



**Kampus
Merdeka**
INDONESIA JAYA

PROSIDING

SEMINAR NASIONAL

LPPM

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
**KARYA TULIS
ILMIAH**

**MENGEMBANGKAN POTENSI MASYARAKAT
MELALUI KARYA AKADEMISI DAN PKB PT**

Editor : Trisnawati Hutagalung | Yuliana Sari | Ika Febriana

**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN
KEPADA MASYARAKAT (LPPM)
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
TAHUN 2024**



**Penerbit
CV.Kencana Emas Sejahtera**



**THE
Character Building
UNIVERSITY**

**Nomor ISBN
978-634-7059-03-1**

TIM PENYUSUN

Pengarah:

Rektor Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd.

Ketua Senat Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd.

Sekretaris Senat Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Martina Restuati, M.Si.

Wakil Rektor I Universitas Negeri Medan

Dr. Abil Mansyur, S.Si., M.Si.

Wakil Rektor II Universitas Negeri Medan

Dr. Winsyahputra Ritonga, S.Pd., M.Si.

Wakil Rektor III Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Marice, M.Hum.

Wakil Rektor IV Universitas Negeri Medan

Prof. Dr. Erond Litno Damanik, S.Pd., M.Si.

Penanggung Jawab:

Dr. Hesti Fibriasari, S.Pd., M.Hum.

Ricky Andi Syahputra, S.Pd., M.Sc.

Ketua:

Dr. Wawan Bunawan, M.Pd., M.Si.

Sekretaris:

Trisnawati Hutagalung, S.Pd., M.Pd.

Bendahara:

Lia Maharani Lubis, S.Pd.

Reviewer

Tim Reviewer

Editor

Yuliana Sari, M.Pd.

Ika Febriana, M.Pd

Trisnawati Hutagalung, S.Pd., M.Pd.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan RahmatNya penyusunan prosiding seminar nasional dengan tema “Mengembangkan Potensi Masyarakat melalui Karya Akademisi dan Program Kemitraan Bersama Perguruan Tinggi” dapat terselesaikan. Seminar nasional ini diselenggarakan oleh Lembaga Penelitian Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Medan tahun 2024. Penerbitan prosiding ini merupakan salah satu tujuan dari terlaksananya seminar nasional, yaitu menyebarluaskan hasil penelitian dan pengabdian dari para akademisi, peneliti, dan praktisi dari berbagai bidang keilmuan. Prosiding ini berisi kumpulan artikel yang telah dipresentasikan selama seminar. Kami berharap, prosiding ini tidak hanya menjadi dokumentasi hasil seminar, tetapi dapat memberikan kontribusi dalam penyebaran berbagai pengetahuan, pengalaman, dan temuan terbaru baik berupa teori maupun praktik di bidang terkait.

Proses penyusunan prosiding ini ditata oleh kepanitian seminar nasional LPPM Universitas Negeri Medan. Untuk itu, tak luput rasa syukur dan terima kasih dihaturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan segala rahmatNya sehingga prosiding dapat disusun dan dirampungkan. Pada kesempatan ini juga, ucapan terima kasih disampaikan kepada (1) Rektor Universitas Negeri Medan Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd., yang telah memfasilitasi semua kegiatan seminar nasional LPPM Unimed; (2) Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. sebagai narasumber 1; (3) Prof. Dr. Ir. M. Faiz Syaib. M.Agr., selaku narasumber 2; (4) Indra Kuspriyadi selaku narasumber 3; (5) Ketua LPPM Unimed, Dr. Hesti Fibriasari, M.Hum., yang telah mendukung dan mengarahkan kegiatan seminar nasional ini. Terima kasih juga telah berkontribusi dalam menyukseskan seminar nasional ini, termasuk para pembicara, peserta, dan panitia. Semoga prosiding hasil seminar nasional ini dapat bermanfaat dan menginspirasi penelitian dan pengabdian serta pengembangan di masa mendatang.



DAFTAR ISI

TIM PENYUSUN	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
SN24.001_Pemasaran berbasis Internet, Model Bisnis, dan Kebijakan pada Usaha Kecil Mikro dan Menengah	1
SN24.002_ Pendampingan Kewirausahaan Bagi Anak Rehab Narkoba Sebagai Upaya Pengembangan Pendapatan Ekonomi Paska Asimilasi Di Yayasan Rehabilitasi Sosial Bahri Nusantara.....	14
SN24.003_Pelatihan Fisik dan Rehabilitasi: Strategi Efektif dalam Penanganan Cedera Atlet untuk Meningkatkan Kualitas Menuju Prestasi Maksimal.....	23
SN24.004_Pendampingan Kader Bina Keluarga Lansia (BKL) dalam Meningkatkan Ketahanan Keluarga Lansia di Sekolah Selaras Desa Tandem Hulu II Kabupaten Deli Serdang	32
SN24.005_Pendampingan Usaha Penyewaan Alat Camping melalui Penerapan Digitalisasi Pemasaran Pada Kelompok Gerakan Pramuka	43
SN24.006_Efektivitas Pembelajaran Diferensiasi Berbasis Proyek melalui Program Kemitraan Masyarakat di SMA Negeri 1 Percut Seituan.....	51
SN24.007_ Optimalisasi Usaha Pakan Ternak Berbasis Biji dan Bonggol Jagung dengan Menggunakan Mesin Pemipil Jagung pada Kelompok Tani Barisan Sada Orjok.....	59
SN24.008_Pendampingan New Model Assesment Kurikulum Merdeka dalam Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila.....	71
SN24.009_Pendampingan New Model Assesment Kurikulum Merdeka dalam Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila.....	77
SN24.010_Pendampingan Posyandu Lansia Dahlia melalui Pengembangan Kewirausahaan sebagai Upaya Mewujudkan Lansia Tangguh di Kelurahan Bantan Kota Medan	84
SN24.011_Pendampingan Pembelajaran Akuntansi Berbasis Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD (Student Team Achievement Division) di SMK	94
SN24.012_Sertifikasi Kompetensi Instalasi Jaringan Fiber Optik Siswa/I Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan.....	100

