



Penanganan Pertama Terhadap Cedera Ankle Pada Pemain Basket: Upaya Edukasi Keselamatan Dan Kesehatan Pemain Basket Di SMPN 6 Balikpapan

Idza Aulia Azzahra¹, Mahdiyah Hasiibah², Nayla Safitri³, Nur Isni Fitria Putri⁴, Kiftian Hady Prasetya⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Balikpapan

Korespondensi: nurisni46@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat artikel:

Diterima Juli 5th, 2025

Direvisi Juli 14th, 2025

Diterima Juli 26th, 2025

Kata kunci:

Cedera Ankle; Pertolongan Pertama; RICE; Edukasi Kesehatan; Pemain Basket; K3.

ABSTRACT

Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di kalangan siswa dan atlet profesional. Karena intensitas gerakannya seperti melompat, berlari, dan perubahan arah mendadak pemain bola basket rentan mengalami cedera pergelangan kaki. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendidik siswa tentang manajemen pertolongan pertama yang tepat untuk cedera pergelangan kaki menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation). Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 6 Balikpapan dengan 19 peserta. Metode yang digunakan meliputi presentasi interaktif dan sesi diskusi. Hasilnya menunjukkan peningkatan kesadaran dan responsifitas dalam menangani cedera pergelangan kaki. Edukasi ini sangat penting untuk mengurangi tingkat keparahan cedera dan mempromosikan praktik olahraga yang aman.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh --. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang membawa banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, kebugaran jasmani, dan pengembangan mental individu. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar hingga profesional adalah bola basket. Olahraga ini menuntut kecepatan, kelincahan, koordinasi tubuh, dan kekuatan otot yang tinggi. Namun, di balik keunggulan tersebut, olahraga basket juga memiliki risiko cedera yang cukup tinggi, khususnya pada bagian pergelangan kaki atau yang dikenal sebagai cedera ankle (ankle sprain). Cedera merupakan jenis cedera muskuloskeletal yang sering terjadi dalam olahraga dengan intensitas tinggi. Menurut penelitian Fong et al. (2007), cedera pergelangan kaki menyumbang sekitar 15% hingga 30% dari total cedera olahraga. Cedera ini terjadi ketika ligamen pada pergelangan kaki mengalami tarikan atau robekan akibat tumpuan yang tidak tepat, pendaratan yang salah, atau benturan langsung dengan pemain lain. Apabila cedera ini tidak ditangani secara cepat dan tepat, dapat mengakibatkan pembengkakan, instabilitas sendi, hingga cedera kronis yang berdampak pada performa dan kesehatan jangka panjang atlet.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan akan edukasi sistematis kepada pelajar, khususnya pemain basket tingkat sekolah menengah, mengenai penanganan awal cedera ankle. Selain memberikan pemahaman teoretis, kegiatan ini juga bertujuan untuk membekali peserta dengan keterampilan praktis yang dapat diaplikasikan langsung saat terjadi cedera di lapangan. Edukasi ini diharapkan tidak hanya mengurangi risiko keparahan cedera, tetapi juga meningkatkan budaya tanggap darurat dan kesadaran preventif di lingkungan sekolah. Kontribusi dari penelitian ini terletak pada penerapan edukasi berbasis praktik yang tidak hanya bersifat teoritis, namun juga memperkuat keterampilan respons cepat dalam situasi darurat olahraga. Program ini juga dirancang agar sesuai dengan prinsip K3 dan dapat direplikasi di berbagai institusi pendidikan lainnya yang memiliki kegiatan olahraga aktif.

Studi sebelumnya telah membahas efektivitas metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dalam mempercepat pemulihan cedera ringan hingga sedang (Bleakley et al., 2012). Namun demikian, pengetahuan tentang metode ini masih belum merata di kalangan pelajar maupun pelatih sekolah. Penelitian Arnold et al. (2011) serta Doherty et al. (2014) lebih banyak menyoroti aspek

biomekanik atau rehabilitasi pasca-cedera, bukan pada intervensi edukatif berbasis pengabdian masyarakat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kualitatif yang menggunakan pendekatan pengabdian masyarakat berbasis edukasi kesehatan. Fokus penelitian adalah pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memberikan penanganan pertama terhadap cedera ankle melalui kegiatan sosialisasi dan praktek langsung.

