https://jurnal.pustakagalerimandiri.co.id/index.php/pustakamitra
DOI : https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i2.916

Jurnal Pustaka Mitra
PUSAT AKSES KAJIAN MENGABDI TERHADAP MASYARAKAT

Vol. 5. No. 2 (2025) 60-64 E ISSN : 2808-2885

Sosialisasi dan Edukasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga bagi Atlet Futsal KONI Makassar

Arimbi[1], Sarifin G[2], Andi Ainun Zulkiah Surur[3], Poppy Elisano Arfanda[4], Ulfah Widyastuti Arsal[5]
Jurusan Fisioterapi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar
[1]arimbi@unm.ac.id. [2]sarifin.g@unm.ac.id. [3]andi.ainun.zulkiah@unm.ac.id. [4]poppy.elisano@unm.ac.id.
[5]ulfah.widyastuti.arsal@unm.ac.id

Abstract

Sports injuries are a common risk experienced by athletes, including of the futsal sports which relies on high intensity and physical contact. Proper handling and effective prevention efforts can speed up the recovery process and minimise the impact of athlete performance after injury. This community service activity aims to increase the understanding of futsal athletes at KONI Makassar regarding the prevention and first aid in sports injuries. The method was used in this activity is interactive socialisation through counselling, simulation of first aid actions, and discussion sessions. The results of the activity showed that there was a significant increase in athletes' understanding of common types of injuries in futsal, prevention techniques, and first aid steps when injury happend, as evidenced by the pre-test and post-test evaluation results. purposive sampling was used for sampling with a population of 50 people. In this activity, there is a different value pre test and post test, so we can assumes that there is a significant difference between before and after community service activities.This activity was expected to be the first step in forming a sports culture that makes athletes more aware the importance of safety and health in sports, especially futsal activity.

Keywords: sports injuries, futsal, injury prevention, first aid.

Abstrak

Cedera olahraga merupakan risiko yang umum dialami oleh atlet, termasuk dalam olahraga futsal yang mengandalkan intensitas dan kontak fisik tinggi. Penanganan yang tepat serta upaya pencegahan yang efektif dapat mempercepat proses recovery dan meminimalkan dampak cedera terhadap performa atlet. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman atlet futsal di bawah naungan KONI Kota Makassar terkait pencegahan dan penanganan pertama (first aid) pada cedera olahraga. Metode yang digunakan adalah sosialisasi interaktif melalui penyuluhan, simulasi tindakan pertolongan pertama, serta sesi diskusi secara langsung. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman atlet mengenai jenis cedera umum pada olahraga futsal, teknik pencegahan, serta langkah penanganan pertama saat cedera, yang dibuktikan melalui hasil evaluasi pre-test dan post-test. Teknik pengambilan sampel dalam kegiatan ini yaitu purposive sampling dengan jumlah populasi 50 orang. Dalam kegiatan ini ditemukan terdapat perbedaan nilai antara pre test dan post test setelah kegiatan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara sebelum dengan setelah kegiatan pengabdian Masyarakat. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk budaya olahraga yang lebih sadar akan pentingnya keselamatan dan kesehatan atlet.

Kata kunci: cedera olahraga, futsal, pencegahan cedera, penanganan pertama.

Submitted : 18-11-2024 | Reviewed : 29-03-2025 | Accepted : 31-03-2025

Creative Commons Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Cedera olahraga adalah segala bentuk tekanan yang dialami tubuh selama aktivitas atletik yang menghambat fungsi optimal tubuh dan memerlukan waktu pemulihan agar tubuh dapat pulih sepenuhnya [1]. Cedera olahraga merupakan masalah yang sering dihadapi oleh atlet dari berbagai cabang olahraga. Cedera ini tidak hanya mempengaruhi performa atlet, tetapi juga dapat berdampak pada karier jangka panjang dan kualitas hidup mereka. Efek dari cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya akan mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari. Bagi seorang atlet, cedera yang terjadi dapat menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para atlet tidak mengalami cedera yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia bisa segera kembali beraktivitas fisik, berlatih, dan berkompetisi [2]. Oleh karena itu, penting untuk memahami cara pencegahan dan penanganan pertama cedera agar dapat meminimalkan risiko dan dampak negatif yang mungkin terjadi.