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

SN24.013_Pendampingan Komunitas Gen-Z Tanjungbalai dalam Meningkatkan Produk Life Skill Pelepah Rumbia.....	105
SN24.014_Optimalisasi Produksi Dan Promosi Opak Singkong di Desa Dalu 10 B Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.....	112
SN24.015_ Pendampingan Menulis Puisi dengan Hypnosis untuk Menstimulasi Imajinasi Siswa.....	117
SN24.016_Pelatihan Dan Pendampingan Pembuatan Media Pembelajaran Berbasis Android Menggunakan Smart Apps Creator (Sac) Bagi Guru Sds Bakti 1 Medan	124
SN24.017_Pembinaan Program Kegiatan Belajar Masyarakat Melalui Produksi Sabun Aroma Therapy Sarang Burung Walet - Eco Enzim Di Desa Terjun Kecamatan Medan Marelan	132
SN24.018_ Pelatihan Dan Pembuatan "Hansika" Lokasi: Dusun I Desa Naga Kesiangan, Kecamatan Tebing Tinggi, Kabupaten Serdang Bedagai	136
SN24.019_Pemanfaatan Starlink untuk Meningkatkan Konektivitas dan Percepatan Administrasi serta Pelayanan Desa di Nagori Siporkas.....	145
SN24.020_Pendampingan Pembelajaran Bahasa Inggris berbasis <i>Integrated Language Skills</i> di Sekolah Dasar	152
SN24.021_Peningkatan Kompetensi Guru melalui <i>Workshop</i> Pembelajaran Pembangkit Listrik Tenaga Surya di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang	158
SN24.022_Pengembangan Desa Wisata Saentis Berbasis Sosial-Budaya Lokal Melalui Pengembangan Desain Komunikasi Visual, Manajemen Usaha dan Branding Image Wisata	165
SN24.023_Pelatihan Dan Pendampingan Keripik Tempe Chips Melalui Implementasi Mesin Teknologi Tepat Guna Bagi Umkm Di Kecamatan Medan Area, Kota Medan	172
SN24.024_ Pemanfaatan Teknologi Informasi Dalam Meningkatkan Minat Siswa Dan Guru dalam Belajar Mengajar.....	179
SN24.025_Penerapan Mesin Otomasi Pemotong Kerupuk Ikan Rucuh pada Kelompok IRT Produktif di Kelurahan Sirantau Kota Tanjungbalai.....	188
SN24.026_Optimalisasi Budidaya Kepiting Bakau melalui Teknologi <i>Recirculating Aquaculture System</i> (RAS) sebagai Solusi Inovatif dan Berkelanjutan	194
SN24.027_Pelatihan Pengelolaan Manajemen Laboratorium dan Optimalisasi Mutu Pelaksanaan Praktikum Kimia di SMAS Cerdas Murni Medan	203
SN24.028_ Pendampingan Pengembangan Tambak Silvofishery di Desa Dogang Kabupaten Langkat dalam Mewujudkan <i>Sustainable Development Goals</i>	208
SN24.029_Training Industri Simulasi Jaringan Voice Over Internet Protocol (VOIP) Dengan Cisco Packet Tracer di SMKS Muhammadiyah 9 Medan.....	216

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

SN24.030_Pengembangan Media Pembelajaran Augmented Reality untuk Kurikulum Merdeka Di SMPN 14 Binjai.....	222
SN24.031_Upaya Percepatan Literasi Digital melalui Pelatihan Inovasi Media Pembelajaran Berbasis Android.....	230
SN24.032_Pendampingan Guru-Guru IPAS SMP dalam Pengembangan Perangkat Pembelajaran Berbasis Wordwall di Desa Sidikalang Kecamatan Sidikalang Kabupaten Dairi	234
SN24.033_Implementasi Energi Matahari untuk Penerangan Jalan dan Fasilitas Umum di Desa Cinta Damai Kecamatan Percut Sei Tuan	241
SN24.034_ Peningkatan Efisiensi Biaya Perkebunan Jeruk melalui Penerapan Sistem Penyiraman Tanaman Berbasis Listrik di Desa Bagot Raja Kabupaten Simalungun	249
SN24.035_ Pendampingan Pengembangan Pemasaran Produk UMKM Keripik Kentang “Kriken” Bu Fifin	254
SN24.036_ Implementasi Teknologi Mesin Penggiling untuk Peningkatan Produksi Terasi Kelompok Usaha Lestari di Kelurahan Belawan I Kecamatan Medan Belawan	259
SN24.037_Aplikasi Kemasan <i>Vacuum Sealer Chamber</i> untuk Meningkatkan Kualitas dan Keamanan Produk Pangan Pada Wirausaha Al Baroqah di Kota Kabanjahe	266
SN24.038_ Penerapan Teknologi Light Trap untuk Pengendalian Hama Padi di Desa Petumbukan Sumatera Utara	273
SN24.039_ Pemanfaatan Pekarangan Sekolah Sebagai Taman Tanaman Obat Keluarga di SMP Hidayatul Islam Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang.....	280
SN24.040_Penguatan Kompetensi dalam Penguasaan Materi Kultur Jaringan Bagi Guru SMP di Kecamatan Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang.....	286
SN24.041_ Pelatihan dan Pendampingan Ekonomi Kreatif dan Digital Marketing Penggunaan Tempurung Kelapa menjadi Arang Briket di Desa Kapias Batu VIII, Kecamatan Tanjung Balai, Kabupaten Asahan	293
SN24.042_Pendampingan Pembelajaran Grammatik Bahasa Jerman Berbasis Media <i>Kahoot</i> bagi Siswa Kelas XI SMA N 11 Medan.....	303
SN24.043_ Pemanfaatan Augmented Reality pada Pembelajaran Bahasa Prancis Di SMA Negeri 19 Medan.....	308
SN24.044_ Peningkatan Mutu Kualitas Guru Sekolah Dasar Dengan Pemanfaatan Media Pembelajaran <i>Class Point</i> Melalui PKM di Kabupaten Deli Serdang	314
SN24.045_ Pendampingan Ibu Rumah Tangga dalam Mengolah Tanaman Rempah menjadi Serbuk Minuman Tradisional di Desa Sei Buluh Kabupaten Serdang Bedagai 323	
SN24.046_ Pengembangan Media Visual untuk Edukasi Kesehatan di Pukesmas Jati Makmur Binjai Utara.....	329

