

PENINGKATAN PENGETAHUAN GURU OLAHRAGA DAN SISWA SEKOLAH DASAR TENTANG PENCEGAHAN SERTA PENANGANAN AWAL CEDERA OLAHRAGA DI KOTA BANJARMASIN

Uswatun Hasanah¹
Akhmad Ridhani²
Utomo Wiaksono³
Rizky Ridhayanti⁴
Bernadus Sadu⁵
Juliani Saputri⁶
Dadan Prayogo⁷

^{1,2}Program Studi Sarjana Fisioterapi, STIKES Suaka Insan, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

ARTICLE INFO

Article history:
Received : 30 April 2026
Revised : 20 Mei 2026
Accepted : 25 Mei 2026

Key words: Health Education, Physiotherapy, PRICE, Primary School, Sports Injuries

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Sports injuries are a problem that often occurs in school-age children and can affect students' learning and physical activities. Lack of knowledge about the prevention and early treatment of sports injuries in physical education teachers and students can increase the risk of mishandling injuries in the school environment. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of elementary school sports teachers throughout the city of Banjarmasin and students of SDIT Ukhuwah Banjarmasin regarding the prevention and early handling of sports injuries. The methods used are in the form of a participatory educational approach through lectures, demonstrations of PRICE techniques (protection, rest, ice, compression, elevation), re-demonstrations, and question and answer sessions. The activity was carried out face-to-face by involving sports teachers and elementary school students as participants. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the types of sports injuries, injury prevention efforts, and appropriate early handling of sports injuries. In addition, participants were able to re-practice the PRICE technique independently well during the re-demonstration session. This activity shows that practice-based education is effective in improving sports health literacy and injury preparedness in the school environment.

ABSTRAK

Cedera olahraga merupakan masalah yang sering terjadi pada anak usia sekolah dan dapat memengaruhi aktivitas belajar maupun aktivitas fisik siswa. Kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga pada guru pendidikan jasmani dan siswa dapat meningkatkan risiko kesalahan penanganan cedera di lingkungan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru olahraga sekolah dasar se-Kota Banjarmasin dan siswa SDIT Ukhuwah Banjarmasin

¹Corresponding author: Uswatunhasanah0406@gmail.com

mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah, demonstrasi teknik PRICE (*protection, rest, ice, compression, elevation*), re-demonstrasi, dan sesi tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan secara tatap muka dengan melibatkan guru olahraga dan siswa sekolah dasar sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait jenis cedera olahraga, upaya pencegahan cedera, serta langkah-langkah penanganan awal cedera olahraga secara tepat. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan kembali teknik PRICE secara mandiri dengan baik pada sesi re-demonstrasi. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis praktik efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan olahraga dan kesiapsiagaan penanganan cedera di lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Cedera olahraga merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada anak usia sekolah dasar, terutama pada siswa yang aktif mengikuti kegiatan pendidikan jasmani, olahraga, maupun aktivitas ekstrakurikuler fisik. Aktivitas seperti berlari, melompat, perubahan arah secara tiba-tiba, hingga kontak fisik saat bermain dapat meningkatkan risiko terjadinya cedera muskuloskeletal pada anak-anak. Beberapa jenis cedera yang umum ditemukan pada populasi usia sekolah meliputi sprain ankle, strain otot, memar, jatuh, hingga cedera lutut ringan (Emery et al., 2020). Tingginya angka kejadian cedera olahraga pada anak sekolah menunjukkan pentingnya upaya promotif dan preventif sejak dini untuk meningkatkan keselamatan aktivitas fisik di lingkungan pendidikan.

