

Sports Injury Management Education for Parents of Students of Putra Balung Jaya Football School

**Ahmad Sulaiman¹, Afaf Achmad Syahab², Ahmad Bahriyanto³, Novy Eurika⁴,
Ramadhan Rizky Wahyu P⁵, Ahmad Mico Andreansyah⁶**

¹²³⁴⁵Universitas Muhammadiyah Jember,

Email: Ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id¹, Afafachmad@unmuhjember.ac.id²,

Ahmadbahriyanto@unmuhjember.ac.id³, eurika@unmuhjember.ac.id⁴,

ramadhanrizkywahyu11@gmail.com⁵, micoandreansyah5@gmail.com⁶



<https://doi.org/10.36526/gandrung.v7i1.6422>

Abstract: Sports injuries are a major obstacle for the development of youth football players. Limited knowledge of parents in initial injury management can worsen the athlete's condition and delay recovery. This community service program aimed to enhance the knowledge and skills of parents, coaches, and young players of the Putra Balung Jaya Football School in Jember regarding sports injury management. The activities consisted of three phases: preparation, implementation, and evaluation, using lectures, interactive discussions, demonstrations, and hands-on practice of the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) technique. Evaluation results showed a significant improvement in participants' knowledge and skills, with an average post-test score increasing by 38% compared to the pre-test, and 75% of participants successfully performing injury management techniques. This program is expected to be implemented sustainably as a preventive and promotive measure in youth football development.

Keyword: Education; Sports injury; RICE; parents; football

Pendahuluan

Olahraga, khususnya sepak bola, merupakan aktivitas fisik yang paling populer di dunia dan menjadi bagian integral dari pembinaan karakter, kesehatan, serta pengembangan potensi prestasi anak usia dini (Bundestag, n.d.). Berdasarkan Dvorak, 2004 lebih dari 43% masyarakat dunia memiliki ketertarikan terhadap sepak bola, dengan jumlah pemain aktif mencapai lebih dari 250 juta orang di lebih dari 200 negara. Fenomena tersebut juga tercermin di Indonesia, yang menempatkan sepak bola sebagai olahraga dengan tingkat partisipasi tertinggi di kalangan anak usia sekolah (Kemeterian Pemuda dan Olahraga, 2023)

Pembinaan sepak bola usia dini di Indonesia banyak dilakukan melalui lembaga nonformal seperti Sekolah Sepak Bola (SSB). SSB berperan penting sebagai wadah pembentukan fondasi teknik, fisik, mental, dan sportivitas atlet muda. Salah satu SSB yang aktif di Kabupaten Jember adalah SSB Putra Balung Jaya (PBJ), yang menaungi sekitar 30 anak usia 6–18 tahun dan dilatih oleh pelatih lokal dengan jadwal latihan rutin empat kali seminggu. Namun, dalam proses pembinaan tersebut, cedera olahraga menjadi tantangan serius yang dapat menghambat perkembangan fisik, psikologis, bahkan

motivasi atlet muda.

Cedera olahraga merupakan masalah umum yang dapat dialami oleh atlet dari berbagai usia dan tingkat kemampuan. Menurut laporan American College of Sports Medicine (Watson & Mjaanes, 2019) sekitar 35–45% cedera olahraga pada anak disebabkan oleh kurangnya pemanasan, overtraining, serta teknik latihan yang tidak sesuai dengan usia perkembangan. Temuan serupa disampaikan oleh (Koester, 2000) bahwa cedera paling sering terjadi pada olahraga beregu seperti sepak bola dan disebabkan oleh kesalahan mekanik tubuh serta minimnya pengawasan pelatih.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa peran orang tua sangat krusial dalam pencegahan dan penanganan cedera pada anak. (Fajeri. M, 2024) menjelaskan bahwa edukasi orang tua mengenai pencegahan cedera berpengaruh signifikan terhadap tingkat keselamatan anak saat mengikuti pelatihan olahraga. Namun, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua atlet usia dini belum memahami prinsip-prinsip dasar manajemen cedera. Minimnya literasi dan keterampilan pertolongan pertama sering menyebabkan penanganan cedera yang kurang tepat, memperlambat proses pemulihan, bahkan dapat memperparah kondisi anak.