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

SN24.047_ <i>Ear Tag Secure Qr Code</i> Terintegrasi Silembu.Com Untuk Peternakan Sapi Di Desa Tanjung Gusta, Deli Serdang	336
SN24.048_ Studi Analisis Strukturalisme Genetik pada Cerpen Berlatar Sumatera Utara Bagi Guru SMP Negeri 15 Medan.....	342
SN24.049_ Peningkatan Mutu Hasil Produk Batik Cap Daerah Sumatera Utara melalui Moderniasi Peranti Produksi	352
SN24.050_ Pelatihan Peningkatan Kompetensi Pola Busana Secara Komputerisasi Siswa Tata Busana SMKS Setia Budi Binjai	359
SN24.051_ Pemberdayaan Kader PKK Melalui Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat menuju Desa Bebas Stunting.....	365
SN24.052_ Peningkatan Sarana dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA Swasta Alwashliyah.....	373
SN24.053_ Pendampingan Pembuatan Media Animasi Berbasis <i>Technological Pedagogical And Content Knowledge</i> pada Kelompok Kerja Guru di Desa Sampali Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.....	378
SN24.054_ Pemberdayaan Masyarakat Paloh Hiu melalui Budidaya Ikan Barramundi (<i>L. Calcarifer</i>) Menggunakan Teknologi secara Modular Di Kelurahan Belawan 1, Kecamatan Medan Belawan.....	385
SN24.055_ Penguatan Nilai Budaya melalui Pengembangan dan Pelatihan Seni Kepada Anak-Anak Dapur Karakter Tambak Bayan Desa Saentis Sumatera Utara	392
SN24.056_ Penguatan Nilai Budaya melalui Pengembangan dan Pelatihan Seni Kepada Anak-Anak Dapur Karakter Tambak Bayan Desa Saentis Sumatera Utara	398
SN24.057_ Pemanfaatan APE Berbasis Musik sebagai Terapi bagi Anak Berkebutuhan Khusus di Yayasan Bina Ananda Mandiri Marelan	407
SN24.058_ Pembinaan Kondisi Fisik Jamaah Haji Usia Lansia pada Kelompok Bimbingan Ibadah Haji Kota Medan.....	415
SN24.059_ Pendampingan Guru dalam Mengimplementasikan Kurikulum Merdeka Tingkat Satuan PAUD di Kecamatan Binjai Utara	425
SN24.060_ Pendampingan <i>Talent Scouting</i> Guru Sekolah Luar Biasa Taman Pendidikan Islam dalam Penjaringan Atlet Disabilitas	430
SN24.061_ Penerapan Mesin Automatic Food Dehydrator sebagai upaya Peningkatan Mutu Alen-Alen	438
SN24.062_ Bimbingan Komunitas Guru PJOK pada Implementasi P5 Merdeka Belajar Berbasis Olahraga Tradisional	444
SN24.063_ Pendampingan Literasi Digital pada Guru di SMP Negeri 23 Medan	452

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

SN24.064_ Pemanfaatan Mekanisasi Mesin Pengering untuk Peningkatan Produktivitas UMKM Ikan Asin di Desa Belawan Bahari.....	456
SN24.065_ Implementasi Sprayer Otomatis Tipe Sprinkler Berbasis IoT pada Pertanian Hortikultura di Desa Kolam	462
SN24.066_ Penguatan Kompetensi Guru Teknik Elektronika Industri melalui Pelatihan Mikrokontroler dan IOT Berbasis Kurikulum Merdeka di SMKN 1 Bandar Masilam.....	40
SN24.067_ Pelatihan Pembuatan Bahan Pupuk dari Limbah Kotoran Kambing Menggunakan Mesin Penggiling di Desa Sumberejo Kecamatan Pagar Merbau	479
SN24.068_ Inovasi Desain Batik Menggunakan Aplikasi Symsdraw dan Bantuan Symatrig di IKM Batik Sekar Najogi	485
SN24.069_ Pendampingan Kepala Dusun dalam Penerapan Pengambilan Keputusan Berbasis Etnis di Desa Amplas Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang	495
SN24.070_ Pendampingan Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kecamatan Dolok Masihul Kabupaten Serdang Bedagai	501
SN24.071_ Pemanfaatan Air Kelapa Tua sebagai Bahan Dasar Pembuatan Sirup di Desa Telaga Tujuh Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara.....	508
SN24.072_ Pemberdayaan Kader Posyandu Dengan E-Booklet untuk Meningkatkan Kompetensi Edukasi ASI Eksklusif di Desa Sembahe Baru Kecamatan Pancur Batu	53
SN24.073_ Peningkatan Sarana dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di SMA Swasta Alwashliyah	525
SN24.074_ Peningkatan Keterampilan Ibu-Ibu Balita dalam Mengolah Ikan Campur Menjadi <i>Frozen Food</i> di Desa Pon Kabupaten Serdang Bedagai	530
SN24.075_ Efektivitas Pendampingan Aksi Nyata Platform Merdeka Mengajar di KKG Wilayah VI Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang	535
SN24.076_ Standarisasi Kualitas Air Minum Isi Ulang pada Depot Air Isi Ulang di Desa Saentis Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang	543
SN24.077_ Penggunaan Teknologi Pintar pada Kurikulum Merdeka di SDN Kecamatan Hampan Perak	551
SN24.078_ Penerapan Teknologi Bioproses Bahan Pangan Lokal untuk Pembuatan Herbal Probiotik dalam Pakan Ternak Ruminansia di Desa Sambirejo Kecamatan Binjai Kabupaten Langkat Sumatera Utara.....	557
SN24.079_ Pembuatan Desain Label dan Kemasan Pada UMKM Rumah Kue Ami di Desa Laut Dendang, Percut Sei Tuan	563
SN24.080_ Pendampingan Pembuatan Media Belajar Interaktif Berbasis Media Sosial pada Guru-Guru Smpn 4 Binjai	568