Secara global, cedera olahraga pada anak dan remaja menjadi perhatian penting dalam bidang kesehatan olahraga dan fisioterapi komunitas. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa insiden cedera olahraga pada anak usia sekolah terus meningkat seiring meningkatnya partisipasi olahraga kompetitif dan aktivitas fisik terstruktur di sekolah (McGuine et al., 2021). Selain berdampak pada gangguan aktivitas belajar dan olahraga, cedera yang tidak ditangani dengan tepat dapat menyebabkan nyeri berkepanjangan, keterbatasan fungsi gerak, serta risiko cedera berulang di masa mendatang (Biese et al., 2020). Oleh karena itu, pengetahuan mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga menjadi aspek penting yang perlu dimiliki baik oleh siswa maupun guru pendidikan jasmani.

Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan olahraga sekolah yang aman. Guru tidak hanya bertugas mengajarkan aktivitas fisik, tetapi juga berperan dalam pengawasan, pencegahan risiko cedera, serta pemberian pertolongan pertama saat cedera terjadi di lingkungan sekolah (*World Health Organization [WHO]*, 2021). Namun demikian, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan guru olahraga mengenai penanganan awal cedera masih bervariasi dan belum optimal, khususnya terkait prinsip pertolongan pertama cedera muskuloskeletal seperti metode *RICE* atau *PRICES* (Abdullah et al., 2023). Kondisi ini berpotensi menyebabkan keterlambatan atau kesalahan penanganan yang dapat memperburuk kondisi cedera siswa.

Di Indonesia, khususnya pada tingkat sekolah dasar, edukasi mengenai pencegahan cedera olahraga masih relatif terbatas dan belum terintegrasi secara optimal dalam kegiatan pendidikan jasmani. Sebagian besar sekolah masih berfokus pada pelaksanaan aktivitas olahraga tanpa disertai pembelajaran mengenai keselamatan olahraga dan pertolongan pertama cedera ringan (Setiawan & Nugroho, 2022). Padahal, anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang rentan mengalami cedera karena kemampuan koordinasi motorik dan kontrol

postural yang masih berkembang. Selain itu, tingginya antusiasme anak saat bermain sering kali membuat mereka kurang memperhatikan aspek keamanan selama aktivitas fisik berlangsung.

Pencegahan cedera olahraga dapat dilakukan melalui beberapa strategi sederhana namun efektif, seperti pemanasan yang benar, penggunaan alat olahraga yang sesuai, peningkatan fleksibilitas dan keseimbangan, serta pengawasan aktivitas fisik oleh guru atau pendamping olahraga (Emery et al., 2020). Di sisi lain, kemampuan melakukan penanganan awal cedera juga sangat penting untuk meminimalkan tingkat keparahan cedera dan mempercepat pemulihan. Pendekatan penanganan awal seperti *protection, rest, ice, compression*, dan *elevation (PRICE/PRICES)* masih menjadi metode yang direkomendasikan dalam penanganan cedera olahraga akut ringan hingga sedang (Dubois & Esculier, 2020). Oleh sebab itu, edukasi berbasis praktik mengenai prinsip penanganan awal cedera menjadi kebutuhan penting di lingkungan sekolah.

Pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah interaktif, demonstrasi, dan re-demonstrasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kesehatan masyarakat, termasuk dalam bidang keselamatan olahraga sekolah (Rahman et al., 2023). Metode ini memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu mempraktikkan langsung tindakan pertolongan pertama secara benar. Dalam konteks fisioterapi komunitas, edukasi semacam ini merupakan bagian dari upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi kesehatan muskuloskeletal masyarakat sejak usia dini.