Cedera olahraga yang dialami oleh pemain futsal sangat sering terjadi ketika latihan ataupun pertandingan. Cedera dapat terjadi karena berbagai faktor dan berbagai bentuk cedera seperti terjatuh, terdorong oleh lawan, terkilir, pendarahan, kram otot, dan lainnya. Terjadinya cedera dapat disebabkan beberapa hal, antara lain kesalahan teknik olahraga, aktivitas fisik yang berlebih atau melebihi beban latihan, adanya benturan serta tekanan pada fisik pemain. Lokasi yang paling sering mengalami cedera adalah ekstremitas bawah, terutama pergelangan kaki. Investigasi lain terhadap keseleo pergelangan kaki juga melaporkan frekuensi keseleo pergelangan kaki yang tinggi. Selama pertandingan futsal, risiko cedera sangat tinggi. Angka cedera dalam futsal berkisar antara 4,45 hingga 292,40 cedera per 1.000 jam permainan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2015, terdapat 6.936 kasus cedera yang disebabkan oleh pertandingan futsal di seluruh Indonesia [3].

Selain itu, Penting untuk melakukan pemanasan dinamis dengan benar agar otot dapat teregang dengan sempurna dan untuk menghindari cedera yang disebabkan oleh peregangan yang tidak sesuai dengan anatomi tubuh [4]. Selain itu, membarikan edukasi terkait Teknik stretching dinamis yang dapat memicu pembentukan, serat otot baru dengan sarcomere secara paralel. Namun, peningkatan fleksibilitas akibat pemanjangan otot juga dapat memberikan efek tambahan pada kinerja otot [5]. Peregangan dinamis mempersiapkan tubuh untuk aktivitas fisik dengan meningkatkan rentang gerak sendi serta aliran darah dan oksigen ke jaringan lunak, sehingga mengurangi risiko cedera selama aktivitas yang akan dilakukan [6]. Salah satu upaya untuk mengurangi angka kejadian cedera olahraga adalah dengan memberikan pemahaman mengenai pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak atlet dalam berbagai cabang olahraga masih belum memahami pencegahan dan penanganan pertama cedera. Dalam sebuah penelitian, responden melakukan pre-test, edukasi, dan post-test, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan mereka tentang pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga setelah menerima edukasi. Peran fisioterapi dalam olahraga yang diberikan kepada tim futsal meliputi layanan promotif, kuratif, preventif, dan rehabilitative [3].

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Jenis kegiatan pengabdian Masyarakat yang digunakan adalah *pre-eksperimental* untuk melihat Pengaruh Edukasi Tentang Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Terhadap Pemahaman Atlet Futsal KONI Kota Makassar. Kegiatan ini menggunakan desain *one group pre test-post test design.* Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet futsal di KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) Kota Makassar dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling.* Instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang diinginkan dari sebuah penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dalam bentuk *Google Forms*

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yaitu observasi lokasi kegiatan pengabdian masyarakat serta diskusi dengan pengurus KONI kota Makassar terkait rencana kegiatan. Tujuan tahap persiapan adalah memperkenalkan tim pengabdian, dan menjalin hubungan komunikasi awal yang baik dengan pihak mitra serta untuk mendiskusikan terkait kegiatan yang dilakukan, kesepakatan serta komitment kegiatan. Kemudian, dilakukan kegiatan pre test

Submitted : 18-11-2024 | Reviewed : 29-03-2025 | Accepted : 31-03-2025

untuk menilai kemampuan awal atlet sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi.

Gambar 1. *Pre test* Kemampuan Awal Atlet

Agenda selanjutnya yaitu kegiatan sosialisasi dan edukasi terkait pentingnya penanganan awal cedera olahraga, untuk mempercepat proses recovery dan menjaga performa atlet. Kegiatan ini dibagi menjadi sesi teori, praktik dan sesi diskusi.

Gambar 2. Sosialisasi dan Edukasi Penanganan Cedera

Setelah kegiatan sosialisasi dilakukan post test untuk menilai pemahaman siswa terkait metode penanganan cedera olahraga. Dan dilanjutkan dengan foto bersama tim pengabdian kepada Masyarakat dan altet sampel kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan sosialisasi dan edukasi penanganan pertama cedera olahraga ini dilaksanakan pada tahun 2025 , bertempat di KONI kota Makassar, dan diikuti sebanyak 43 atlet futsal dari total 50 populasi atlet yang berada di bawah naungan KONI Kota Makassar. Materi disampaikan dalam bentuk presentasi interaktif, simulasi tindakan pertolongan pertama (First Aid) pada cedera yang umum terjadi dalam olahraga futsal, seperti keseleo (sprain), kram otot, dislokasi, dan luka terbuka serta sesi tanya jawab antara pelaksana kegiatan dan atlet tersebut. Hasil dari kegiatan tersebut dirangkum dalam tabel 1.

