dalam melakukan SOSIALISASI DAN PRAKTEK TENTANG PPC (PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CIDERA OLAHRAGA) DAN MASSAGE OLAHRAGA Kecamatan Koto Gasib. Dengan tujuan memberikan edukasi dan mengetahui pertolongan pertama pada saat cedera olahraga ataupun cedera disaat melakukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari juga untuk dapat mengetahui teknik dan cara memijat(massage) bagi masyarakat kampung kuala gasib.

Program Kerja mahasiswa kukerta Universitas Riau bukan hanya memberikan sosialisasi mengenai ppc dan massage olahraga saja ,tapi kami juga memiliki beberapa program unggulan yaitu penanaman bibit,pembuatan nomor rumah,pembuatan plang gang,dan juga membuat miniatur kampung kuala gasib, yang dimana di dalam program kerja ini kami melakukan pembaharuan dan penambahan yg sudah ada dan belum di kampung kuala gasib.Penanaman bibit kamu lakukan disekolah sekolah yang ada di kampung kuala gasib dan juga ditempat umum,sedangkan pembuatan nomor rumah kami membuat di dusun suka maju,pembuatan plang gang kami lakukan di dusun suka maju dan dusun kubuk miam,dan pembuatan miniature desa kami memasukkan semua dusun yang ada di kampung kuala gasib.kegiatan kami ini juga di dukung oleh Masyarakat,perangkat desa dan juga pemuda.

Kegiatan Kukerta ini merupakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di desa Kuala Gasib.Secara Geografis Desa kuala gasib merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Koto Gasib,Kabupaten Siak,Provinsi Riau . Desa ini memiliki luas wilayah pemukiman 80 ha dengan batas wilayah di sebelah Utara yaitu kecamatan tualang dan mandau,di sebelah Selatan berbatasan dengan kecamatan lubuk dalam,di sebelah barat berbatasan dengan desa pinang sebatang dan di sebelah timur berbatasan dengan desa pangkalan pisang dan desa teluk rimba,desa kuala gasib terdiri dari 3 dusun 6 RK dan 14 RT.

2. METODE PENERAPAN

Metode penerapan pada sosialisasi ppc dan massage olahraga ini diawali dengan pemeberian undangan kepada Masyarakat,yang dimana disini kami memusatkan kepada msasyarakat kampung kuala gasib. Kemudian kami melakukan konfirmasi kepada kepala desa dan perangkat desa.Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari mengingat waktu dan kegiatan dari Masyarakat kampung kuala gasib.

3. HASIL DAN KETERCAPAIAN

Sosialisasi ppc dan massage olahraga merupakan hal sudah sering di dengar di dunia olahraga,tetapi tidak untuk Masyarakat kampung kuala gasib.Oleh karena itu perlu di adakan sosialisasi tersebut untuk Masyarakat kampung kuala gasib.Tujuan kami membuat sosialisasi ini yaitu untuk memberikan edukasi dan pengetahuan kepada Masyarakat kampung kuala gasib,hasil yg kami dapat didalam sosialisasi ini sangat baik,dikarenakan Masyarakat yg antusias untuk mengikuti sosialisasi ini,kami mahasiswa kukerta unri memiliki sasaran yaitu Masyarakat di kampung kuala gasib,melihat dari apa yg telah kami buat sosialisasi ini

memenuhi ketercapaian sasaran yg sudah kami tetapkan. Kegiatan sosialisasi ini berjalan dengan baik dengan bantuan dari perangkat desa tanpa ada kendala.

Sosialisasi ini menjadi langkah awal untuk masyarakat kampung kuala gasib mengetahui dan menambah wawasan mengenai ppc dan massage olahraga.

Hasil dan luaran :

Hasil yang diharapkan :

1. Mengetahui mengenai ppc dan massage olahraga
2. Mengetahui cara pencegahan atau penolongan pertama saat terjadi cedera
3. Mengkoordinasikan dan menjalankan sosialisasi ppc dan massage olahraga dikampung kuala gasib

Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini :

1. Dapat membantu Masyarakat kampung kuala gasib untuk memberikan pertolongan pertama jika terkena dan juga agar Masyarakat kampung kuala gasib mengetahui mengenai ppc dan massage olahraga.
2. Mahasiswa kukerta mampu Melakukan Management sosialisasi
3. Mahasiswa kukerta mampu mengambil pengalaman dalam melakukan sosialisasi
4. Mahasiswa kukerta mampu memberikan edukasi mengenai ppc dan massage olahraga kepada Masyarakat kampung kuala gasib

Ketercapaian :

1. sebagai sasaran yaitu Masyarakat kampung kuala gasib
2. Sesuai dengan penjabaran yang ada pada indicator keberhasilan yang semuanya dapat dikatakan sukses dan berjalan lancar . hal ini juga dapat dibuktikan dengan beberapa gambar dan foto yang terlampir.

4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi ppc dan massage olahraga ini merupakan program dari team kukerta unri desa kuala gasib, kecamatan koto gasib, kabupaten siak, provinsi Riau. kami bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai ppc dan maasage olahraga agar dapat berguna untuk Masyarakat kampung kuala gasib disaat mengalami cedera olahraga dan juga dalam kegiatan sehari-hari.

5. REFERENSI

Datariau.com. (n.d.). Sosialisasi dan praktek pencegahan dan perawatan cidera dan massage olahraga. Retrieved November 30, 2024, from <https://www.datariau.com/detail/pendidikan/sosialisasi-dan-praktek-pencegahan-dan-perawatan-cidera--dan-massage-olahraga>

Universitas Negeri Malang. (2021). eBook Sport Massage. Retrieved November 30, 2024, from <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2021/10/eBook-Sport-Massage.pdf>

Universitas Pendidikan Ganesha. (2023). Jurnal pelatihan pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi siswa dan guru sekolah dasar Kecamatan Negara. Retrieved November 30, 2024, from <https://cdn.undiksha.ac.id/wp-content/uploads/sites/2/2023/02/24101846/7.2.4.16.-Jurnal-PELATIHAN-PERTOLONGAN-PERTAMA-PADA-CEDERA-OLAHRAGA-BAGI-SISWA-DAN-GURU-SEKOLAH-DASAR-KECAMATAN-NEGARA.pdf>