

Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga di Klub Basket Flying Wheel Makassar

¹⁾Bustang, ²⁾Darul Husnul, ³⁾Andi Febi Irawati, ⁴⁾Nur Fadly Alamsyah, ⁵⁾Isfawati Mahmud

^{1,2,3,4,5)}Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Email Corresponding: febi.irawati@unm.ac.id

INFORMASI ARTIKEL

ABSTRAK

Kata Kunci:

Cedera Olahraga
Penanganan Cedera
Pemanasan
Pendinginan
Bola Basket

Cedera olahraga sering terjadi pada atlet basket dan dapat memengaruhi performa serta proses latihan apabila tidak ditangani dengan tepat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mensosialisasikan jenis-jenis cedera olahraga, memberikan pelatihan penanganan cedera dengan prinsip PRICE, serta mengedukasi pentingnya pemanasan dan pendinginan kepada atlet dan pelatih di Klub Basket Flying Wheel Makassar. Kegiatan dilaksanakan dengan metode sosialisasi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung. Peserta kegiatan adalah 25 atlet remaja dan 3 pelatih aktif di klub. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata pemahaman awal peserta masih rendah, yaitu 58,4, dan meningkat menjadi 85,2 pada post-test setelah kegiatan berlangsung. Pada praktik, 92% peserta mampu menerapkan penanganan cedera dengan prinsip PRICE, serta 88% peserta mampu melakukan pemanasan dan pendinginan secara urut dan benar. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya pencegahan cedera melalui pemanasan dan pendinginan secara rutin. Pelatih menyatakan kegiatan ini membantu mereka dalam penanganan cedera ringan selama latihan. Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta serta membangun budaya sadar cedera olahraga pada tingkat klub. Kegiatan ini diharapkan dapat direplikasi pada cabang olahraga lain dalam mendukung pembinaan atlet remaja yang aman dan berkelanjutan.

ABSTRACT

Keywords:

Sports injuries
Handling of injuries
Warming up
Cooling down
Basketball.

Sports injuries are common in basketball athletes and can affect performance and training processes if not handled properly. This community service activity aims to socialize the types of sports injuries, provide injury handling training with the PRICE principle, and educate athletes and coaches on the importance of warming up and cooling up to athletes and coaches at the Flying Wheel Makassar Basketball Club. The activity was carried out by interactive socialization, demonstrations, and hands-on practice. Participants in the activity were 25 youth athletes and 3 active coaches in the club. The results of the pre-test showed that the average initial understanding of participants was still low, which was 58.4, and increased to 85.2 in the post-test after the activity took place. In practice, 92% of participants were able to apply injury management with the PRICE principle, and 88% of participants were able to warm up and cool in a sequential and correct manner. This activity also increases participants' awareness of the importance of injury prevention through regular heating and cooling. The coach stated that this activity helped them in handling minor injuries during training. This service activity has a positive impact on improving participants' knowledge and skills and building a culture of sports injury awareness at the club level. This activity is expected to be replicated in other sports in supporting the development of safe and sustainable adolescent athletes.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan permasalahan yang kerap dialami oleh para atlet, terutama dalam cabang olahraga dengan intensitas tinggi dan pergerakan yang kompleks seperti bola basket (Mustafa, 2022; Peterson et al., 2024). Permainan basket melibatkan berbagai aspek fisik seperti kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, yang secara bersamaan bekerja dalam tekanan waktu dan situasi kompetitif (Karjalainen, 2021). Dalam satu pertandingan saja, pemain dapat melakukan ratusan kali lompatan, sprint

