

Pelatihan Pencegahan dan Perawatan Cedera Bagi Anggota dan Orang tua Dojo Beladiri Karate Merapi Merbabu Prambanan Klaten

Oleh: Dr. Tri Ani Hastuti, M. Pd. , Dr. Nur Rohmah Muktiani, M. Pd., Prof. Dr. Sugeng Purwanto, M. Pd.

ABSTRAK

ABSTRAK

Salah satu olahraga yang beresiko menimbulkan cedera adalah karate, khususnya nomor kumite. Maka penting kepedulian bagi orangtua dan anak agar sehat dan selamat selama berlatih dan bertanding. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan metode *RICE* untuk pencegahan dan perawatan cedera kepada anggota dan orang tua Dojo Merapi Merbabu (DMM) Prambanan Klaten.

Metode kegiatan menggunakan pendekatan teoritis dan praktik. Pendekatan teoritis meliputi pemaparan materi, diskusi dan diakhiri dengan evaluasi. Pendekatan praktik dengan praktik metode *RICE* dan tugas mandiri, pada 27 Agustus 2023. Khalayak sasaran kegiatan PPM ini adalah anggota dan orang tua DMM Prambanan Klaten berjumlah 40 orang.

Hasil pelaksanaan kegiatan di dapatkan data sebagai berikut 1) Peserta yang hadir mencapai 100%, yaitu sebanyak 40 peserta yang hadir 2) Peserta dapat memahami dan mempraktikkan pertolongan pertama pada cedera dengan metode *RICE* dengan baik, 3) Terlaksana seluruh kegiatan program pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan jadwal dan pembagian waktu yang telah ditentukan. Kegiatan ini ditargetkan menghasilkan luaran berupa *Implementation of Agreement* (IA).

Kata Kunci: *DMM, pelatihan, RICE*