Gambar 3. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dan para Atlet

Tabel 1. Perbandingan hasil pretest dan post test kegiatan sosialisasi dan edukasi pada atlet futsal KONI

Variabel	mean±SD	Minimum	Maximum
Umur (tahun)	21,05 ± 1,4	18,0	24,0
Skor Pre Test	53,33 ± 13,7	33,3	80,0
Skor Post Test	80,01 ± 12,6	66,7	93,3

Berdasarkan tabel 1. Rata-rata umur responden adalah 21,05 tahun dengan standar deviasi ± 1,4 tahun. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada di sekitar usia 21 tahun, dengan variasi umur yang tidak terlalu jauh dari rata-rata. Nilai minimum umur adalah 18 tahun, sedangkan maksimum 24 tahun.

Selanjutnya, jika ditinjau dari pre test dan post test, ditemukan skor rata-rata pada pre-test adalah 53,33 dengan standar deviasi ± 13,7. Nilai ini mencerminkan Tingkat pemahaman awal responden sebelum edukasi diberikan. Nilai minimum untuk skor pre-test adalah 33,3, dan maksimum 80,0. Rentang skor ini menunjukkan perbedaan dalam pemahaman awal di antar responden, dengan beberapa memiliki pemahaman dasar yang cukup baik sementara lainnya lebih rendah. Sedangkan skor rata-rata pada post-test adalah 80,01 dengan standar deviasi ± 12,6. Nilai rata-rata ini lebih tinggi dari pre-test, menunjukkan adanya peningkatan skor setelah kegiatan edukasi dan sosialisasi, nilai minimum pada skor post-test adalah 66,7, dan maksimum 93,3. Rentang ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar responden

Submitted : 18-11-2024 | Reviewed : 29-03-2025 | Accepted : 31-03-2025

mengalami peningkatan pemahaman yang signifikan.

Dalam kegiatan olahraga, cedera sering terjadi karena Sebagian orang belum melakukan Teknik olahraga dengan benar. Beberapa faktor penyebab cedera saat berolahraga meliputi kurangnya pemanasan, ketidaktahuan tentang jenis olahraga yang sesuai dengan bentuk tubuh, serta kurangnya asupan gizi dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh [7], Selain itu, Penanganan cedera merupakan hal yang sangat penting terutama pada praktik lapangan, ketika terjadi cedera olahraga salah satu metode yang dapat dilakukan untuk menangani cedera yaitu metode Protection, rest, ice, compression, dan elevation (PRICE) [8]. [9] Pengetahuan dan keterampilan dalam pertolongan pertama cedera olahraga merupakan hal yang penting karena dapat berpengaruh terhadap tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya saat terjadi cedera [10] [11].

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, jumlah responden sebanyak 43 dan semua berjenis kelamin laki-laki, rata-rata usia responden adalah 21,05 tahun dengan standar deviasi ±1,4, menunjukkan bahwa rentang usia responden relatif homogen, yaitu antara 18 hingga 24 tahun. Pada pengukuran awal *Pre-Test* menggunakan kuesioner melalui *Google Form* yang berupa pertanyaan benar salah yang berjumlah 15 pertanyaan. Setelah pre test, penulis memberikan perlakuan berupa edukasi dengan cara membagikan sebuah lembar yang berisikan materi tentang pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga sambil menjelaskan isi dari lembar edukasi tersebut. Setelah diberikan edukasi, pengukuran akhir melalui *Post-Test* menggunakan kuesioner melalui *Google Form* dengan pertanyaan yang sama.

Dalam kegiatan ini ditemukan perbedaan skor pemahaman responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga. Sebelum edukasi *(Pre-test)*, sebagian besar responden memiliki skor pemahaman yang lebih rendah, ditandai dengan dominasi skor dikategori pemahaman kurang. Sedangkan setelah edukasi *(Post-test)*, terjadi pergeseran distribusi ke kategori skor yang lebih tinggi setelah kegiatan sosialisasi dan edukasi dilakukan, Data ini mendukung bahwa edukasi memberikan dampak terhadap peningkatan pemahaman. Sejalan dengan penelitian [12] mengatakan bahwa edukasi tentang pencegahan cedera pada atlet bola voli muda di Medan tidak memberikan perubahan signifikan dalam pengetahuan mereka tentang cedera. Atlet yang telah memiliki pengalaman bermain cenderung lebih memahami manajemen cedera secara praktik daripada melalui edukasi terstruktur [13]. Terdapat pengaruh edukasi terkait pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga terhadap pemahaman atlet futsal KONI Kota Makassar. Data ini mendukung bahwa edukasi memberikan dampak terhadap peningkatan pemahaman yang ditandai dengan hasil statistic yang signifikan, hal ini didukung oleh penelitian terkait yang menyimpulkan bahwa pelatihan yang melibatkan teori dan praktik dapat memberikan pemahaman kepada atlet dan pelatih tentang penanganan cedera olahraga yang tepat [14]. Dalam penelitian lain mengatakan bahwa kegiatan penyuluhan yang melibatkan pretest, sosialisasi, dan posttest menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman atlet sepak bola amatir usia 17–21 tahun tentang pencegahan dan penanganan cedera. Penyuluhan ini juga turut memberikan dampak positif bagi masyarakat setempat [15]. Metode edukasi yang digunakan dapat disesuaikan dengan karakteristik peserta kegiatan untuk mencapai hasil yang optimal.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian Masyarakat terkait Sosialisasi dan Edukasi Penanganan Pertama Cedera Olahraga bagi Atlet Futsal KONI Makassar, maka dapat diperoleh Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh edukasi tentang pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga terhadap pemahaman atlet futsal KONI Kota Makassar.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam mendukung proses kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada pihak KONI Kota Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian masyarakat untuk melakukan kegiatan ini.