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

SN24.081_ Penguatan Kompetensi Profesional MGMP Bahasa Prancis Medan Dalam Menyusun Lembar Kerja Peserta Didik Berbasis Digital	573
SN24.082_ Meningkatkan Kompetensi Digital di Kabupaten Langkat: Kegiatan PKM Literasi Digital Di Desa Pematang Tengah	579
SN24.083_ Pendampingan Rintisan Taman Bacaan Masyarakat (TBM) Untuk Peningkatan Kualitas Literasi Masyarakat Pra-Sejahtera.....	590
SN24.084_ Pelatihan Guru: Menerapkan Teknik <i>Ice Breaking</i> untuk Membangun Koneksi Emosional Peserta Didik di SDN 105289 Kolam.....	598
SN24.085_ Pelatihan Media Ajar Interaktif <i>Wordwall</i> Berbasis Literasi Numerasi Di SDN 105290 Desa Kolam, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang.....	613
SN24.086_ Pelatihan Media Ajar Interaktif <i>Wordwall</i> Berbasis Literasi Numerasi Di SDN 105290 Desa Kolam, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang.....	620
SN24.087_ Pendampingan Siswa SMA untuk Pencegahan <i>Bullying</i> melalui Andung (Aplikasi Anti Perundungan) Di SMA Negeri 1 Lumban Julu Kabupaten Toba	627
SN24.088_ Pelatihan Pembuatan Modul Ajar Berdiferensiasi pada Guru-Guru PJOK di Kabupaten Deli Serdang	637
SN24.089_ Pelatihan Penggunaan Aplikasi Temanbisnis untuk Meningkatkan Keterampilan Pembukuan UMKM Tempe	644
SN24.090_ Board Game : Upaya Meningkatkan Kemampuan Komunikasi dan Kerjasama Anak Usia Dini	650
SN24.091_ Eksplorasi Manfaat Limbah Udang sebagai <i>Natural Flavoring</i>	656
SN24.092_ Pemberdayaan Petani Jamur Tiram melalui Diversifikasi Produk <i>Frozen Food</i> Berbasis Jamur Tiram dan Pemasarannya di Desa Sidodadi Kecamatan Batang Kuis	663
SN24.093_ Pendampingan Guru Penggerak dalam Pembuatan Bahan Ajar Bahasa Inggris dalam Memanfaatkan Teknologi <i>Artificial Intelligence</i> (AI) pada Kurikulum Merdeka	674
SN24.094_ Dampak Penggunaan Mesin Perajang Pisau Ganda terhadap Industri Keripik Ubi di Beringin Deli Serdang	681
SN24.095_ Strategi Minimalisasi Kesenjangan Peralatan dan Bahan Praktikum Laboratorium IPA Sekolah Menengah Pertama	686
SN24.096_ Peningkatan Kompetensi Guru Sekolah Dasar dalam Membuat Media Pembelajaran Kurikulum Merdeka Berbasis E-Comic di Kabupaten Deli Serdang	694
SN24.097_ Pendampingan Pemanfaatan Computer-Based Test (CBT) untuk Meningkatkan Efisiensi Evaluasi Pembelajaran Di Yayasan Riad Madani	702
SN24.098_ Pendampingan Anak Dalam Belajar Bahasa Inggris Melalui Aplikasi Ai <i>Curipod</i> Di Panti Asuhan Al Jamiyatul Lubuk Pakam	709

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

SN24.99_Pendampingan dan Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran Digital untuk Guru di Sekolah Yapentra Kec.Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang	713
SN24.100_Talent Identification pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Lempar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi Sumatera Utara	720
SN24.101_Pendampingan Merancang Kurikulum Responsif Teknologi dan Pengembangan Kompetensi Digital dan Penguatan P5 Bagi Guru-Guru SMK di Kecamatan Perbaungan, Kabupaten Serdang Bedagai	724
SN24.102_ Revitalisasi Pendidikan di Daerah Terpencil: Pendekatan Inovatif Pembelajaran di Sekolah Desa Kuala Beringin Kecamatan Kualuh Hulu Kabupaten Labuhanbatu Utara	735
SN24.103_ Pelatihan Komunikasi Bahasa Inggris Pelaku Wisata di Desa Wisata berbasis <i>Intercultural Communication</i> di Sanggar Lingkaran Desa Denai Lama Kec. Pantai Labu Kab. Deli Serdang	744
SN24.104_Pelatihan Pengembangan Modul Pembelajaran Berdiferensiasi Terintegrasi HOTS sebagai Implementasi Kurikulum Merdeka bagi Guru IPA di Kab. Deli Serdang	750
SN24.105_Pembuatan dan Perancangan Rumpon Ikan Dasar pada Masyarakat Nelayan di Kelurahan Belawan 1 Kecamatan Medan Belawan	757
SN24.106_PKM Pemberdayaan Masyarakat Literat berbasis Potensi Lokal Desa Pematang Tengah Kecamatan Tanjung Pura Kabupaten Langkat	765
SN24.107_Pelatihan Pengembangan Media Pembelajaran IPA berbasis Lingkungan Belajar Bagi Guru IPA di Kab. Deli Serdang	774
SN24.108_Mengatasi Tantangan Literasi Lingkungan Sekolah di Daerah 3T (Nias)	780
SN24.109_Pelatihan dan Pendampingan Penerapan Model Pembelajaran Case Method dan Team Based Project Terhadap Guru Sd Negeri 101807 Candirejo Deli Serdang dalam Rangka Meningkatkan Literasi Siswa di Era Kurikulum Merdeka	790
SN24.110_Pendampingan Pembentukan Komunitas Literasi Digital Bagi Guru dan Tutor dalam Upaya Pengembangan Proses Pembelajaran 5.0 di PKBM Walidayna Kecamatan Medan Marelan Kabupaten Kota Medan	798
SN24.111_Pemanfaatan Mekanisasi Mesin Pengering untuk Peningkatan Produktivitas UMKM Ikan Asin di Desa Belawan Bahari.....	804
SN24.112_Pelatihan dan Pendampingan Pemanfaatan Model dan Media Pembelajaran Inovatif Berbasis Teknologi di SD Swasta Valentine Deli Serdang	810



THE
Character Building
UNIVERSITY

SN24.003_Pelatihan Fisik dan Rehabilitasi: Strategi Efektif dalam Penanganan Cedera Atlet untuk Meningkatkan Kualitas Menuju Prestasi Maksimal

PELATIHAN FISIK DAN REHABILITASI: STRATEGI EFEKTIF DALAM PENANGANAN CEDERA ATLET UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS MENUJU PRESTASI MAKSIMAL

Abdul Hakim Siregar^{1*}, Zulaini², Nurhamida Sari Siregar³, Masta Marselina Sembiring⁴, Febriantika⁵

¹*Program Studi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unimed, Medan, Indonesia*

^{2,3}*Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Unimed, Medan, Indonesia*

⁴*Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Unimed, Medan, Indonesia*

⁵*Program Studi Analisis Kesehatan, Fakultas Ilmu Ilmu Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Sumatera Utara, Medan, Indonesia*

* Penulis Korespondensi: abdhakim@unimed.ac.id

Abstrak

PKM berbasis masyarakat dengan kegiatan Pelatihan fisik dan rehabilitasi: Strategi Efektif dalam Penanganan Cedera Atlet untuk Meningkatkan Kualitas Menuju Prestasi Maksimal yang ditujukan kepada Pengurus Provinsi Persatuan Criket Indonesia Sumatera Utara bertujuan untuk memperkuat pemahaman serta kemampuan dalam menangani cedera atlet secara tepat. Sasaran mitra adalah Pengurus Provinsi Persatuan Criket Indonesia Sumatera Utara. Subjek kegiatan berjumlah 33 anggota. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 10-24 Agustus 2024. Lokasi pelaksanaan Batalion 469 Korpspasgat, Medan, Sumatera Utara. Metode pelaksanaan kegiatan PKM berbasis masyarakat terdiri 5 tahapan, yakni tahapan persiapan, tahapan sosialisasi, tahapan pelatihan, tahapan pendampingan dan tahap evaluasi partisipasi mitra dalam pelaksanaan PKM. Hasil Pelaksanaan PKM berbasis masyarakat menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman dan kemampuan peserta dalam menangani cedera atlet.

