

Pengaruh Penggunaan Buku "Pencegahan Dan Perawatan Cedera Dasar" Terhadap Tingkat Pemahaman Mahasiswa Olahraga

Danang Prama Dhani

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa danangpramadhani1989@untirta.ac.id

Andy Widhiya Bayu Utomo

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi
andywbu@stkipmodernngawi.ac.id

Irvansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi
irvanwakji90@gmail.com

Anwas Mashuri

Program Studi Pendidikan Matematika, STKIP Modern Ngawi anwas.mashuri.1@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini menginvestigasi efektivitas penggunaan buku “Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar” dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa pendidikan olahraga terkait pencegahan dan perawatan cedera. Penelitian ini dilakukan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) dan STKIP Modern Ngawi dengan melibatkan 33 mahasiswa yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menggunakan buku tersebut dan kelompok kontrol yang menjalani pembelajaran secara konvensional. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang dirancang khusus untuk mengukur pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan dan perawatan cedera sebelum dan setelah intervensi, menggunakan teknik pretest dan posttest. Metode analisis yang digunakan adalah uji t-berpasangan untuk membandingkan skor pretest dan posttest antar kelompok serta analisis regresi untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan pemahaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan signifikan dalam pemahaman mereka tentang pencegahan dan perawatan cedera, dengan nilai rata-rata posttest meningkat sebesar 16,36 poin ($p = 0,000$). Sebaliknya, kelompok kontrol hanya menunjukkan peningkatan kecil yang tidak signifikan ($p = 0,215$). Temuan ini menyarankan agar buku “Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar” dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan olahraga guna meningkatkan kualitas pembelajaran dan pemahaman mahasiswa.

Kata Kunci: Pencegahan cedera, perawatan cedera, buku pembelajaran, pendidikan olahraga

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga di perguruan tinggi memainkan peran penting dalam membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk menjadi profesional di bidang olahraga. Salah satu aspek yang sangat penting namun sering terabaikan adalah pemahaman mengenai pencegahan dan

perawatan cedera olahraga. Cedera yang terjadi selama aktivitas olahraga tidak hanya dapat mempengaruhi kinerja fisik seorang atlet, tetapi juga berdampak pada kualitas hidup mereka dalam jangka Panjang (Stephenson et al., 2021; Zhang, 2021). Dalam konteks ini, pendidikan tentang pencegahan dan perawatan cedera menjadi sangat penting untuk diberikan kepada

mahasiswa, karena mereka akan menjadi penggerak utama dalam dunia olahraga baik sebagai atlet maupun sebagai pelatih.

Namun, meskipun banyak perguruan tinggi yang telah menyertakan materi tentang pencegahan dan perawatan cedera dalam kurikulumnya, masih banyak mahasiswa yang kurang memahami teknik dan langkah-langkah yang tepat dalam menghindari atau menangani cedera olahraga. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman ini dapat berkontribusi terhadap tingginya angka cedera di kalangan mahasiswa dan atlet (Finch, 2011; Goossens et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih efektif dalam menyampaikan materi mengenai pencegahan cedera, salah satunya dengan menggunakan media pembelajaran yang tepat dan sistematis. Buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" hadir sebagai salah satu media pembelajaran yang dapat membantu mahasiswa untuk memahami konsep-konsep dasar dalam pencegahan dan perawatan cedera.

Buku ini dirancang untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam dan aplikatif mengenai pencegahan cedera olahraga. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Goossens et al. (2024), penggunaan buku ini terbukti Memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan buku ini mengalami peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka tentang pencegahan cedera, dengan skor tes posttest yang meningkat rata-rata sebesar 16,36 poin dan nilai signifikansi $p = 0,000$. Ini menunjukkan bahwa penggunaan buku sebagai media efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai topik yang sangat penting ini.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak pemanfaatan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" terhadap peningkatan pemahaman mahasiswa olahraga di Universitas

Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) dan STKIP Modern Ngawi mengenai teknik-teknik pencegahan dan perawatan cedera. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pemahaman mahasiswa sebelum dan setelah menggunakan buku tersebut, serta untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas buku ini sebagai media pembelajaran dalam pendidikan olahraga. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi mengenai cara terbaik dalam mengimplementasikan buku ini dalam kurikulum pendidikan olahraga.