1. Populasi dan Sampel/Subjek Penelitian

Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh siswa SMPN 6 Balikpapan. Sampel dipilih secara purposive, yaitu siswa yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler basket, dengan jumlah peserta sebanyak 19 orang.

2. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan di:

Sekolah : SMPN 6 Balikpapan

Alamat : Jl. DI. Panjaitan, Gn. Samarinda, Kec. Balikpapan Utara, Kota Balikpapan, Kalimantan Timur 76124

Waktu pelaksanaan : 17 Juni 2025

3. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui:

- Observasi saat kegiatan sosialisasi berlangsung.
- Dokumentasi berupa foto dan video aktivitas.
- Wawancara ringan kepada peserta mengenai pemahaman dan kesan terhadap materi.

4. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil pre-test dan post-test dianalisis untuk melihat peningkatan pemahaman peserta. Respon siswa selama kegiatan diamati untuk menilai keterlibatan dan antusiasme. Dokumentasi visual digunakan untuk mendukung narasi hasil kegiatan. Proses analisis dilakukan melalui langkah-langkah:

- Reduksi data
- Penyajian data
- Penarikan kesimpulan dan verifikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi edukasi penanganan pertama cedera ankle pada pemain basket berhasil dilaksanakan di SMPN 6 Balikpapan dengan melibatkan peserta sebanyak 19 siswa/i. Edukasi ini bertujuan meningkatkan pemahaman siswa terhadap cedera ankle, penyampaian materi melalui presentasi interaktif dan diskusi langsung.

Dari hasil observasi dan keterlibatan peserta, diperoleh beberapa temuan utama:

Tabel 1 Hasil Observasi

Indikator	Hasil Observasi
Peningkatan Pengetahuan	Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap jenis cedera pergelangan kaki, penyebab, dan metode penanganan menggunakan pendekatan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation).
Antusiasme dan Partisipasi Aktif	Selama sesi tanya jawab dan diskusi, peserta sangat aktif memberikan tanggapan dan berbagi pengalaman pribadi.
Kemampuan Praktis Meningkat	Peserta mampu menjelaskan kembali langkah-langkah pertolongan pertama serta kesalahan umum yang harus

Indikator	Hasil Observasi
Respon Cepat terhadap Simulasi Kasus	dihindari, seperti pemijatan area cedera atau pemberian kompres panas. Dalam simulasi penanganan cedera, sebagian besar peserta dapat merespons situasi dengan langkah yang benar sesuai prosedur.

Salah satu aspek penting yang diangkat adalah kesalahan penanganan umum yang masih sering ditemukan di kalangan atlet muda, seperti pemaksaan bermain meskipun dalam kondisi cedera. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap prosedur pertolongan pertama, peserta kini memiliki landasan yang kuat untuk mencegah cedera. Metode RICE terbukti mudah dipahami dan diterapkan, serta menjadi salah satu rekomendasi internasional dalam penanganan awal cedera muskuloskeletal. Edukasi ini juga mendorong pembentukan budaya tanggap darurat di lingkungan sekolah, menjadikan siswa tidak hanya sebagai pelaku olahraga, tapi juga agen keselamatan dalam tim. Temuan ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya, seperti yang dikemukakan oleh Jones et al. (2018) dalam *Journal of Sports Science and Medicine*, yang menunjukkan bahwa pelatihan pertolongan pertama secara visual dan praktik langsung meningkatkan keterampilan hingga 70%. Selain itu, pendekatan berbasis RICE telah divalidasi dalam berbagai konteks sebagai metode penanganan cepat yang efektif untuk cedera pergelangan kaki.