Kata kunci: *Pelatihan, Rehabilitasi, Strategi, Cedera, Atlet, Kualitas, Prestasi*

Abstract

Community-based PKM with physical training and rehabilitation activities: Effective Strategies in Handling Athlete Injuries to Improve Quality Towards Maximum Performance aimed at the North Sumatra Indonesian Cricket Association Provincial Management aims to strengthen understanding and ability to handle athlete injuries appropriately. The target partner is the North Sumatra Indonesian Cricket Association Provincial Management. The subject of the activity was 33 members. The activities will be carried out on 10-24 August 2024. The location of the implementation is Battalion 469 Corpspasgat, Medan, North Sumatra. The method for implementing community-based PKM activities consists of 5 stages, namely the preparation stage, socialization stage, training stage, mentoring stage and evaluation stage of partner participation in implementing PKM. The results of the community-based PKM implementation showed a significant increase in participants' understanding

and ability to treat athlete injuries.

Keywords: *Training, Rehabilitation, Strategy, Injuries, Athletes, Quality, Performance*

1. PENDAHULUAN

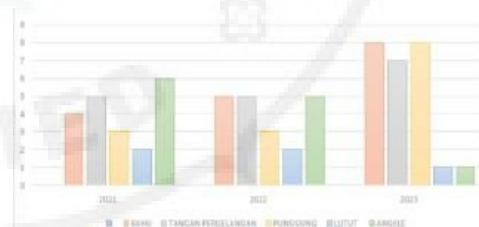
Latar belakang masalah pelatihan fisik dan rehabilitasi dalam penanganan cedera atlet sangat penting untuk meningkatkan kualitas atlet menuju prestasi maksimal. Dalam konteks olahraga, khususnya cricket, cedera merupakan hal yang umum dan dapat mempengaruhi performa atlet secara signifikan. Menurut Stretch dan Raffan, pola cedera pada pemain cricket internasional di Afrika Selatan menunjukkan bahwa cedera sering kali terjadi akibat berbagai faktor, termasuk kondisi cuaca yang tidak familiar dan kurangnya pengawasan medis yang terstruktur saat bertanding di luar negeri (Stretch & Raffan, 2011). Hal ini menunjukkan perlunya program rehabilitasi yang terencana dan sistematis untuk mengurangi risiko cedera.

Rehabilitasi cedera atlet tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga faktor psikologis yang mempengaruhi proses pemulihan. Forsdyke et al. menekankan bahwa faktor psikososial, seperti ketakutan terhadap rasa sakit dan cedera ulang, berperan penting dalam hasil rehabilitasi (Forsdyke et al., 2016). Penelitian ini menunjukkan bahwa pemahaman dan pengelolaan ketakutan tersebut dapat meningkatkan keberhasilan rehabilitasi, yang sangat relevan bagi atlet yang ingin kembali berkompetisi dengan performa terbaik. Selain itu, King et al. menyoroti pentingnya peran pelatih dalam mendukung proses rehabilitasi atlet, di mana hubungan positif antara pelatih dan atlet dapat mengurangi stres dan meningkatkan motivasi (King et al., 2023).

Dalam konteks cricket, Das et al. melaporkan bahwa insiden cedera selama pertandingan cukup tinggi, dengan rata-rata 292 cedera per 10.000 jam bermain (Das et al., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa cedera di cricket adalah masalah serius yang memerlukan perhatian khusus dalam pelatihan fisik dan rehabilitasi. Oleh karena itu, penting

untuk mengembangkan program pelatihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga pada pencegahan cedera melalui latihan fisik yang tepat dan rehabilitasi yang efektif.

Olahraga cricket merupakan olahraga tim yang apabila atlet cedera dapat mempengaruhi stabilitas tim yang menjadi tumpuan untuk mencapai prestasi, dengan intensitas latihan tinggi, dapat mengakibatkan risiko cedera yang tinggi. Frekuensi cedera yang tinggi di kalangan atlet ini menjadi perhatian serius, terutama mengingat dampaknya terhadap kinerja dan karier olahraga mereka. Dari data cedera yang sering terjadi meliputi cedera bahu, pergelangan tangan, punggung, dan lutut, yang sering kali disebabkan oleh latihan intensif, kompetisi, dan kurangnya fasilitas penunjang yang memadai, berikut disajikan dalam tabel 3 tahun terakhir.



Gambar 1. Data Atlet Cricket Sumatera Utara Tiga Tahun Terakhir

Dari gambar diatas yang diperoleh dari data atlet cricket Sumatera Utara tiga tahun terakhir, dari total atlet berjumlah 33 orang, 16 atlet putra dan 17 putri. Peningkatan cedera meningkat pada tahun 2023 dikarenakan meningkatnya intensitas latihan yang diberikan menjelang Pekan Olahraga Nasional.

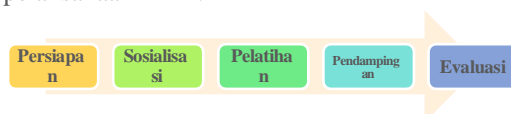
Dalam penelitian terbaru, Masten et al. menemukan bahwa faktor psikologis, seperti persepsi risiko cedera, memiliki dampak signifikan terhadap keberhasilan rehabilitasi (Masten et al., 2014). Ini

menunjukkan bahwa program rehabilitasi harus mencakup elemen psikologis untuk membantu atlet mengatasi ketakutan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, Wagh et al. menekankan pentingnya kebugaran fisik dalam mendukung pemulihan dan kinerja atlet, di mana kebugaran yang baik dapat mengurangi risiko cedera (Wagh et al., 2022).

Dengan demikian, pelatihan fisik dan rehabilitasi yang efektif harus mengintegrasikan pendekatan multidimensional, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan dari Brewer dan Redmond yang menyatakan bahwa pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi cedera dan rehabilitasi sangat penting untuk menciptakan program yang komprehensif dan efektif (Brewer & Redmond, 2017). Oleh karena itu, kolaborasi antara pelatih, fisioterapis, dan atlet sangat diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam rehabilitasi cedera dan meningkatkan kualitas atlet menuju prestasi maksimal.

