

Upaya Fisioterapi Komunitas Meningkatkan Pengetahuan Penggiat Hobi Olahraga Basket Terkait Pencegahan dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga di Lapangan Rampal Kecamatan Klojen

Putri Sekar Setyaningsih¹, Sri Sunaringsih Ika Wardjo²

¹ Program Studi Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

² UPT Puskesmas Kedungkandang, Indonesia

Received : 5 Juli 2026, Revised : 22 Juli 2026, Published : 3 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Putri Sekar Setyaningsih

E-mail: putrisekar703@gmail.com

Abstrak

Cedera olahraga merupakan salah satu masalah yang sering terjadi pada penggiat olahraga, khususnya olahraga basket yang memiliki risiko tinggi mengalami cedera muskuloskeletal seperti ankle sprain. Kurangnya pengetahuan mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga dapat meningkatkan risiko perburukan cedera. Kegiatan fisioterapi komunitas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan penggiat hobi olahraga basket terkait pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga di Lapangan Rampal Kecamatan Klojen Kabupaten Malang. Metode yang digunakan berupa edukasi dan penyuluhan kesehatan melalui ceramah, demonstrasi, diskusi interaktif, serta media poster mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga menggunakan metode PRICE dan prinsip HARM. Kegiatan dilaksanakan pada 15 peserta dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan pada seluruh indikator pertanyaan. Dengan demikian, kegiatan fisioterapi komunitas menggunakan kombinasi metode ceramah, demonstrasi, diskusi interaktif, dan media poster efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga.

Kata kunci - ankle sprain, cedera olahraga, fisioterapi komunitas

Abstract

Sports injuries are common problems among sports enthusiasts, particularly in basketball, which has a high risk of musculoskeletal injuries such as ankle sprains. Lack of knowledge regarding injury prevention and first aid management may increase the risk of worsening injury conditions. This community physiotherapy program aimed to improve the knowledge of basketball enthusiasts regarding sports injury prevention and first aid at Rampal Field, Klojen District, Malang Regency. The methods used were health education and counseling through lectures, demonstrations, interactive discussions, and poster media regarding injury prevention and early injury management using the PRICE method and HARM principles. The activity involved 15 participants and was conducted through preparation, implementation, and evaluation stages. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to assess participants' knowledge before and after the educational intervention. The results showed an increase in participants' knowledge across all assessment indicators after the educational program. Therefore, community physiotherapy activities using a combination of lectures, demonstrations, interactive discussions, and poster media were effective in improving participants' knowledge regarding sports injury prevention and first aid.

Keywords - ankle sprain, community physiotherapy, sports injury

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

How To Cite : Setyaningsih, P. S., & Wardoyo, S. S. I. Upaya Fisioterapi Komunitas Meningkatkan Pengetahuan Penggiat Hobi Olahraga Basket Terkait Pencegahan dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga di Lapangan Rampal Kecamatan Klojen . *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 4(6), 2708 - 2715. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v4i6.4768>
Copyright ©2026 Putri Sekar Setyaningsih, Sri Sunaringsih Ika Wardoyo

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sangat penting bagi tubuh. Hal tersebut karena selain dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan tubuh, olahraga juga dapat mengoptimalkan kemampuan fisik tubuh sehingga memperlambat proses terjadinya penuaan dini (WHO., 2022; Bull et al., 2020). Berolahraga secara teratur, terarah, baik dan benar dapat memberi rangsangan ke semua sistem tubuh sehingga tubuh akan tetap dalam keadaan sehat. Olahraga memiliki tujuan tertentu seperti, prestasi, kesehatan, rekreasi, dan pendidikan. Dilakukan dengan aktivitas melebihi kemampuan individu (bersifat overload), merangsang adaptasi tubuh manusia namun juga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya cedera olahraga (Bahr & Clarsen., 2022; Pebriana et al., 2022). Olahraga basket merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat. Basket termasuk olahraga dengan tuntutan fisik tinggi yang melibatkan gerakan kompleks seperti berlari, melompat, berputar, melakukan perubahan arah secara cepat, serta deselerasi selama latihan maupun pertandingan. Karakteristik gerakan tersebut menyebabkan pemain memiliki risiko lebih tinggi mengalami cedera olahraga, khususnya cedera muskuloskeletal pada berbagai bagian tubuh (Andreoli et al., 2018). Data epidemiologi menunjukkan bahwa bola basket memiliki salah satu tingkat cedera tertinggi di antara olahraga tim, dengan injury rate mencapai 5,1 cedera per 1.000 jam latihan dan 79,6 cedera per 1.000 jam pertandingan (Hamdani et al., 2025)