Meskipun beberapa penelitian terkait cedera olahraga telah banyak dilakukan pada atlet remaja dan mahasiswa, studi maupun kegiatan pengabdian masyarakat yang secara khusus menargetkan guru olahraga sekolah dasar dan siswa SD masih relatif sedikit, terutama di wilayah Kalimantan Selatan. Selain itu, belum banyak program edukasi yang mengintegrasikan guru dan siswa dalam satu kegiatan pembelajaran keselamatan olahraga. Padahal, keterlibatan kedua kelompok tersebut penting untuk membangun budaya olahraga yang aman dan responsif terhadap cedera di lingkungan sekolah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kota Banjarmasin serta siswa SDIT Ukhuwah Banjarmasin mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga melalui pendekatan edukatif partisipatif. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesiapsiagaan guru dan siswa dalam menghadapi cedera olahraga ringan di sekolah serta mendukung terciptanya lingkungan aktivitas fisik yang lebih aman. Selain memberikan manfaat praktis bagi peserta, kegiatan ini juga diharapkan dapat memperkuat peran fisioterapi dalam promosi kesehatan dan pencegahan cedera berbasis komunitas sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif partisipatif melalui metode ceramah interaktif, demonstrasi praktik, re-demonstrasi, dan sesi tanya jawab. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman serta keterampilan peserta melalui kombinasi pembelajaran teoritis dan praktik langsung. Metode edukasi partisipatif memungkinkan peserta terlibat aktif selama proses pembelajaran sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks keselamatan olahraga di lingkungan sekolah (Rahman et al., 2023).

Kegiatan dilaksanakan pada guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kota Banjarmasin dan siswa SDIT Ukhuwah Banjarmasin. Sasaran kegiatan dipilih karena guru

olahraga memiliki peran penting dalam pengawasan aktivitas fisik siswa, sedangkan siswa sekolah dasar merupakan kelompok usia yang aktif bergerak dan rentan mengalami cedera olahraga ringan seperti sprain, strain, memar, maupun jatuh saat aktivitas olahraga berlangsung. Kegiatan pengabdian dilaksanakan secara tatap muka dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan praktik sederhana mengenai pencegahan serta penanganan awal cedera olahraga.

Tahap pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru PJOK terkait jadwal kegiatan, jumlah peserta, serta sarana pendukung yang diperlukan selama pelaksanaan edukasi. Selain itu, tim juga menyusun materi edukasi, media presentasi, leaflet, serta alat demonstrasi seperti elastic bandage, kompres dingin, dan alat bantu praktik lainnya. Materi edukasi disusun berdasarkan prinsip *evidence-based physiotherapy* dan disesuaikan dengan karakteristik peserta sekolah dasar.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan kegiatan ceramah edukatif mengenai jenis-jenis cedera olahraga yang umum terjadi pada anak sekolah, faktor risiko cedera, pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta prinsip pencegahan cedera olahraga. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif menggunakan media presentasi dan diskusi sederhana agar peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan mengenai langkah-langkah penanganan awal cedera menggunakan metode *PRICE* yang terdiri atas *protection*, *rest*, *ice*, *compression*, dan *elevation*. Pendekatan ini dipilih karena masih menjadi metode pertolongan pertama yang umum digunakan pada cedera muskuloskeletal akut ringan hingga sedang (Dubois & Esculier, 2020).

Setelah sesi ceramah, kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi praktik *PRICE* oleh tim fisioterapi. Demonstrasi dilakukan secara langsung dengan memperagakan cara melindungi area cedera, teknik penggunaan kompres dingin, pemasangan perban kompresi elastis, serta posisi elevasi anggota gerak yang benar. Selama demonstrasi, peserta diberikan kesempatan untuk mengamati dan bertanya terkait prosedur yang dilakukan. Metode demonstrasi dipilih karena dapat meningkatkan pemahaman visual dan keterampilan motorik peserta dalam melakukan pertolongan pertama cedera olahraga.

Tahapan berikutnya adalah re-demonstrasi oleh peserta. Pada sesi ini, guru olahraga dan siswa diminta mempraktikkan kembali langkah-langkah *PRICE* secara mandiri di bawah supervisi tim pengabdian. Re-demonstrasi bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan peserta dalam memahami dan mengaplikasikan teknik yang telah diajarkan. Tim memberikan koreksi dan umpan balik secara langsung apabila ditemukan kesalahan dalam praktik. Selain meningkatkan keterampilan praktik, metode ini juga membantu membangun rasa percaya diri peserta dalam memberikan penanganan awal cedera di lingkungan sekolah.

Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan evaluasi umum terkait pemahaman peserta terhadap materi edukasi yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan secara deskriptif berdasarkan partisipasi aktif peserta, kemampuan praktik selama re-demonstrasi, serta respons peserta terhadap kegiatan pengabdian. Melalui pendekatan edukatif partisipatif ini, diharapkan guru olahraga dan siswa mampu memahami pentingnya pencegahan cedera olahraga serta memiliki keterampilan dasar dalam melakukan penanganan awal cedera secara tepat dan aman.



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi

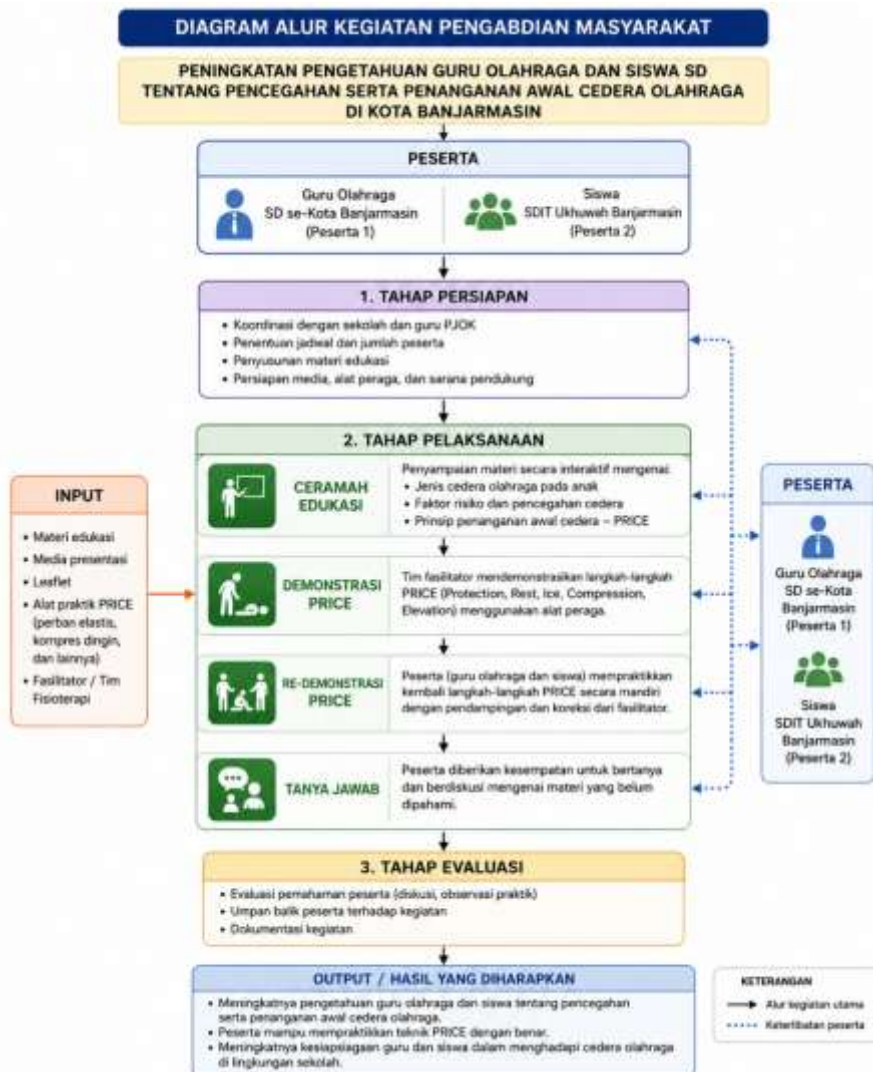


Diagram Alur 1. Tahapan Pelaksanaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga telah dilaksanakan dengan melibatkan guru pendidikan jasmani sekolah dasar se-Kota Banjarmasin dan siswa SDIT Ukhuwah Banjarmasin. Kegiatan berlangsung secara interaktif melalui metode ceramah edukasi, demonstrasi teknik PRICE, re-demonstrasi peserta, dan sesi tanya jawab. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan antusias dan aktif selama proses edukasi berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai jenis cedera olahraga yang umum terjadi di lingkungan sekolah, faktor risiko cedera, serta langkah-langkah penanganan awal menggunakan metode PRICE (*protection, rest, ice, compression, elevation*). Sebelum kegiatan edukasi, sebagian besar peserta masih belum memahami urutan penanganan awal cedera olahraga secara tepat, khususnya terkait penggunaan kompres dingin dan teknik kompresi menggunakan perban elastis. Setelah diberikan edukasi dan demonstrasi praktik, mayoritas peserta mampu menjelaskan kembali prinsip penanganan awal cedera dengan benar.

Pada sesi re-demonstrasi, guru olahraga dan siswa mampu mempraktikkan teknik *PRICE* secara mandiri dengan arahan minimal dari fasilitator. Selain itu, sesi tanya jawab menunjukkan tingginya ketertarikan peserta terhadap materi keselamatan olahraga dan pencegahan cedera saat aktivitas fisik di sekolah. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar peserta terkait pencegahan serta penanganan awal cedera olahraga.