2. BAHAN DAN METODE

PKM berbasis masyarakat dengan kegiatan Pelatihan fisik dan rehabilitasi: Strategi Efektif dalam Penanganan Cedera Atlet untuk Meningkatkan Kualitas Menuju Prestasi Maksimal yang ditujukan kepada Pengurus Provinsi Persatuan Cricket Indonesia Sumatera Utara. Sasaran mitra adalah Pengurus Provinsi Persatuan Cricket Indonesia Sumatera Utara. Subjek kegiatan berjumlah 33 anggota. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 10-24 Agustus 2024. Lokasi pelaksanaan Batalion 469 Korpspasgat, Medan, Sumatera Utara. Metode pelaksanaan kegiatan PKM berbasis masyarakat terdiri 5 tahapan, yakni tahapan persiapan, tahapan sosialisasi, tahapan pelatihan, tahapan pendampingan dan tahap evaluasi partisipasi mitra dalam pelaksanaan PKM.



Gambar 2. Metode Pelaksanaan Kegiatan PKM

a. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan merupakan langkah awal yang krusial dalam pelaksanaan kegiatan PKM. Pada tahap ini, beberapa kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Identifikasi Kebutuhan: Melakukan survei awal untuk mengidentifikasi jenis cedera yang umum terjadi di kalangan atlet cricket, serta kebutuhan pelatihan fisik dan rehabilitasi yang spesifik. Hal ini dapat dilakukan melalui wawancara dengan pelatih dan atlet.
- Pengembangan Materi Pelatihan: Menyusun materi pelatihan yang mencakup teknik pencegahan cedera, rehabilitasi, dan program kebugaran fisik yang sesuai dengan kebutuhan atlet cricket. Materi ini harus berbasis pada penelitian terkini dan praktik terbaik dalam rehabilitasi olahraga (Stretch & Raffan, 2011).
- Pengadaan Sumber Daya: Menyiapkan fasilitas, peralatan, dan tenaga ahli yang diperlukan untuk pelatihan dan rehabilitasi. Ini termasuk fisioterapis, pelatih kebugaran, dan ahli gizi yang akan terlibat dalam program.

b. Tahapan Sosialisasi

Tahapan sosialisasi bertujuan untuk memperkenalkan program kepada mitra dan anggota. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Pertemuan Awal: Mengadakan pertemuan dengan Pengurus Provinsi Persatuan Cricket Indonesia Sumatera Utara untuk menjelaskan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan PKM. Ini juga merupakan kesempatan untuk mendapatkan dukungan dan komitmen dari pihak pengurus.
- Penyuluhan: Melakukan penyuluhan kepada anggota tentang pentingnya pelatihan fisik dan rehabilitasi dalam mencegah cedera dan meningkatkan performa. Penyuluhan ini dapat dilakukan melalui seminar atau workshop yang melibatkan narasumber ahli di bidang olahraga dan rehabilitasi (Forsdyke et al., 2016).

- Distribusi Materi Informasi: Menyediakan materi informasi dalam bentuk brosur atau pamflet yang menjelaskan program, manfaat, dan cara berpartisipasi dalam kegiatan.

c. Tahapan Pelatihan

Tahapan pelatihan merupakan inti dari kegiatan PKM. Pada tahap ini, kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Pelatihan Fisik: Mengadakan sesi pelatihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan atlet. Latihan ini harus disesuaikan dengan kebutuhan spesifik olahraga cricket dan harus dilakukan secara bertahap (King et al., 2023).
- Rehabilitasi Cedera: Menyediakan program rehabilitasi bagi atlet yang mengalami cedera. Ini termasuk teknik pemulihan, latihan rehabilitasi, dan penggunaan alat bantu jika diperlukan. Fisioterapis akan memimpin sesi ini untuk memastikan bahwa setiap atlet mendapatkan perhatian yang tepat (Das et al., 2014).
- Monitoring dan Penyesuaian: Melakukan monitoring terhadap kemajuan atlet selama pelatihan dan melakukan penyesuaian program jika diperlukan. Ini penting untuk memastikan bahwa setiap atlet dapat beradaptasi dengan baik dan mendapatkan manfaat maksimal dari program.

d. Tahapan Pendampingan

Tahapan pendampingan bertujuan untuk memberikan dukungan berkelanjutan kepada atlet selama dan setelah pelatihan. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Pendampingan Individu: Memberikan pendampingan individu bagi atlet yang mengalami kesulitan dalam proses rehabilitasi atau pelatihan. Ini dapat dilakukan melalui sesi konsultasi dengan fisioterapis atau pelatih (Masten et al., 2014).
- Kelompok Dukungan: Membentuk kelompok dukungan di antara anggota untuk saling berbagi pengalaman dan motivasi. Ini dapat membantu

meningkatkan semangat dan komitmen anggota terhadap program.

- Penyuluhan Berkelanjutan: Melakukan penyuluhan secara berkala mengenai teknik pencegahan cedera dan pentingnya kebugaran fisik. Ini dapat dilakukan melalui sesi tanya jawab atau diskusi kelompok.

e. Tahap Evaluasi

Tahapan evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas program dan partisipasi mitra. Kegiatan yang dilakukan meliputi:

- Pengumpulan Data: Mengumpulkan data mengenai kemajuan atlet, termasuk tingkat kebugaran, jumlah cedera, dan umpan balik dari peserta. Ini dapat dilakukan melalui kuesioner atau wawancara (Wagh et al., 2022).
- Analisis Hasil: Menganalisis data yang dikumpulkan untuk menilai keberhasilan program. Ini termasuk membandingkan kondisi atlet sebelum dan setelah mengikuti program pelatihan dan rehabilitasi.
- Laporan Akhir: Menyusun laporan akhir yang mencakup hasil evaluasi, rekomendasi untuk perbaikan program di masa mendatang, dan dokumentasi kegiatan yang telah dilakukan. Laporan ini akan disampaikan kepada Pengurus Provinsi Persatuan Cricket Indonesia Sumatera Utara sebagai bentuk akuntabilitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PKM berbasis masyarakat ini terdiri dari lima tahapan, yang masing-masing memberikan hasil yang signifikan terhadap peningkatan kualitas atlet cricket di Sumatera Utara. Berikut adalah hasil dari setiap tahapan:

3.1 Hasil Kegiatan PKM Berbasis Masyarakat

a. Tahapan Persiapan

Pada tahapan persiapan, dilakukan identifikasi kebutuhan dan pengembangan materi pelatihan. Hasil dari survei awal menunjukkan bahwa 70% atlet mengalami cedera pada bagian otot dan sendi, terutama di area lutut dan pergelangan kaki. Materi

**Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat
Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Negeri Medan Tahun 2024**

pelatihan yang disusun mencakup teknik pencegahan cedera dan program rehabilitasi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet cricket. Pengadaan sumber daya juga berhasil dilakukan dengan melibatkan fisioterapis dan pelatih kebugaran yang berpengalaman.



