

# **Pelatihan Pencegahan dan Penanganan Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) Pada Atlet Pelatda DIY**

**Oleh: Rachmah Laksmi Ambardini, BM Wara Kushartanti, Bambang Priyonoadi & Ali Satia Graha**

## **ABSTRAK**

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan pelatih dan atlet dalam pencegahan dan penanganan DOMS sehingga dapat mengatasi DOMS dengan harapan selanjutnya keterampilan yang diperoleh diterapkan sehingga dapat mencegah dan mengatasi DOMS pada atlet.

Materi pengabdian kepada masyarakat terdiri atas teori dan praktek, dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan praktek. Materi teori, meliputi kegawatdaruratan saat cedera, pertolongan pertama saat terjadi cedera, jenis-jenis cedera, pencegahan dan penanganan DOMS, massage terapi pada cedera muskuloskeletal. Sementara materi pelatihan praktik, meliputi penerapan masase terapi pada cedera dan pencegahan serta cara mengatasi DOMS. Peserta pelatihan terdiri atas pelatih berjumlah 44 orang.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini peserta menyatakan bahwa pelatihan sangat bermanfaat, khususnya dalam meningkatkan pemahaman peserta tentang pencegahan dan penanganan DOMSserta penanganan cedera olahraga pada umumnya.

Kata Kunci: *DOMS, cedera*