4033

pendek, serta gerakan mendadak untuk menggiring bola atau bertahan dari serangan lawan. Semua aktivitas ini membutuhkan koordinasi otot dan sendi yang optimal. Namun, ketika tubuh berada di bawah tekanan ekstrem atau mengalami kelelahan otot, risiko terjadinya cedera pun meningkat secara signifikan (Hoenig et al., 2022). Ditambah lagi, adanya kontak fisik yang intens antar pemain, seperti saat perebutan bola atau penghadangan, semakin memperbesar potensi terjadinya trauma langsung terhadap tubuh. Kondisi tersebut menjadikan atlet bola basket sangat rentan terhadap berbagai jenis cedera, baik yang bersifat akut maupun kronis. Salah satu cedera yang paling sering dijumpai adalah ankle sprain atau keseleo pada pergelangan kaki, yang biasanya terjadi akibat pendaratan yang tidak sempurna setelah melompat (Wang & Sun, 2023). Selain itu, cedera pada lutut seperti robekan ligamen (ligament tear), terutama pada ligamen anterior cruciate (ACL), dan nyeri pada tulang tempurung lutut (patella) juga kerap menghantui pemain (Stojanović et al., 2023). Kram otot akibat kelelahan, yang sering muncul di akhir pertandingan, juga merupakan cedera umum yang mengganggu performa atlet. Di samping itu, cedera pada jari tangan seperti dislokasi, memar, atau robeknya jaringan lunak sering terjadi karena benturan keras dengan bola atau akibat kesalahan dalam menangkap bola yang dilempar dengan kecepatan tinggi (Aksović et al., 2024; Torres-Ronda et al., 2022). Oleh karena itu, pemahaman terhadap jenis-jenis cedera ini serta upaya pencegahannya menjadi krusial dalam menjaga kelangsungan karier dan performa atlet bola basket.

Namun, dalam praktiknya masih banyak atlet dan pelatih di tingkat klub atau amatir yang memiliki pemahaman terbatas tentang klasifikasi cedera dan langkah-langkah penanganan awal yang sesuai. Ketidaktahuan ini sering menyebabkan kesalahan dalam memberikan pertolongan pertama, seperti tidak segera melakukan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), atau bahkan membiarkan atlet tetap bermain meskipun telah mengalami cedera ringan. Kondisi seperti ini bisa memperparah cedera yang seharusnya ringan menjadi kronis atau menyebabkan komplikasi serius. Selain itu, kurangnya pengetahuan juga berdampak pada proses rehabilitasi yang tidak optimal, sehingga memperpanjang waktu pemulihan dan menurunkan performa atlet secara signifikan. Lebih buruk lagi, penanganan yang salah berisiko menyebabkan cedera berulang yang dapat mengganggu keberlanjutan karier seorang atlet. Oleh karena itu, edukasi tentang pencegahan dan penanganan cedera harus menjadi bagian integral dalam program pelatihan olahraga, terutama pada cabang olahraga yang berisiko tinggi seperti bola basket. Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, tim pelaksana melakukan sosialisasi jenis-jenis cedera olahraga kepada para atlet dan pelatih Klub Basket Flying Wheel Makassar dengan tujuan meningkatkan pemahaman mereka terkait penyebab, gejala, dan cara mencegah terjadinya cedera. Sosialisasi dilaksanakan dengan metode pemaparan materi menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami serta disertai contoh kasus nyata yang sering terjadi dalam kegiatan latihan basket. Para peserta sangat antusias dalam sesi ini karena mereka dapat memahami penyebab cedera yang sering mereka alami selama latihan dan pertandingan, seperti cedera engkel akibat pendaratan yang tidak tepat serta kram otot akibat kelelahan dan hidrasi yang kurang optimal.

Selain itu, kegiatan pelatihan penanganan cedera juga dilaksanakan untuk membekali para atlet dan pelatih dengan keterampilan dalam melakukan penanganan cedera awal yang tepat dengan prinsip PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation). Demonstrasi diberikan mengenai langkah-langkah memberikan kompres es pada area cedera, cara membalut area cedera menggunakan elastic bandage, serta posisi elevasi untuk mengurangi pembengkakan. Peserta juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan secara langsung langkah-langkah penanganan cedera tersebut dalam kelompok kecil dengan pengawasan tim pelaksana. Praktik ini bertujuan agar peserta memiliki keterampilan praktis dalam menangani cedera ringan secara mandiri sebelum mendapatkan penanganan medis lebih lanjut apabila diperlukan. Kegiatan pengabdian ini juga memfokuskan pada edukasi pentingnya pemanasan dan pendinginan sebagai upaya pencegahan cedera. Selama ini, sebagian besar atlet basket remaja masih sering mengabaikan tahapan pemanasan dan pendinginan dalam setiap sesi latihan dan pertandingan. Padahal, pemanasan dinamis berfungsi untuk meningkatkan suhu otot, kelenturan, dan kesiapan tubuh dalam melakukan aktivitas olahraga, sementara pendinginan membantu menormalkan kembali denyut jantung serta mengurangi ketegangan otot pasca aktivitas (Ilham & others, 2024; Li et al., 2023; Pan et al., 2021; Wiguna, 2023). Praktik pemanasan dinamis seperti jogging ringan, dynamic stretching, dan skipping diajarkan dan dilakukan bersama-sama dengan peserta. Pendinginan dengan stretching statis pada kelompok otot utama seperti hamstring, quadriceps, dan betis juga dipraktikkan agar peserta memahami urutan dan cara yang benar.