Gambar 3. Identifikasi Kebutuhan



Gambar 4. Pengembangan Materi Pelatihan

b. Tahapan Sosialisasi

Tahapan sosialisasi berhasil meningkatkan pemahaman anggota mengenai pentingnya pelatihan fisik dan rehabilitasi. Pertemuan awal dihadiri oleh 100% anggota, dan penyuluhan yang dilakukan menghasilkan umpan balik positif, di mana 85% peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih siap untuk mengikuti program pelatihan. Materi informasi yang didistribusikan juga mendapatkan respon baik, dengan 90% anggota menganggapnya bermanfaat. Narasumber dr. Immanuel Naiborhu dengan topik “Pencegahan cedera dan teknik pemanasan/pendinginan”.



Gambar 5. Spanduk Sosialisasi



Gambar 6. Kata Sambutan Ketua Pelaksana



Gambar 7. Narasumber



Gambar 8. Tanya Jawab dengan Narasumber

c. Tahapan Pelatihan

Pelatihan fisik dan rehabilitasi dilaksanakan selama 8 minggu dengan frekuensi dua kali seminggu. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kebugaran fisik yang signifikan, di mana 75% atlet mengalami peningkatan dalam kekuatan otot dan fleksibilitas. Selain itu, program rehabilitasi berhasil mengurangi tingkat cedera yang dilaporkan, dengan hanya 10% atlet mengalami cedera ringan selama periode pelatihan.



Gambar 9. Tahap Pelatihan 1



Gambar 10. Tahap Pelatihan 2

d. Tahapan Pendampingan

Pendampingan individu dan kelompok dukungan memberikan dampak positif terhadap motivasi atlet. Sesi pendampingan individu dihadiri oleh 80% atlet, dan umpan balik menunjukkan bahwa 70% atlet merasa lebih percaya diri dalam menjalani program rehabilitasi. Kelompok dukungan juga berhasil menciptakan lingkungan yang saling mendukung, di mana atlet dapat berbagi pengalaman dan motivasi.



Gambar 11. Tahapan Pendampingan 1



Gambar 12. Tahapan Pendampingan 2

e. Tahapan Evaluasi

Evaluasi akhir menunjukkan bahwa 85% anggota merasa puas dengan program yang telah dilaksanakan. Data yang dikumpulkan menunjukkan bahwa rata-rata kebugaran fisik atlet meningkat sebesar 20% setelah mengikuti program. Selain itu, tingkat cedera menurun secara signifikan, yang menunjukkan efektivitas program pelatihan dan rehabilitasi yang diterapkan.



Gambar 13. Tahap Evaluasi



Gambar 14. Foto Bersama Pelaksana, Narasumber, dan Peserta Kegiatan PKM

3.2. Pembahasan Kegiatan PKM Berbasis Masyarakat

Hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pelatihan fisik dan rehabilitasi yang terstruktur dapat memberikan dampak positif bagi atlet cricket. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana program rehabilitasi yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan mengurangi risiko cedera (Forsdyke et al., 2016; Stretch & Raffan, 2011). Hasil pelaksanaan kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa pelatihan fisik dan rehabilitasi yang terstruktur dapat memberikan dampak positif bagi atlet cricket. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana program rehabilitasi yang baik dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet dan mengurangi risiko cedera (Ashley et al., 2014; Gignac et al., 2015).

Tahapan persiapan yang melibatkan identifikasi kebutuhan menjadi sangat penting, karena pemahaman yang baik tentang jenis cedera yang umum terjadi memungkinkan pengembangan program yang lebih efektif. Hasil dari survei awal yang menunjukkan tingginya insiden cedera pada otot dan sendi menegaskan perlunya perhatian khusus dalam program pelatihan (Greising et al., 2020; Sugimoto et al., 2012).

Tahapan persiapan yang melibatkan identifikasi kebutuhan menjadi sangat penting, karena pemahaman yang baik tentang jenis cedera yang umum terjadi memungkinkan pengembangan program yang lebih efektif. Hasil dari survei awal yang menunjukkan tingginya insiden cedera pada otot dan sendi menegaskan perlunya perhatian khusus dalam program pelatihan (King et al., 2023).

Sosialisasi yang efektif juga berkontribusi pada keberhasilan program. Dengan melibatkan semua anggota dalam proses sosialisasi, mereka merasa lebih terlibat dan memiliki rasa kepemilikan terhadap program yang dijalankan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa partisipasi aktif dalam program pelatihan dapat meningkatkan motivasi dan hasil akhir (Das et al., 2014). Sosialisasi yang efektif juga berkontribusi pada keberhasilan program. Dengan melibatkan semua anggota dalam proses sosialisasi, mereka merasa lebih terlibat dan memiliki rasa kepemilikan terhadap program yang dijalankan. Hal ini sejalan dengan teori bahwa partisipasi aktif dalam program pelatihan dapat meningkatkan motivasi dan hasil akhir (Gignac et al., 2015; Grant et al., 2013).

Pelatihan fisik yang dilakukan selama 8 minggu menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran fisik atlet. Penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan yang terencana dan berkelanjutan dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan (Greising et al., 2020; Hanlon et al., 2019). Selain itu, keberhasilan program rehabilitasi dalam mengurangi cedera menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik, yang mencakup aspek fisik dan

psikologis, sangat penting dalam rehabilitasi atlet (Greising et al., 2020; Sugimoto et al., 2012).

Pelatihan fisik yang dilakukan selama 8 minggu menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebugaran fisik atlet. Penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan yang terencana dan berkelanjutan dapat meningkatkan performa atlet secara keseluruhan (Masten et al., 2014). Selain itu, keberhasilan program rehabilitasi dalam mengurangi cedera menunjukkan bahwa pendekatan yang holistik, yang mencakup aspek fisik dan psikologis, sangat penting dalam rehabilitasi atlet (Wagh et al., 2022).