Dalam konteks sport science, penanganan cedera tidak hanya memerlukan pemahaman medis dasar, tetapi juga keterampilan praktis dalam menerapkan prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai bentuk pertolongan pertama yang efektif dan mudah diterapkan. Edukasi berbasis sport injury management terbukti dapat menurunkan angka kejadian cedera dan mempercepat proses rehabilitasi atlet muda (Pfirrmann et al., 2016) Penelitian (Hafidz et al., n.d.) juga menunjukkan bahwa integrasi pendekatan sport science dalam latihan sepak bola anak mampu menurunkan risiko cedera hingga 35% dan meningkatkan kesadaran pelatih terhadap pentingnya kesehatan olahraga.

Selain itu, kegiatan edukasi berbasis komunitas menjadi salah satu strategi efektif dalam membangun kesadaran dan keterampilan dasar masyarakat olahraga. program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi penanganan cedera mampu meningkatkan literasi dan keterampilan pencegahan cedera di tingkat akar rumput.

Berdasarkan latar belakang tersebut, program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Memberikan edukasi dan pelatihan praktis mengenai penanganan cedera olahraga berbasis metode RICE kepada orang tua, pelatih, dan atlet muda di SSB Putra Balung Jaya.
2. Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar penanganan cedera agar dapat diterapkan secara mandiri di rumah maupun saat latihan.
3. Menumbuhkan budaya sport science dalam pembinaan atlet usia dini yang sehat, aman, dan berkelanjutan di Kabupaten Jember.

Dengan pelaksanaan kegiatan edukasi ini, diharapkan terjadi peningkatan kapasitas komunitas olahraga dalam menerapkan prinsip manajemen cedera yang benar serta memperkuat ekosistem pembinaan prestasi sepak bola usia dini berbasis sport science di tingkat daerah.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif dengan model Community-Based Training (CBT), yaitu pelatihan berbasis kebutuhan masyarakat yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif pembelajaran. Model ini dipilih karena mitra kegiatan orang tua, pelatih, dan atlet muda Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Balung Jaya memerlukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam manajemen cedera olahraga. Kegiatan dilaksanakan secara luring (tatap muka) dengan metode ceramah interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung di lapangan.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2023 di Lapangan SSB Putra Balung Jaya, Desa Karangduren, Kecamatan Balung, Kabupaten Jember. Peserta berjumlah 24 orang yang terdiri dari atlet, pelatih dan orang tua .

Tahapan kegiatan terdiri atas tiga tahap utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi-tindak lanjut. Pada tahap persiapan, tim melakukan analisis kebutuhan (need assessment) dengan wawancara terhadap pelatih dan observasi lapangan untuk mengidentifikasi pengetahuan awal peserta terkait cedera olahraga. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan mitra untuk menentukan waktu, lokasi, dan peserta, serta penyusunan materi pelatihan berupa modul, lembar panduan metode RICE, Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan, dengan alur kegiatan seperti yang disajikan pada Tabel berikut :

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Sesi	Kegiatan Utama	Metode/Strategi	Durasi	Output
1	Pembukaan dan pengenalan pentingnya manajemen cedera olahraga	Ceramah interaktif	15 menit	Peningkatan kesadaran awal peserta
2	Pengenalan anatomi tubuh dan jenis cedera olahraga	Presentasi dan diskusi kelompok	30 menit	Pemahaman konsep dasar cedera
3	Demonstrasi metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)	Demonstrasi langsung oleh tim pengabdi	30 menit	Peserta memahami tahapan metode RICE
4	Praktik penanganan cedera oleh peserta	Simulasi dan praktik	45 menit	Peserta terampil melakukan pertolongan pertama
5	Refleksi, tanya jawab,	Diskusi terbuka	15 menit	Pengukuran peningkatan pengetahuan

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Edukasi Manajemen Cedera Olahraga Bagi Orang Tua Siswa Sekolah Sepak Bola Putra Balung Jaya” dilaksanakan pada Selasa, 21 Desember 2023 di Lapangan Desa Karangduren, Kecamatan Balung, Kabupaten Jember. Kegiatan ini diikuti 24 peserta,. Kegiatan berlangsung selama dua jam dan dilaksanakan dalam suasana yang aktif, partisipatif, serta penuh antusiasme dari seluruh peserta.