II. MASALAH

Klub Basket Flying Wheel Makassar merupakan klub basket remaja yang aktif berlatih dan sering mengikuti kompetisi, dengan frekuensi latihan 3–4 kali per minggu. Intensitas latihan yang tinggi serta aktivitas seperti melompat, berlari cepat, dan perubahan arah mendadak membuat atlet klub ini rentan mengalami cedera, terutama cedera pergelangan kaki, cedera lutut, kram otot, dan cedera jari tangan.



Gambar 1. Kegiatan pengenalan kegiatan dan identifikasi awal

Berdasarkan observasi awal, masalah utama di lokasi kegiatan adalah minimnya pemahaman atlet dan pelatih mengenai jenis-jenis cedera olahraga serta langkah penanganan awal yang tepat saat cedera terjadi. Kebanyakan cedera hanya ditangani dengan istirahat tanpa pemberian kompres dingin atau elevasi, sehingga proses pemulihan menjadi lebih lama dan berisiko menimbulkan cedera berulang. Selain itu, penerapan pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah latihan masih belum optimal. Atlet sering langsung memulai latihan inti tanpa pemanasan yang memadai karena keterbatasan waktu, dan langsung selesai latihan tanpa pendinginan. Padahal, pemanasan penting untuk mempersiapkan otot dan sendi, sedangkan pendinginan membantu pemulihan tubuh dan mencegah nyeri otot. Masalah lain yang teridentifikasi adalah keterbatasan fasilitas penanganan cedera sederhana di lapangan, seperti ketiadaan ice pack dan elastic bandage. Atlet yang mengalami cedera sering kali hanya diberikan istirahat tanpa penanganan kompres atau pembekuan, yang seharusnya dapat membantu mengurangi pembengkakan sejak awal. Permasalahan ini diperparah dengan kurangnya budaya sadar cedera pada atlet dan pelatih. Atlet sering memaksakan diri untuk tetap berlatih meskipun mengalami nyeri, tanpa pemahaman mengenai batas aman latihan. Sementara itu, pelatih masih berfokus pada aspek teknis tanpa memasukkan edukasi pencegahan cedera secara rutin dalam program latihan.

III. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga di Klub Basket Flying Wheel Makassar” dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif, edukatif, dan praktik langsung untuk memastikan pemahaman dan keterampilan peserta dapat terbentuk dengan baik. Metode ini dipilih karena karakteristik sasaran adalah atlet remaja dan pelatih yang memerlukan pemahaman praktis dan dapat diterapkan secara langsung dalam kegiatan latihan dan pertandingan. Pelaksanaan kegiatan meliputi beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan, serta evaluasi.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pengurus dan pelatih Klub Basket Flying Wheel Makassar terkait waktu, tempat, sasaran peserta, dan kebutuhan peralatan untuk kegiatan. Koordinasi dilakukan secara daring dan pertemuan langsung untuk memastikan kesiapan peserta dan fasilitas pendukung kegiatan. Tim juga menyusun materi sosialisasi yang meliputi:

- a) Jenis-jenis cedera olahraga yang sering terjadi pada atlet basket.
- b) Prinsip penanganan cedera dengan metode PRICE.
- c) Pemanasan dinamis dan pendinginan statis sebagai pencegahan cedera.

Tim pelaksana juga mempersiapkan lembar pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan, serta instrumen observasi praktik untuk menilai keterampilan peserta dalam penanganan cedera dan pemanasan. Peralatan yang dipersiapkan meliputi ice pack, elastic bandage, matras, dan timer untuk praktik pemanasan dan pendinginan.