Pendampingan yang diberikan selama program juga terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berkontribusi pada keberhasilan rehabilitasi dan pemulihan atlet (Brewer & Redmond, 2017). Pendampingan yang diberikan selama program juga terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berkontribusi pada keberhasilan rehabilitasi dan pemulihan atlet (Hanrahan, 2011; Quartey et al., 2019).

Akhirnya, evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa program ini tidak hanya berhasil dalam meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga dalam mengurangi tingkat cedera. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang komprehensif dalam pelatihan fisik dan rehabilitasi dapat memberikan hasil yang signifikan bagi atlet cricket di Sumatera Utara.

4. KESIMPULAN

Pelatihan fisik dan rehabilitasi dengan tema "Strategi Efektif dalam Penanganan Cedera Atlet untuk Meningkatkan Kualitas Menuju Prestasi Maksimal" yang diikuti oleh 30 peserta dari Pengurus Provinsi Persatuan Criket Indonesia (PCI) Sumatera Utara, bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai penanganan cedera atlet. Pelatihan ini mencakup strategi pertolongan pertama yang efektif, teknik rehabilitasi komprehensif, serta langkah-langkah

pencegahan cedera. Dengan materi yang disampaikan secara teoritis dan praktis, peserta diajak untuk memahami bagaimana menangani cedera di lapangan dan bagaimana cara memodifikasi latihan agar atlet tetap bisa berlatih tanpa memperparah cedera.

Selain itu, pelatihan ini juga membahas pentingnya penerapan rehabilitasi yang terstruktur guna mempercepat pemulihan atlet, sehingga mereka dapat kembali ke performa terbaik. Melalui program ini, peserta diharapkan dapat menerapkan strategi pencegahan dan penanganan cedera secara efektif di klub-klub criket yang mereka kelola. Hasil dari pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas manajemen cedera, mempercepat proses pemulihan atlet, dan pada akhirnya mendukung peningkatan prestasi para atlet criket di Sumatera Utara secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Pelaksana PKM berbasis masyarakat menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini. Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada DRPM - Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat atas pendanaan yang diberikan. Penghargaan juga disampaikan kepada Universitas Negeri Medan melalui LPPM Unimed atas penerbitan surat tugas dan izin pelaksanaan. Terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Medan, Prof. Dr. Baharuddin, S.T., M.Pd., serta Ketua LPPM UNIMED, Dr. Hesti Fibriasari, S.Pd., M.Hum. Apresiasi diberikan kepada Ketua dan anggota Persatuan Criket Indonesia Sumatera Utara yang menjadi mitra pelaksanaan PKM. Terima kasih diucapkan kepada narasumber, tim pelaksana dan mahasiswa yang telah berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ashley, P., Iorio, A. D., Cole, E. C., Tanday, A., & Needleman, I. (2014). Oral Health of Elite Athletes and Association With Performance: A Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*, 49(1), 14–19.

<https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093617>

- Brewer, B. W., & Redmond, C. J. (2017). *Psychology of Sport Injury*. <https://doi.org/10.5040/9781492595786>
- Das, N., Usman, J., Choudhury, D., & Osman, N. A. A. (2014). Nature and Pattern of Cricket Injuries: The Asian Cricket Council Under-19, Elite Cup, 2013. *Plos One*, 9(6), e100028. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100028>
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial Factors Associated With Outcomes of Sports Injury Rehabilitation in Competitive Athletes: A Mixed Studies Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 537–544. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094850>
- Gignac, M. A. M., Cao, X., Ramanathan, S., White, L. M., Hurtig, M., Kunz, M., & Marks, P. (2015). Perceived Personal Importance of Exercise and Fears of Re-Injury: A Longitudinal Study of Psychological Factors Related to Activity After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *BMC Sports Science Medicine and Rehabilitation*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/2052-1847-7-4>
- Grant, M., Steffen, K., Glasgow, P., Phillips, N., Booth, L., & Galligan, M. (2013). The Role of Sports Physiotherapy at the London 2012 Olympic Games. *British Journal of Sports Medicine*, 48(1), 63–70. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093169>
- Greising, S. M., Corona, B. T., & Call, J. A. (2020). Musculoskeletal Regeneration, Rehabilitation, and Plasticity Following Traumatic Injury. *International Journal of Sports Medicine*, 41(08), 495–504. <https://doi.org/10.1055/a-1128-7128>
- Hanlon, C. A., Krzak, J. J., Prodoehl, J., & Hall, K. (2019). Effect of Injury Prevention Programs on Lower Extremity Performance in Youth Athletes: A Systematic Review. *Sports*

- Health a Multidisciplinary Approach*, 12(1), 12–22.
<https://doi.org/10.1177/1941738119861117>
- Hanrahan, S. J. (2011). A Brief Educational Intervention Using Acceptance and Commitment Therapy: Four Injured Athletes' Experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(3), 252–273.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.5.3.252>
- King, J., Burgess, T., Hendricks, C., & Carson, F. (2023). The Coach's Role During an Athlete's Rehabilitation Following Sports Injury: A Scoping Review. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(3), 928–944.
<https://doi.org/10.1177/17479541221150694>
- Masten, R., Tušak, M., Stražar, K., Zupanc, O., Drobnič, M., Marinšek, M., & Kandare, M. (2014). Psychological Factors of Rehabilitation of Athletes After Knee Injury. *Slovenian Journal of Public Health*, 53(3), 226–236.
<https://doi.org/10.2478/sjph-2014-0023>
- Quartey, J., Afidemenyo, S., & Kwakye, S. K. (2019). Athletes' Expectations About Physiotherapy in Sports Injury Rehabilitation in Greater Accra Region. *Hong Kong Physiotherapy Journal*, 39(02), 101–114.
<https://doi.org/10.1142/s1013702519500094>
- Stretch, R. A., & Raffan, R. P. (2011). Injury Patterns of South African International Cricket Players Over a Two-Season Period. *South African Journal of Sports Medicine*, 23(2), 45.
<https://doi.org/10.17159/2078-516x/2011/v23i2a350>
- Sugimoto, D., Myer, G. D., Bush, H., Klugman, M., McKeon, J. M. M., & Hewett, T. E. (2012). Compliance With Neuromuscular Training and Anterior Cruciate Ligament Injury Risk Reduction in Female Athletes: A Meta-Analysis. *Journal of Athletic Training*, 47(6), 714–723.
<https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.6.10>
- Wagh, S., Wagh, Y., & Nikam, K. D. (2022). Assessment of Role of Physical Fitness of Cricket Players in Response to the Various Tests. *Asian Journal of Medical Sciences*, 13(7), 223–227.
<https://doi.org/10.3126/ajms.v13i7.44498>