Pelaksanaan kegiatan terbagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdi melakukan observasi dan wawancara dengan pelatih SSB untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman awal orang tua dan pelatih tentang penanganan cedera olahraga. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami teknik penanganan cedera berbasis metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation).

Tahap pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyampaian materi teori tentang dasar-dasar anatomi tubuh, jenis-jenis cedera olahraga, dan prinsip pencegahan cedera melalui sport science. Setelah sesi teori, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi langsung metode RICE, yang dipandu oleh tim pengabdi. Para peserta kemudian melakukan dan praktik penanganan cedera secara langsung dengan skenario kasus seperti keseleo pergelangan kaki, memar otot, dan kram lutut. Berikut dokumentasi dari pelaksanaan kegiatan



34

Secara umum, kegiatan berjalan dengan lancar, interaktif, dan partisipatif. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi selama penyampaian materi, tanya jawab, dan praktik penanganan cedera menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)

Tabel 2. Hasil Observasi Keterampilan Praktik Metode RICE

Komponen Praktik	Peserta Terampil (%)	Keterangan
Langkah Rest (memberikan istirahat pada area cedera)	80	Dapat menghentikan aktivitas dan menstabilkan area cedera
Langkah Ice (kompres dingin selama 10–15 menit)	75	Mampu menggunakan kompres dengan durasi dan area yang tepat
Langkah Compression (balutan elastis)	72	Dapat melakukan pembalutan dengan tekanan sedang dan posisi benar
Langkah Elevation (meninggikan area cedera)	70	Mampu menempatkan anggota tubuh lebih tinggi dari jantung
Rata-rata keterampilan keseluruhan	74,25%	Cukup Terampil

Berdasarkan hasil di atas, rata-rata keterampilan peserta mencapai 74,25%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah mampu melakukan pertolongan pertama pada cedera ringan secara mandiri. Hasil ini memenuhi kriteria keberhasilan kegiatan yang ditetapkan dalam rancangan program, yaitu minimal 70% peserta mencapai tingkat keterampilan “terampil”.

Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan sikap dan kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera. Orang tua mulai memahami bahwa istirahat, pendinginan, dan perawatan dini merupakan bagian penting dalam menjaga kebugaran anak dan mencegah cedera berulang.

Kegiatan pelatihan manajemen cedera olahraga bagi masyarakat olahraga akar rumput terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta. Efektivitas ini ditopang oleh tiga komponen utama: desain pelatihan yang kontekstual, keterlibatan aktif mitra, serta penerapan prinsip sport science di tingkat komunitas.

Pertama, desain pelatihan yang praktis dan kontekstual dengan pendekatan learning by doing memungkinkan peserta belajar melalui pengalaman langsung. Metode ini meningkatkan retensi dan keterampilan hingga 60–80% dibandingkan ceramah konvensional. Hasil ini sejalan dengan temuan (Suhara. Ade et al., 2025) yang menegaskan bahwa pelatihan berbasis praktik lebih efektif dalam meningkatkan kesiapan tindakan di bidang kesehatan olahraga. Selain itu, pendekatan berbasis

pengalaman juga memperkuat rasa percaya diri dan tanggung jawab peserta terhadap materi yang dipelajari

Kedua, keterlibatan aktif mitra seperti pelatih dan pengurus SSB berperan penting dalam mendukung keberhasilan kegiatan. Partisipasi mereka menciptakan rasa memiliki (sense of ownership) dan mendorong keberlanjutan implementasi program (Chusnulitta Jatnika et al., n.d.) menyatakan bahwa keterlibatan mitra memperkuat kolaborasi sosial antara akademisi dan komunitas lokal, sedangkan(Raikhan. Muhammad .A, 2024)). Menekankan pentingnya sinergi pelatih dan akademisi untuk mempercepat adopsi inovasi dalam pembinaan olahraga usia dini.