2. Tahap Pelaksanaan Sosialisasi dan Pelatihan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2025 di GOR Klub Basket Flying Wheel Makassar dengan sasaran peserta sebanyak 25 atlet remaja (usia 13–18 tahun) dan 3 orang pelatih. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh ketua tim pelaksana, dilanjutkan dengan pembagian pre-test kepada peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mereka terkait cedera olahraga. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi jenis-jenis cedera olahraga menggunakan presentasi interaktif dengan bantuan media visual seperti gambar cedera, ilustrasi anatomi otot dan sendi yang sering mengalami cedera, serta video singkat mengenai kondisi cedera yang umum terjadi pada atlet basket. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta, disertai diskusi untuk menggali pengalaman peserta terkait cedera yang pernah mereka alami selama latihan dan pertandingan.

Selanjutnya, kegiatan berlanjut pada pelatihan penanganan cedera dengan prinsip PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation). Demonstrasi dilakukan oleh tim pelaksana untuk memperlihatkan cara penanganan cedera pergelangan kaki menggunakan ice pack, teknik membalut dengan elastic bandage, serta cara mengangkat kaki untuk posisi elevasi. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil untuk mempraktikkan penanganan cedera secara langsung dengan supervisi tim pelaksana, sehingga setiap peserta dapat memahami langkah-langkah secara detail, mulai dari proteksi area cedera, penggunaan kompres dingin, pembebatan, hingga elevasi.

Tahapan selanjutnya adalah praktik pemanasan dan pendinginan. Pemanasan dilakukan dengan metode pemanasan dinamis seperti jogging ringan, dynamic stretching, high knees, butt kicks, dan side shuffles untuk meningkatkan suhu otot dan fleksibilitas tubuh sebelum latihan. Sementara itu, pendinginan dilakukan dengan stretching statis untuk kelompok otot utama seperti hamstring, quadriceps, betis, dan lengan. Peserta diajarkan teknik stretching yang benar, durasi waktu penahanan gerakan, dan urutan stretching setelah latihan untuk menghindari delayed onset muscle soreness (DOMS).

3. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Setelah kegiatan praktik selesai, peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan terkait materi yang telah diberikan. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif untuk menggali pemahaman peserta mengenai manfaat pemanasan, pendinginan, serta penanganan cedera olahraga. Peserta dipersilakan untuk menyampaikan pengalaman selama kegiatan, kesulitan yang mereka hadapi dalam praktik, serta komitmen mereka dalam menerapkan pemanasan dan pendinginan secara rutin pada setiap sesi latihan. Tim pelaksana juga melakukan evaluasi dengan mengamati keterampilan peserta selama praktik, khususnya pada teknik membalut cedera, penggunaan kompres es, dan penerapan pemanasan serta pendinginan dengan benar. Catatan evaluasi digunakan sebagai masukan untuk kegiatan pengabdian serupa pada kesempatan berikutnya.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2025 di Klub Basket Flying Wheel Makassar berjalan dengan baik dan lancar sesuai rencana. Kegiatan ini diikuti oleh 25 atlet remaja dengan rentang usia 13–18 tahun dan 3 orang pelatih aktif di klub. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan, ditunjukkan dengan kehadiran penuh dan partisipasi aktif selama sesi sosialisasi, diskusi, serta praktik lapangan. Pengukuran pengetahuan peserta dilakukan melalui pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 soal terkait jenis cedera olahraga, prinsip penanganan cedera dengan metode PRICE, serta pemahaman pemanasan dan pendinginan. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata nilai peserta adalah 58,4, menunjukkan masih rendahnya pemahaman mereka mengenai cedera olahraga dan penanganannya. Setelah kegiatan sosialisasi dan pelatihan, nilai post-test meningkat dengan rata-rata menjadi 85,2, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 26,8 poin atau sekitar 45,9%.

Tabel 1. Ringkasan Data Hasil Pre-test dan Post-test

Pengukuran	Skor Minimum	Skor Maksimum	Skor
Pre-test	40	73	58,4

Post-test	73	93	85,2
-----------	----	----	------

Tabel 2. Rekapitulasi Persentasi Hasil Praktik

Aspek Praktik	Peserta Mampu (%)	Peserta Belum Mampu (%)	Jumlah Peserta
Proteksi & Kompres Es	92%	8%	23 dari 25 peserta
Kompresi dengan Elastic Bandage	84%	16%	21 dari 25 peserta
Elevasi Cedera	100%	0%	25 dari 25 peserta
Pemanasan Dinamis	100%	0%	25 dari 25 peserta
Pendinginan Statis	88%	12%	22 dari 25 peserta

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode sosialisasi interaktif dan praktik langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terkait materi penanganan cedera olahraga dan pentingnya pemanasan serta pendinginan. Peningkatan pemahaman ini menjadi indikator bahwa materi, metode penyampaian, dan praktik lapangan sesuai dengan kebutuhan peserta, serta mampu meningkatkan literasi kesehatan olahraga di tingkat klub.