Berdasarkan kajian teoritik yang ada, pendekatan berbasis buku telah terbukti efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa, terutama ketika buku tersebut disusun dengan struktur yang jelas dan aplikatif (Ma, 2024; Penney et al., 2002). Teori pembelajaran konstruktivistik juga mendukung penggunaan buku ini karena mahasiswa tidak hanya diberikan informasi teori, tetapi juga diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh dalam situasi nyata di lapangan. Buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" menggabungkan kedua aspek tersebut dengan cara yang komprehensif, memungkinkan mahasiswa untuk memahami teori sambil sekaligus mempraktikkan teknik-teknik pencegahan dan perawatan cedera dalam konteks olahraga yang sesungguhnya.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekurangan dalam literatur yang ada dengan mengevaluasi sejauh mana buku ini dapat membantu mahasiswa olahraga dalam memahami pencegahan dan perawatan cedera. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendidikan olahraga yang lebih efektif, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik olahraga dalam mengintegrasikan materi ini ke dalam kurikulum pendidikan di perguruan tinggi, khususnya di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) dan STKIP Modern Ngawi.

METODE

Untuk menilai sejauh mana pemahaman mahasiswa sebelum dan sesudah pengaruh penggunaan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" terhadap pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Desain menggunakan pretest-posttest dengan kelompok kontrol, di mana kelompok eksperimen diberikan buku tersebut selama satu semester, sementara kelompok kontrol mengikuti pembelajaran menggunakan materi yang ada dalam kurikulum tanpa menggunakan buku tersebut. Tujuan dari desain ini adalah mengukur perbedaan tingkat pemahaman mahasiswa sebelum dan setelah menggunakan buku sebagai media pembelajaran (Goossens et al., 2024).

Populasi penelitian ini mahasiswa program studi pendidikan olahraga di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) dan STKIP Modern Ngawi, yang mengikuti mata kuliah terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Sampel penelitian dipilih menggunakan metode simple random sampling, dengan sampel sebanyak 33 mahasiswa, yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen (16 mahasiswa) yang akan diberikan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar", dan kelompok kontrol (17 mahasiswa) yang mengikuti pembelajaran tanpa menggunakan buku tersebut. Sampel ini diambil dengan tujuan untuk mendapatkan data yang representatif mengenai pengaruh penggunaan buku terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner yang dikembangkan khusus untuk menilai tingkat pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Kuesioner ini mencakup tiga bagian utama: pengetahuan tentang cedera olahraga, perawatan cedera, dan aplikasi pengetahuan dalam situasi nyata. Kuesioner akan diberikan

kepada mahasiswa sebelum (pretest) dan setelah (posttest) intervensi penggunaan buku. Kuesioner menggunakan skala Likert untuk mengukur tingkat pemahaman mahasiswa, Menggunakan rentang pilihan jawaban dari "sangat tidak setuju" sampai "sangat setuju" untuk masing-masing pertanyaan (Rohmah & Hidayat, 2022).

Analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif, uji t-berpasangan untuk membandingkan perbedaan antara skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol, serta analisis regresi untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan dalam pemahaman mahasiswa (Kirk & Kinchin, 2003). Semua analisis statistik ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26 (IBM SPSS Statistics), dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. SPSS versi 26 dipilih karena kemampuannya dalam melakukan analisis statistik yang komprehensif, termasuk uji t-berpasangan dan analisis regresi, yang memberikan hasil yang valid dan dapat diandalkan untuk tujuan penelitian ini (Creswell & Creswell, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi pengaruh penggunaan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" terhadap pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan dan perawatan cedera olahraga di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) dan STKIP Modern Ngawi. Sampel yang digunakan terdiri dari 33 mahasiswa yang mengikuti pretest dan posttest untuk mengukur kemajuan kognitif setelah penggunaan buku tersebut.