Selain peningkatan kapasitas individu, kegiatan ini menghasilkan dampak sosial yang berkelanjutan, seperti pembentukan Kader Cedera SSB PBJ dan penyediaan kotak P3K di area latihan. Hal ini mencerminkan keberhasilan pengabdian masyarakat dalam menumbuhkan perilaku sehat berkelanjutan di komunitas olahraga

Kesimpulan

Kegiatan edukasi manajemen cedera olahraga bagi orang tua siswa SSB Putra Balung Jaya mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menangani cedera dengan metode RICE. Kegiatan pelatihan manajemen cedera olahraga menunjukkan efektivitas yang baik, tercermin dari rata-rata keterampilan peserta sebesar 74,25% yang telah melampaui kriteria keberhasilan program. Hasil ini merefleksikan peningkatan kemampuan orang tua dalam melakukan pertolongan pertama cedera ringan secara mandiri, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya pencegahan cedera melalui istirahat, pendinginan, dan perawatan dini. Keberhasilan kegiatan didukung oleh desain pelatihan yang praktis dan kontekstual dengan pendekatan *learning by doing*, keterlibatan aktif mitra, serta penerapan prinsip *sport science* di tingkat komunitas.

Berdasarkan capaian tersebut, direkomendasikan agar program edukasi manajemen cedera olahraga dilaksanakan secara berkelanjutan dan terintegrasi dalam pembinaan olahraga usia dini. Pengembangan panduan praktis bagi orang tua serta penguatan kolaborasi antara pelatih, orang tua, dan tenaga kesehatan olahraga perlu dilakukan guna menciptakan lingkungan latihan yang aman dan menekan risiko cedera berulang.

Daftar Referensi

Bundestag, D. (N.D.). Fifa Forward Global Report On Development Activities 2016-2022

Ausschussdrucksache Sportausschuss 20(5)295b.

Chusnulitta Jatnika, D., Humaedi, S., & Puti Firsanty, F. (N.D.). Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial.

<Https://Doi.Org/10.24198/Focus.V7i2.60625>

Dvorak, J. (2004). Football Is The Most Popular Sport Worldwide. In Journal Of Manual Medicine (Vol. 5, Issue 1, P. 1). <Https://Doi.Org/10.1177/0363546503262283>

Fajeri. M. (2024). Tingkat Pengetahuan Pencegahan Dan Perawatan Cedera Pada Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Negeri 1 Pedan Kabupaten Klaten. Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hafidz, A., Alif Airlangga Daulay, D., Agung Pramono, B., & Wardati Khusniyah, T. (N.D.). Penerapan Sport Science Dalam Manajemen Pelatihan Fisik Untuk Meningkatkan Kualitas Atlet Profesional Di Kabupaten Nganjuk. ABISATYA: Journal Of Community Engagement, 3(1), 2025. <Https://Journal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Abisatya>

Kemeterian Pemuda Dan Olahraga. (2023). KEMENPORA.

Koester, M. C. (2000). Youth Sports: A Pediatrician's Perspective On Coaching And Injury Prevention. In Journal Ofathletic Training (Vol. 35, Issue 4). Association, Inc. <Www.Journalofathletictraining.Org>

Pfirrmann, D., Herbst, M., Ingelfinger, P., Simon, P., & Tug, S. (2016). Analysis Of Injury Incidences In Male Professional Adult And Elite Youth Soccer Players: A Systematic Review. In Journal Of Athletic Training (Vol. 51, Issue 5, Pp. 410–424). National Athletic Trainers' Association Inc. <Https://Doi.Org/10.4085/1062-6050-51.6.03>

Raikhan. Muhammad .A. (2024). Peran Pelatih Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Academy Fc Uny Dan Academy Mataram Utama Fc.

Suhara. Ade, Mayasari. Nanny, Azhari, M., Maqfirah . Poetri AL-Viany, & Sastraatmadja, A. H. M. (2025). Metode Pengabdian Masyarakat Teori Dan Praktik. Widiana Media Utama. <Www.Freepik.Com>

Watson, A., & Mjaanes, J. M. (2019). Soccer Injuries In Children And Adolescents. In Pediatrics (Vol. 144, Issue 5). American Academy Of Pediatrics. <Https://Doi.Org/10.1542/Peds.2019-2759>