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot Cedera olahraga menjadi masalah yang terjadi pada seseorang baik dalam berlatih, bertanding maupun sesudahnya dengan indikator cedera yaitu cedera sangat berat, cedera berat, cedera sedang, cedera ringan dan cedera sangat ringan (Candra, 2021). Pada olahraga basket, cedera muskuloskeletal dapat terjadi pada berbagai bagian tubuh, salah satunya adalah ankle sprain yang termasuk cedera paling sering dialami pemain. Cedera ankle sprain merupakan jenis cedera akut sistem muskuloskeletal yang menyebabkan kerusakan pada satu atau lebih ligamen pada pergelangan kaki. Di seluruh dunia, satu kasus sprain ankle terjadi pada 10.000 orang per hari. Hampir dari sebagian sprain ankle terjadi karena aktivitas olahraga. Basket termasuk salah satu cabang olahraga dengan risiko tertinggi terhadap kejadian ankle sprain (Sudaryanto et al., 2022)

Cedera pada pemain bola basket dapat memiliki dampak jangka panjang yang signifikan, seperti cedera pada lutut, membutuhkan waktu lama untuk sembuh dan berdampak pada kemampuan pemain untuk berlari atau melompat. Cedera pada kaki dan pergelangan kaki, akan membatasi gerakan pemain sehingga sulit untuk bermain. Cedera pada tangan, mempengaruhi kemampuan pemain untuk menangkap atau melempar bola. Cedera yang serius atau berulang menyebabkan pemain kehilangan kepercayaan diri dan membuatnya sulit untuk bermain dengan kemampuan yang sama seperti sebelumnya (Siswantoyo et al., 2021; Hamdani et al., 2025). Harus absen dalam waktu yang lama dari pertandingan, akan mempengaruhi kemampuan untuk berkembang dan memperbaiki kemampuan mereka dalam permainan. (Setiawati,ivan & Sjaaf, 2024)

Masih banyak masyarakat yang kurang memahami pentingnya pencegahan dan penanganan pertama cedera saat berolahraga. Beberapa individu tetap memaksakan diri untuk melanjutkan aktivitas olahraga meskipun mengalami cedera ringan, yang berpotensi menimbulkan dampak lebih serius di kemudian hari. Selain itu, penanganan awal yang kurang tepat sering kali memperburuk kondisi cedera, sedangkan kurangnya pemahaman mengenai persiapan olahraga juga dapat

meningkatkan risiko terjadinya cedera (Arsyalia, Mutazam & Hidayat, 2025)

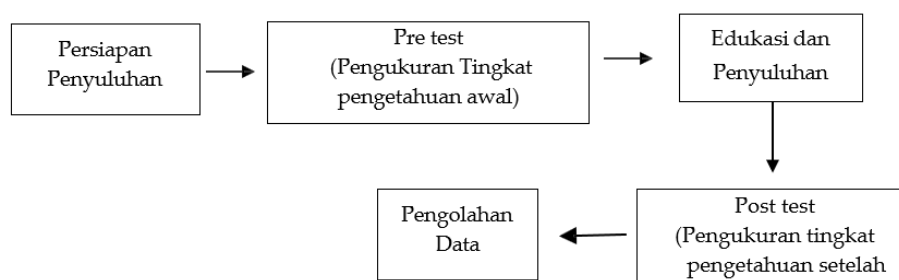
Penanganan cedera yang cepat dan tepat sangat penting untuk mencegah kondisi menjadi lebih buruk serta mengurangi risiko terjadinya kecacatan. Intervensi dini dapat membantu atlet pulih tanpa menimbulkan dampak jangka panjang sehingga memungkinkan mereka kembali beraktivitas secara optimal (Wulandari et al., 2022). Kurangnya pengetahuan terkait penanganan cedera dapat menyebabkan cedera yang dialami menjadi lebih parah, sehingga diperlukan upaya edukasi mengenai pencegahan maupun pertolongan pertama cedera olahraga.