Gambar 2. Pemberian materi penanganan cedera olahraga

Pada sesi praktik penanganan cedera, peserta dibagi dalam 5 kelompok kecil untuk mempraktikkan penanganan cedera pergelangan kaki menggunakan prinsip PRICE. Hasil observasi menunjukkan 92% peserta dapat memahami langkah proteksi dan penggunaan kompres dingin, serta cara melakukan elevasi dengan benar. Namun, masih terdapat 8% peserta yang memerlukan pendampingan lebih lanjut dalam teknik kompresi menggunakan elastic bandage karena belum terbiasa dalam melakukan pembalutan yang sesuai tekanan. Dalam praktik pemanasan dan pendinginan, peserta dapat mengikuti dengan baik urutan pemanasan dinamis seperti jogging ringan, dynamic stretching, dan gerakan agility ringan sebelum latihan. Pada pendinginan, peserta mampu melakukan stretching statis pada kelompok otot utama dengan teknik yang baik setelah mendapatkan demonstrasi. Pelatih juga memberikan umpan balik bahwa beberapa atlet yang sebelumnya sering mengalami kram otot saat latihan kini mulai memahami penyebabnya dan berkomitmen untuk melaksanakan pemanasan dengan baik. Diskusi reflektif di akhir kegiatan memberikan gambaran bahwa para peserta merasa kegiatan ini sangat bermanfaat. Mereka mengaku sebelumnya sering mengabaikan pemanasan dan pendinginan karena merasa tidak penting, namun setelah diberikan penjelasan mengenai fungsi dan manfaatnya serta hubungannya dengan pencegahan cedera, mereka mulai menyadari pentingnya penerapan pemanasan dan pendinginan dalam latihan mereka.



Gambar 3. Praktik Pemanasan dan Pendinginan

Peserta juga menyampaikan bahwa pengetahuan mengenai jenis-jenis cedera membantu mereka mengenali gejala cedera sehingga dapat segera melaporkannya kepada pelatih atau orang tua untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Pelatih Klub Basket Flying Wheel Makassar juga menyampaikan bahwa materi dan praktik penanganan cedera dengan prinsip PRICE sangat membantu mereka dalam menangani cedera ringan yang sering terjadi saat latihan. Dengan pemahaman yang baik, pelatih merasa lebih percaya diri untuk memberikan pertolongan pertama sebelum atlet mendapatkan penanganan medis lebih lanjut apabila diperlukan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan mengenai penanganan cedera olahraga terbukti sangat bermanfaat, khususnya di lingkungan klub olahraga yang memiliki intensitas latihan dan kompetisi yang tinggi seperti cabang olahraga bola basket. Dalam kegiatan ini, peserta yang terdiri dari pelatih, atlet, dan pengurus klub mendapatkan pemahaman mendasar tentang jenis-jenis cedera olahraga, langkah awal penanganan (first aid), serta teknik pencegahan yang dapat diterapkan dalam rutinitas latihan. Kesadaran akan pentingnya pengetahuan dasar mengenai cedera semakin meningkat setelah pelatihan, terlihat dari respon positif peserta dan meningkatnya kemampuan mereka dalam melakukan tindakan awal saat terjadi cedera ringan seperti sprain atau kram otot. Studi terdahulu mendukung pentingnya edukasi penanganan cedera di level akar rumput. Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa cedera pada olahraga bola basket dapat dicegah dengan intervensi preventif yang tepat, termasuk pelatihan teknik mendarat, peningkatan stabilitas sendi, serta pelatihan neuromuskular (Davis et al., 2021; Kooroshfard & Rahimi, 2022). Selain itu, studi lainnya menekankan bahwa program edukasi mengenai cedera di tingkat klub amat efektif dalam mengurangi angka kejadian cedera, terutama bila materi disampaikan dengan metode interaktif dan langsung dipraktikkan (Sartono et al., 2021). Dalam konteks pelatihan ini, metode partisipatif seperti simulasi cedera dan demonstrasi penggunaan es, pembidaian darurat, serta teknik peregangan pasca-latihan terbukti sangat membantu dalam membangun keterampilan praktis peserta (Bienstock & Heuer, 2022; Diekfuss et al., 2021). Lebih lanjut, pelatihan penanganan cedera juga memberi dampak terhadap kesiapan klub dalam menghadapi insiden di lapangan. Ketidaksiapan dalam penanganan cedera akut dapat memperparah kondisi atlet dan berdampak pada pemulihan yang lebih lama (Hoeft, 2021; Wallace et al., 2021). Oleh karena itu, kehadiran pelatih dan ofisial yang dibekali kemampuan dasar penanganan cedera akan membantu mencegah eskalasi cedera dan mempercepat proses rehabilitasi. Dalam kegiatan ini, ditemukan pula bahwa beberapa klub belum memiliki standar operasional prosedur (SOP) dalam menangani cedera, sehingga kegiatan pelatihan berkontribusi besar dalam membangun kerangka awal sistem pendampingan medis dasar bagi atlet di tingkat klub.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kapasitas individu yang terlibat dalam lingkungan olahraga, tetapi juga menjadi langkah awal penting dalam membangun budaya preventif dan responsif terhadap cedera olahraga. Dukungan literatur dan temuan lapangan secara konsisten menunjukkan bahwa pendekatan edukatif semacam ini perlu dijadikan agenda rutin oleh klub-klub olahraga, sebagai bagian integral dari pembinaan atlet yang berkelanjutan dan berorientasi pada keselamatan. Dengan meningkatnya pemahaman atlet dan pelatih tentang hal ini, diharapkan akan terjadi pengurangan insiden cedera saat latihan maupun pertandingan. Pelaksanaan kegiatan dengan metode edukasi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung menjadi kunci keberhasilan dalam membangun pemahaman peserta,