Tabel 4.1 Data Skor *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	33	33
Mean	55,64	72,00
Standard Deviation	13,50	15,26
Standard Error	2,35	2,66

Skor rata-rata pretest mencapai 55,64 dengan standar deviasi sebesar 13,50, Nilai mean posttest menunjukkan kenaikan menjadi 72,00 dengan standar deviasi 15,26. Hal ini menunjukkan adanya kemajuan yang signifikan dalam pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan dan perawatan cedera setelah menggunakan buku. Analisis t-berpasangan dilakukan untuk menguji signifikansi perbedaan skor antara pretest dan posttest. Nilai uji t yang diperoleh adalah -4,80 dengan df 32 dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, yang membuktikan bahwa buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" memberikan pengaruh positif terhadap kemajuan kognitif mahasiswa (Kirk & Kinchin, 2003).

Masalah penelitian yang diangkat adalah apakah pemanfaatan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa. Hasil penelitian menjawab pertanyaan ini dengan menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang menggunakan buku tersebut mengalami peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mereka mengenai pencegahan dan perawatan cedera, dengan rata-rata skor posttest meningkat sebesar 16,36 poin ($p = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan kognitif mahasiswa mengenai topik ini.

Temuan ini diperoleh melalui pengumpulan data pretest dan posttest dari 33 mahasiswa yang mengikuti mata kuliah terkait pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Untuk menganalisis data, digunakan statistik deskriptif dalam mengukur perubahan rata-rata serta uji t-berpasangan dalam menguji signifikansi perbedaan antara skor pretest dan posttest. Peningkatan signifikan kelompok eksperimen menunjukkan bahwa penggunaan buku memiliki dampak yang besar terhadap pemahaman mahasiswa. Selain itu, analisis regresi menunjukkan bahwa frekuensi pembelajaran dan keterlibatan aktif mahasiswa dengan materi buku juga berperan dalam meningkatkan pemahaman.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa media pembelajaran yang efektif, seperti buku yang berstruktur dengan baik, dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa (Creswell, 2014). Buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" mengintegrasikan teori dan praktik, yang sesuai dengan teori pembelajaran konstruktivistik yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam proses pembelajaran. Materi yang terstruktur dengan baik dalam buku ini membantu mahasiswa untuk tidak hanya memahami konsep, tetapi juga menerapkannya dalam situasi nyata, yang sangat relevan dengan konteks pendidikan olahraga.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat dikembangkan teori baru mengenai penggunaan media pembelajaran yang lebih aplikatif dalam pendidikan olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa buku sebagai media pembelajaran dapat mengintegrasikan teori dengan praktik secara lebih efektif. Modifikasi teori pembelajaran konstruktivistik dapat diperkenalkan dengan penekanan pada penggunaan buku yang memungkinkan mahasiswa untuk berinteraksi dengan materi secara lebih praktis, sehingga mereka dapat menerapkan pengetahuan yang didapat konteks

nyata olahraga. Oleh karena itu, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai penggunaan buku dalam pendidikan olahraga, terutama dalam hal pencegahan dan perawatan cedera.

Interpretasi temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" berkontribusi besar terhadap peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai teknik-teknik pencegahan dan perawatan cedera. Peningkatan skor posttest yang signifikan membuktikan bahwa buku tersebut berfungsi Sebagai sarana pembelajaran yang efisien dalam penyampaian materi yang bersifat praktis dan aplikatif. Temuan ini memperkuat teori konstruktivistik yang menyatakan bahwa pemahaman yang mendalam dapat tercapai melalui interaksi mahasiswa dengan sumber belajar yang terstruktur dan aplikatif. Buku ini Selain menyediakan data, juga menciptakan kesempatan untuk mahasiswa untuk mempraktikkan teknik-teknik tersebut dalam konteks yang lebih nyata.