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa pendekatan edukatif partisipatif melalui ceramah, demonstrasi, re-demonstrasi, dan tanya jawab efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Peningkatan pemahaman terlihat dari kemampuan guru olahraga dan siswa dalam menjelaskan kembali prinsip *PRICE* serta mempraktikkan langkah-langkah pertolongan pertama secara lebih tepat setelah mengikuti kegiatan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman et al. (2023) yang menyatakan bahwa metode pembelajaran partisipatif mampu meningkatkan retensi pengetahuan dan keterampilan praktik kesehatan dibandingkan metode ceramah konvensional.

Metode demonstrasi dan re-demonstrasi memiliki peran penting dalam keberhasilan kegiatan ini karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memperoleh pengalaman praktik langsung. Dalam konteks pendidikan kesehatan, pembelajaran berbasis praktik diketahui lebih efektif meningkatkan keterampilan motorik dan kepercayaan diri peserta dalam melakukan tindakan pertolongan pertama (Widodo & Prasetyo, 2022). Pada kegiatan ini, peserta terlihat lebih mudah memahami teknik penggunaan kompres dingin, pemasangan perban elastis, dan posisi elevasi setelah melihat contoh praktik secara langsung dari fasilitator fisioterapi.

Peningkatan pemahaman guru olahraga mengenai penanganan awal cedera juga menjadi aspek penting dalam kegiatan ini. Guru PJOK memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan olahraga sekolah yang aman serta menjadi pihak pertama yang sering memberikan pertolongan ketika cedera terjadi saat aktivitas fisik berlangsung. Penelitian oleh Abdullah et al. (2023) menjelaskan bahwa rendahnya pemahaman guru olahraga terkait pertolongan pertama cedera dapat meningkatkan risiko kesalahan penanganan dan memperburuk kondisi cedera siswa. Oleh karena itu, edukasi kepada guru olahraga menjadi langkah preventif yang penting dalam mendukung keselamatan aktivitas fisik di sekolah dasar.

Selain guru olahraga, keterlibatan siswa sekolah dasar dalam kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi kesehatan olahraga sejak usia dini. Anak usia sekolah dasar termasuk kelompok yang aktif bergerak namun masih memiliki keterbatasan dalam memahami risiko cedera selama aktivitas fisik. Edukasi sederhana mengenai pentingnya pemanasan, penggunaan alat olahraga yang aman, dan langkah pertolongan pertama dapat membantu meningkatkan kesadaran siswa terhadap keselamatan diri saat berolahraga (Emery et al., 2020). Hal ini penting karena pembentukan perilaku hidup sehat dan aman lebih efektif dilakukan sejak usia sekolah.