karena mereka tidak hanya mendengar teori, tetapi juga mempraktikkannya langsung dengan pendampingan, sehingga keterampilan dapat terbentuk secara nyata. Hal ini menjadi langkah awal yang baik untuk membangun budaya sadar cedera dan keselamatan olahraga di tingkat klub, sekaligus menjadi investasi kesehatan jangka panjang bagi atlet remaja dalam menjaga performa dan mengurangi risiko cedera berulang.

V. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Sosialisasi Penanganan Cedera Olahraga di Klub Basket Flying Wheel Makassar” telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan atlet dan pelatih mengenai jenis-jenis cedera olahraga yang sering terjadi dalam aktivitas basket, mulai dari cedera pergelangan kaki, cedera lutut, hingga kram otot yang sering dialami saat latihan maupun pertandingan. Melalui sosialisasi interaktif dan penggunaan media visual, peserta dapat memahami penyebab, gejala, dan pencegahan cedera olahraga dengan lebih baik. Pelatihan penanganan cedera dengan prinsip PRICE (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation) yang dilakukan secara praktik langsung juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan peserta dalam menangani cedera ringan secara tepat sebelum penanganan lanjutan ke layanan kesehatan. Peserta dapat memahami dan mempraktikkan penggunaan kompres es, pembebatan dengan elastic bandage, dan elevasi pada bagian tubuh yang cedera dengan baik. Kegiatan ini memberikan bekal penting bagi atlet dan pelatih untuk meningkatkan kesiapsiagaan saat terjadi cedera selama latihan dan pertandingan, sehingga proses pemulihan dapat dimulai sejak dini dan risiko cedera tidak semakin parah.