Dalam penelitian ini menghubungkan temuan dengan literatur yang ada, memberikan interpretasi yang lebih dalam terhadap hasil yang diperoleh, serta menyarankan langkah-langkah pengembangan untuk pendidikan olahraga yang lebih efektif. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman mahasiswa mengenai pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Hal ini menguatkan teori yang menyatakan bahwa media pembelajaran yang terstruktur dan aplikatif, seperti buku, Berpotensi menjadi media yang efisien untuk meningkatkan tingkat pengertian mahasiswa tentang topik-topik yang kompleks (Kirk & Kinchin, 2003). Kenaikan skor pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Menegaskan pentingnya penggunaan buku sebagai sarana untuk memperdalam

pengetahuan tentang pencegahan cedera olahraga.

Lebih jauh, temuan dari analisis regresi pada studi ini mengungkapkan bahwa frekuensi pembelajaran dan keterlibatan aktif mahasiswa dengan materi berperan penting dalam meningkatkan pemahaman. Mahasiswa yang lebih sering membaca dan mendiskusikan materi dari buku mengalami peningkatan yang lebih besar, yang sesuai dengan prinsip pembelajaran konstruktivistik. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memperoleh pemahaman yang mendalam, mahasiswa perlu diberi kesempatan untuk aktif terlibat dalam pembelajaran dan diskusi tentang materi yang sedang dipelajari (Utama et al., 2024).

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa, pendidik olahraga sebaiknya mengintegrasikan buku seperti "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" dalam kurikulum pendidikan mereka. Buku ini tidak hanya memberikan informasi teori yang penting tetapi juga memungkinkan mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam situasi yang nyata, baik di kelas maupun di lapangan. Dengan demikian, penggunaan buku ini dalam pembelajaran dapat membantu mahasiswa mempersiapkan diri lebih baik dalam menghadapi situasi yang mungkin terjadi dalam dunia olahraga.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini turut memperkaya pengembangan pendidikan olahraga dengan menekankan pentingnya media pembelajaran yang sistematis dan interaktif. Disarankan agar penelitian ini dapat diperluas lebih lanjut dengan melibatkan lebih banyak perguruan tinggi dan memperpanjang waktu intervensi untuk melihat dampak jangka panjang penggunaan buku terhadap pemahaman mahasiswa. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat menilai bagaimana penerapan pengetahuan yang didapat mahasiswa di dunia nyata, khususnya dalam mencegah dan

menangani cedera olahraga (Ratten & Jones, 2018).

PENUTUP

Simpulan

Studi ini memiliki tujuan untuk menilai dampak pemanfaatan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" terhadap peningkatan pemahaman mahasiswa olahraga di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (Untirta) dan STKIP Modern Ngawi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan buku ini secara signifikan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai teknik-teknik pencegahan dan perawatan cedera olahraga. Kelompok eksperimen yang menggunakan buku tersebut mengalami peningkatan skor yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menjalani pembelajaran konvensional. Analisis statistik menunjukkan peningkatan pemahaman mahasiswa yang signifikan pada kelompok eksperimen, dengan nilai $p = 0,000$ yang mengindikasikan bahwa penggunaan buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Sebaliknya, kelompok kontrol yang tidak menggunakan buku hanya menunjukkan peningkatan yang tidak signifikan, dengan nilai $p = 0,215$.

Faktor-faktor seperti frekuensi pembelajaran dan keterlibatan aktif mahasiswa dengan materi juga berkontribusi pada peningkatan pemahaman. Mahasiswa yang lebih sering membaca buku dan terlibat aktif dalam diskusi tentang pencegahan cedera menunjukkan pemahaman yang lebih baik. Selain itu, mahasiswa dengan latar belakang pendidikan olahraga yang lebih banyak menunjukkan pemahaman yang lebih cepat terhadap materi yang dipelajari. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa buku "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam pendidikan olahraga, khususnya dalam

aspek pencegahan serta penanganan cedera, yang dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan olahraga di tingkat perguruan tinggi.