Daftar Rujukan

[1] Ilham, Z. (2023). Penanganan pada cedera olahraga.

[2] Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat, 1267–1272. https://doi.org/10.18196/ppm.36.316

[3] Pristianto, A., Saffanah, D. N., Radinda, I., & Sari, D. R. K. (2023). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Tim Futsal Sman 1 Rangkasbitung. Jurnal Abdi Masyarakat, 6(2), 86–95. https://doi.org/10.30737/jaim.v6i2.3726

[4] Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. Ilmiah SPIRIT, 12(1), 31–43.

[5] Medeiros, D. M., & Lima, C. S. (2017). Influence of chronic stretching on muscle performance: Systematic review. Human Movement Science, 54(October 2016), 220–229.https://doi.org/10.1016/j.humov.2017.05.006

[6] Edeer, A. O. (2016). The Effects of Static Versus Dynamic Stretching on Average Power in the Young-Adult Athletic Population. MOJ Yoga & Physical Therapy, 1(1), 25–30. https://doi.org/10.15406/mojypt.2016.01.00006

[7] Kronborg et al. (2017). Jurnal Global Fisioterapi dan Rehabilitasi. 1(1), 1–3.

[8] Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES. Jurnal Kesehatan Olahraga, 10(02), 245–252. https://ejournal.unesa.ac.id/ index.php/jurnal-kesehatan olahraga/article /view/ 48025

[9] Bahari, R. A. (2019). Pemulihan Cedera Olahraga Akut Melalui Metode Fisiologis Dan Psikologis Universitas Pendidikan Indonesia, Repository.Upi. Edu Perpustakaan.Upi.Edu. 1–8.

[10] Suyuti, H. (2019). Penatalaksanaan Active Exercise, Strengthening, dan Functional exercise Untuk Meningkatkan Lingkup Gerak Sendi Proximal Interphalang pada Kasus Post Operasi Transfer Tendon Dextra Etcausa Claw Hand di Unit Rehabilitasi Kusta RSUD Kelet Provinsi Jawa Tenga. 5–10.

[11] Topcu, H., & Arabaci, R. (2017). Acute effect of different warm up protocols on athlete's performance. European Journal of Physical Education and Sport Science, 3(8), 35–50. https://doi.org/10.5281/zenodo.833657

[12] Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 2(2), 83–93. https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601

[13] Sozbir, K., Willems, M., Tiryaki- Sonmez, G., & Ragauska, P. (2016). Acute effects of contract-relax PNF and static stretching on flexibility, jump performance and EMG activities: A case study. Biology of Exercise, 12(1), 33–55. https://doi.org/10.4127/jbe.2016.0099

[14] A. R. Heriyanto dan R. Setiawan, "Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode R.I.C.E dan Sport Massage pada Atlet dan Pelatih PB Jaya Raya Metland," Jurnal DOKKESMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat), vol. 1, no. 1, pp. 25–30, 2022. [Online].Available: https://journal.unsika.ac.id/index.php/dorkes/article/ view/10052

[15] S. Fadillah, "Edukasi Penanganan Pertama Fisioterapi pada Komunitas Bola Voli di Kabupaten Batang," Jurnal Educate: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran, vol. 9, no. 2, pp. 55–61, 2023. [Online]. Available: https://journal.univetbantara.ac.id/index.php/educate/article/view/2872

[16] A. T. D. Dunggio, A. Wahab, dan R. D. Alhasni, "Edukasi Metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation) pada Pemain Sepak Bola di Desa Biluango Kabupaten Bone Bolango," Jurnal Medic Nutricia, vol. 12, no. 1, pp. 1–8, 2023. [Online]. Available: https://ejournal.warunayama. org/index.php/medicnutricia/article/view/11359

Submitted : 18-11-2024 | Reviewed : 29-03-2025 | Accepted : 31-03-2025