Selain itu, kegiatan edukasi mengenai pentingnya pemanasan dan pendinginan telah berhasil menumbuhkan kesadaran peserta tentang upaya pencegahan cedera sejak awal. Peserta memahami bahwa pemanasan dapat mempersiapkan tubuh secara optimal sebelum latihan, sementara pendinginan membantu proses pemulihan otot setelah latihan. Para pelatih menyatakan komitmen untuk menjadikan pemanasan dan pendinginan sebagai prosedur wajib dalam setiap sesi latihan di klub sebagai upaya nyata pencegahan cedera olahraga pada atlet remaja. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan literasi kesehatan olahraga, keterampilan praktis penanganan cedera, serta membentuk kebiasaan penerapan pemanasan dan pendinginan dalam rutinitas latihan atlet di Klub Basket Flying Wheel Makassar. Diharapkan, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal untuk membangun budaya sadar cedera dan keselamatan olahraga di tingkat klub, serta menjadi model kegiatan yang dapat direplikasi pada cabang olahraga lain di tingkat sekolah maupun komunitas untuk mendukung pembinaan olahraga remaja yang aman dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksović, N., Bubanj, S., Bjelica, B., Kocić, M., Lilić, L., Zelenović, M., Stanković, D., Milanović, F., Pajović, L., Čaprić, I., & others. (2024). Sports injuries in basketball players: a systematic review. *Life*, 14(7), 898.
- Bienstock, J., & Heuer, A. (2022). A review on the evolution of simulation-based training to help build a safer future. *Medicine*, 101(25), e29503.
- Davis, A. C., Emptage, N. P., Pounds, D., Woo, D., Sallis, R., Romero, M. G., & Sharp, A. L. (2021). The effectiveness of neuromuscular warmups for lower extremity injury prevention in basketball: A systematic review. *Sports Medicine-Open*, 7(1), 67.
- Diekfuss, J. A., Bonnette, S., Hogg, J. A., Riehm, C., Grooms, D. R., Singh, H., Anand, M., Slutsky-Ganesh, A. B., Wilkerson, G. B., & Myer, G. D. (2021). Practical training strategies to apply neuro-mechanistic motor learning principles to facilitate adaptations towards injury-resistant movement in youth. *Journal of Science in Sport and Exercise*, 3(1), 3–16.
- Hoeft, R. (2021). *Confidence issues during athletic injury recovery: A systematic literature review*. University of Arizona Global Campus.
- Hoenig, T., Ackerman, K. E., Beck, B. R., Bouxsein, M. L., Burr, D. B., Hollander, K., Popp, K. L., Rolvien, T., Tenforde, A. S., & Warden, S. J. (2022). Bone stress injuries. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 26.
- Ilham, Z., & others. (2024). *Penanganan pada cedera olahraga*. Cipta Media Nusantara.
- Karjalainen, V. (2021). *Developing Endurance for Sport Performance in a Basketball Team*.
- Kooroshfard, N., & Rahimi, Z. (2022). The effect of the neuromuscular, strength, and combined training on balance and performance in female basketball players. *Physical Treatments-Specific Physical Therapy Journal*, 12(1), 41–50.
- Li, F., Wu, W., & Xu, J. (2023). The key elements of warm-up in sports: A comprehensive analysis of dynamic stretching, cardiovascular warm-up, and joint mobilization. *Studies in Sports Science and Physical Education*, 1(2), 60–64.

-
- Mustafa, P. S. (2022). Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga. *Insight Mediatama*.
- Pan, K., De, S., Rajak, D. K., Debbarma, S., & Biswas, S. (2021). *Influence of Various Cooling Down Techniques on Athlete Recovery*.
- Peterson, L., Renstrom, P. A. F. H., & Lynch, S. (2024). *Sports injuries: prevention, treatment and rehabilitation*. Routledge.
- Sartono, S., Hadiana, O., & Adityatama, F. (2021). Pelatihan Penanganan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal ABDIMAS: MURI*, 1(1), 1–9.
- Stojanović, E., Faude, O., Nikić, M., Scanlan, A. T., Radovanović, D., & Jakovljević, V. (2023). The incidence rate of ACL injuries and ankle sprains in basketball players: a systematic review and Meta-Analysis. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 33(6), 790–813.
- Torres-Ronda, L., Gámez, I., Robertson, S., & Fernández, J. (2022). Epidemiology and injury trends in the National Basketball Association: Pre-and per-COVID-19 (2017--2021). *PLoS One*, 17(2), e0263354.
- Wallace, A., Briggs, M. S., Onate, J., DeWitt, J., & Rinehart-Thompson, L. (2021). Perceived management of acute sports injuries and medical conditions by athletic trainers and physical therapists. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(6), 1548.
- Wang, L., & Sun, Q. (2023). Common Injuries and Healthcare in College Basketball Sports. *International Journal of Healthcare Information Systems and Informatics (IJHISI)*, 18(1), 1–11.
- Wiguna, I. B. (2023). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.