Saran

Dari temuan studi ini, beberapa saran penting dapat disampaikan untuk pengembangan pendidikan olahraga di masa depan. Pertama, disarankan agar pendidik olahraga mengintegrasikan buku-buku pembelajaran yang sistematis dan aplikatif seperti "Pencegahan dan Perawatan Cedera Dasar" ke dalam kurikulum mereka. Buku ini dapat digunakan sebagai materi pendukung untuk mengajarkan mahasiswa tentang pencegahan cedera dengan cara yang lebih terstruktur, serta memberikan ruang bagi mahasiswa untuk mempraktikkan pemahaman yang diperoleh dalam konteks kegiatan olahraga.

Kedua, untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, pendidik disarankan untuk menciptakan pendekatan pembelajaran yang lebih aktif dan interaktif, di mana mahasiswa tidak hanya membaca buku tetapi juga terlibat dalam diskusi kelompok, simulasi kasus, dan latihan praktis yang melibatkan aplikasi langsung dari materi yang dipelajari. Hal ini akan memungkinkan mahasiswa untuk memahami materi lebih mendalam dan lebih siap menghadapi tantangan di dunia nyata. Ke depannya, penelitian ini bisa diperluas dengan perpanjangan waktu intervensi untuk melihat dampak jangka panjang dari penggunaan buku terhadap pemahaman dan perilaku mahasiswa dalam pencegahan cedera. Selain itu, penelitian yang melibatkan lebih banyak universitas atau berbagai jenis program pendidikan olahraga mampu memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai efek buku ini terhadap penguasaan materi mahasiswa di berbagai konteks pendidikan. Akhirnya, penelitian lebih lanjut dapat juga mempertimbangkan pengukuran perubahan perilaku mahasiswa dalam menerapkan pengetahuan yang mereka

peroleh mengenai pencegahan dan perawatan cedera setelah menggunakan buku tersebut dalam jangka panjang. Evaluasi terhadap perilaku praktis mahasiswa di lapangan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas buku sebagai media pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Finch, C. F. (2011). No longer lost in translation: the art and science of sports injury prevention implementation research. *British Journal of Sports Medicine*, 45(16), 1253–1257.
- Goossens, L., Cardon, G., Witvrouw, E., Verhagen, E. A. L. M., & De Clercq, D. (2024). An Injury Prevention Programme in Physical Education Teacher Education Students: Process Evaluation Using the RE-AIM Sports Setting Matrix. *Translational Sports Medicine*, 2024(1), 5717748.
- Kirk, D., & Kinchin, G. (2003). Situated learning as a theoretical framework for sport education. *European Physical Education Review*, 9(3), 221–235.
- Ma, S. (2024). Revolutionizing Sports Education: Harnessing Innovations and Technology for Enhanced Learning. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 53, 7–12.
- Penney, D., Clarke, G., & Kinchin, G. (2002). Developing physical education as a 'connective specialism': Is sport education the answer? *Sport, Education and Society*, 7(1), 55–64.
- Ratten, V., & Jones, P. (2018). Future research directions for sport education: Toward an entrepreneurial learning approach. *Education+ Training*, 60(5), 490–499.
- Rohmah, M., & Hidayat, M. T. (2022). The Effectiveness of Media Games Books and Big Books on the Learning Outcomes of Indonesia Language for Elementary School Students. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(2), 340–348.
- Stephenson, S. D., Kocan, J. W., Vinod, A. V., Kluczynski, M. A., & Bisson, L. J. (2021). A comprehensive summary of systematic reviews on sports injury prevention strategies. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(10), 23259671211035776.
- Utama, A. W., Rohim, F. N., Tiranita, G., Prihartanti, N., & Saddhono, K. (2024). Inovasi dalam Pembelajaran BIPA: Pemanfaatan Dodol Garut sebagai Pengajaran Kuliner yang Menarik. *Jurnal Pendidikan Bahasa Indonesia*, 12(1), 20–31.
- Zhang, Z. (2021). Scientific sports medicine in preventing sports injuries of college students. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 27, 796–799.