Materi penanganan awal menggunakan prinsip *PRICE* pada kegiatan ini masih relevan digunakan sebagai pendekatan pertolongan pertama cedera olahraga ringan di lingkungan sekolah. Prinsip *protection, rest, ice, compression, dan elevation* bertujuan untuk mengurangi nyeri, pembengkakan, serta mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut setelah cedera akut terjadi (Dubois & Esculier, 2020). Meskipun perkembangan *evidence* terbaru mulai memperkenalkan konsep *PEACE and LOVE* dalam manajemen cedera jaringan lunak,

pendekatan *PRICE* masih dinilai lebih mudah dipahami dan diaplikasikan oleh masyarakat umum, khususnya pada setting sekolah dasar dan kegiatan pengabdian masyarakat.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa kolaborasi antara institusi pendidikan dan tenaga fisioterapi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan budaya keselamatan olahraga di sekolah. Peran fisioterapis dalam promosi kesehatan dan pencegahan cedera berbasis komunitas semakin penting, terutama dalam memberikan edukasi yang aplikatif dan berbasis bukti ilmiah (World Physiotherapy, 2023). Dengan adanya kegiatan ini, guru olahraga dan siswa diharapkan tidak hanya mampu melakukan penanganan awal cedera secara sederhana, tetapi juga lebih sadar terhadap pentingnya upaya pencegahan cedera selama aktivitas fisik berlangsung.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga pada guru pendidikan jasmani SD se-Kota Banjarmasin dan siswa SDIT Ukhuwah Banjarmasin berjalan dengan baik dan efektif meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peserta terkait penanganan awal cedera menggunakan metode *PRICE*. Melalui ceramah, demonstrasi, re-demonstrasi, dan tanya jawab, peserta mampu memahami langkah pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga secara lebih tepat. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan budaya keselamatan olahraga di sekolah. Edukasi serupa disarankan dilakukan secara berkala serta diintegrasikan dalam kegiatan pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Suaka Insan, khususnya Program Studi Sarjana Fisioterapi, atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Dinas Pendidikan Kota Banjarmasin, seluruh guru pendidikan jasmani SD se-Kota Banjarmasin, serta pihak SDIT Ukhuwah Banjarmasin yang telah memberikan izin, kerja sama, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Apresiasi juga diberikan kepada seluruh siswa dan peserta yang telah mengikuti kegiatan dengan antusias sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Rahman, F., & Hidayat, T. (2023). Knowledge of physical education teachers regarding first aid management of sports injuries in schools. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 115–123.
- Biese, K. M., McGuine, T. A., Kliethermes, S. A., Bell, D. R., Watson, A. M., Brooks, M. A., & Post, E. G. (2020). Sport-related injuries among high school athletes: A review of injury prevention strategies. *Sports Health*, 12(1), 34–40.
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine*, 54(2), 72–73.
- Emery, C. A., Pasanen, K., & Palacios-Derflingher, L. (2020). Injury prevention in youth sport. *Pediatric Clinics of North America*, 67(1), 205–216.
- McGuine, T. A., Biese, K. M., Post, E. G., Kliethermes, S. A., Watson, A. M., & Brooks, M. A. (2021). The epidemiology of sports injuries in school-aged children. *Journal of Athletic Training*, 56(7), 738–745.
- Rahman, M. A., Yusuf, H., & Prasetyo, A. (2023). Effectiveness of participatory health education methods in improving first aid skills among students. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(3), 211–219.

- Setiawan, R., & Nugroho, A. (2022). Sports safety education implementation in Indonesian elementary schools. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 45–53.
- Widodo, A., & Prasetyo, B. (2022). Demonstration-based learning in health education improves practical skills among school students. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(1), 44–51.
- World Health Organization. (2021). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Physiotherapy. (2023). *World Physiotherapy strategic plan 2023–2026*. World Physiotherapy.