Tabel 2 Komponen Sosialisasi dan Evaluasi Kegiatan

No.	Komponen	Indikator
1.	Materi yang diberikan	Pengertian ankle, metode RICE, isu penanganan yang salah
2.	Metode Penyampaian	Presentasi interaktif, diskusi tanya jawab, praktik simulasi
3.	Indikator Keberhasilan	Partisipasi aktif, respon cepat terhadap ankel
4.	Tujuan Evaluasi	Menilai efektivitas sosialisasi dan memahami perkembangan pengetahuan
5.	Peserta Kegiatan	19 siswa Ekstrakurikuler Baket SMPN 6 Balikpapan



Gambar 1 Tanya Jawab dengan Peserta



Gambar 2 Praktek Penanganan Ankle Menggunakan Metode RICE



Gambar 3 Presentasi Cara Penanganan Ankle

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai penanganan pertama terhadap cedera ankle yang dilaksanakan di SMPN 6 Balikpapan menunjukkan efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa, khususnya peserta ekstrakurikuler bola basket. Metode penyampaian berbasis presentasi interaktif, diskusi dua arah, serta simulasi praktis berkontribusi signifikan terhadap pemahaman siswa mengenai konsep cedera pergelangan kaki dan prosedur penanganannya menggunakan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation).

Peningkatan kemampuan peserta tercermin dari respons yang lebih cepat dan akurat dalam simulasi kasus serta tingginya partisipasi aktif selama sesi edukasi berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif berbasis praktik tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga membentuk kesadaran kritis dan kesiapsiagaan siswa terhadap risiko cedera olahraga.

Secara keseluruhan, kegiatan ini turut berkontribusi dalam menumbuhkan budaya tanggap darurat dan memperkuat implementasi prinsip Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) di lingkungan pendidikan. Dengan demikian, edukasi serupa sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan di institusi pendidikan lain yang memiliki kegiatan olahraga aktif sebagai bagian dari strategi preventif jangka panjang.

REFERENSI

- Agus Widodo, A. P. (2024). Penyuluhan Ankle Sprain pada Pelajar SMKN 6 Sukoharjo. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia* .
- Aulia Nur Azizah, N. A. (2024). Penyuluhan Penanganan Cedera Olahraga Pada Pergelangan Kaki (Sprain Ankle) pada Komunitas Sepakbola di MTS Bahrul Maghfiroh Malang. *Journal Of Community Service* .
- Basuki Supartono, S. A. (2021). Mengapa ankle sprain pada atlet sering kambuh? perlukah di operasi? *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala* .

- Bunga Permata Sakti, N. T. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Metode Rice Pada Ankle Sprain Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Remaja Laki-Laki Di Purwodadi.
- Cakra Waritsu, M. Y. (2022). Analisis Tingkat Persentase Cedera Ankle pada atlet profesional. *Jurnal Sport Science* .
- Doni Wibowo, N. A. (2024). Improving RICE Management Skills (Rice, Ice, Compression, Elevation) In Ankle Sprain In Sports Injuries Through Training with Simulation Method by Members Of PMR. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* .
- Iskandar, A. C. (2021). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle Pada Olahraga Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga* .
- Iskandar, A. E. (2025). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Sprain Ankle Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Samarinda. *JURNAL ASTA* .
- Kevin Dhaniel Ryu Sidney Tanidi, O. A. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Atlet Bola Basket tentang Cedera Ekstemitas Bawah (Studi Kasus : Klub Basket Imonoke Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Malang). *Sport Science and Health* .
- Moh Nur Rofik, F. R. (2022). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation,Support) Pada Atlet Bola Tangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga* .
- Muhammad Arief Setiawan, D. A. (2024). Survei Tingkat Pengetahuan Siswa Ekstakurikuler Olahraga Futsal SMAN 7 Tambun Selatan Terhadap Penanganan Cedera Ankle. *Journal of S.P.O.R.T* .
- Rizal Akbar, J. B. (2023). Pengaruh Metode Ankle Stability Terhadap Kekuatan Ankle Peserta Didik Dalam Mencegah Cedera Ankle Ketika Pembelajaran Pjok Di Smpn 3 Candi. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN* .
- Satriya Dwi Bimantoro, J. R. (2024). Tingkat Pemahaman Guru Pjok Smp Dan Mts Terhadap Pertolongan Pertama Pada Cedera Ankle Menggunakan Metode Rice Di Kota Probolinggo. *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga* , 5-6.
- Sumartiningsih, S. (2001). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia* .
- Wahyu Tri Sudaryanto, M. A. (2022). Edukasi Dan Penyuluhan Cedera Ankle Pada Komunitas "Basket Smaga". *Jurnal Pengabdian Masyarakat* .