Fisioterapi merupakan salah satu profesi tenaga kesehatan yang berperan dalam menjaga, mengembalikan, dan meningkatkan kemampuan gerak serta fungsi tubuh individu maupun kelompok. Fisioterapi mencakup aspek promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif. Dalam konteks fisioterapi komunitas, peran fisioterapi lebih difokuskan pada aspek promotif dan preventif melalui pemberian edukasi kepada masyarakat mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga (Rahman et al., 2023, Rosadi, & Amelia, 2024). Melalui kegiatan penyuluhan pada komunitas olahraga, diharapkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait pencegahan serta penanganan awal cedera olahraga dapat meningkat sehingga risiko perburukan cedera dapat diminimalkan.

Lapangan Rampal Kecamatan Klojen Kabupaten Malang merupakan salah satu tempat yang aktif digunakan oleh penggiat hobi olahraga basket. Tingginya aktivitas olahraga di lokasi tersebut meningkatkan potensi terjadinya cedera olahraga. Namun, pengetahuan terkait pencegahan dan pertolongan pertama cedera masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, kegiatan fisioterapi komunitas dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan penggiat hobi olahraga basket terkait pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga sehingga diharapkan dapat menurunkan risiko perburukan cedera dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya penanganan cedera yang tepat.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan penyuluhan kesehatan kepada penggiat hobi olahraga sebanyak 15 orang dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan penggiat hobi olahraga basket terkait pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 November 2025 di Lapangan Rampal, Kecamatan Klojen Kabupaten Malang. Penulis membuat kerangka kerja untuk mempermudah kegiatan penyuluhan, sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka kerja kegiatan penyuluhan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lapangan Rampal, Kecamatan Klojen, dengan sasaran kegiatan Adalah penggiat hobi olahraga basket sebanyak 15 peserta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan diawali dengan melakukan koordinasi dan perizinan kepada pelatih terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan. Setelah memperoleh izin selanjutnya dilakukan persiapan materi edukasi serta media yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Dalam pelaksanaan ini media edukasi yang digunakan adalah poster mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga khususnya ankle sprain.

Tahap pelaksanaan dimulai dengan melakukan pemanasan bersama peserta sebelum latihan dimulai. Setelah itu akan dilakukan pembukaan kegiatan melalui pengenalan tim pengabdian serta penyampaian dari tujuan pelaksanaan kegiatan. Sebelum dilakukan penyampaian materi oleh tim maka sebelumnya akan dilakukan pre-test terhadap peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal terkait pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Setelah pre-test selesai dilakukan peserta akan diberikan poster yang merupakan media edukasi yang digunakan. Selanjutnya akan dilakukan penyampaian materi menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi secara langsung mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga.

Materi yang diberikan jenis cedera yang sering terjadi pada pemain basket khususnya ankle sprain, serta langkah-langkah pertolongan pertama menggunakan metode PRICE (Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) sebagai tindakan awal penanganan cedera dan prinsip HARM (Heat, Alcohol, Running, Massage) sebagai tindakan yang perlu dihindari pada fase awal cedera. Setelah penyampaian materi dan demonstrasi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab bersama peserta.

Tahap evaluasi dilakukan dengan memberikan post-test setelah kegiatan edukasi selesai dilaksanakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan penyuluhan. Hasil pre-test dan post-test digunakan untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Kegiatan diakhiri dengan sesi penutup dan dokumentasi bersama peserta.

Tabel 1. Kuesioner pengetahuan tentang ankle sprain

No	Pertanyaan	Skor "ya"	Skor "tidak"
1	Apakah Anda mengetahui apa yang dimaksud dengan ankle sprain atau keseleo pada pergelangan kaki?	20	0
2	Apakah Anda mengetahui tingkatan (grades) cedera ankle sprain?	20	0
3	Apakah Anda mengetahui fungsi Rest pada metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga?	20	0
4	Apakah Anda mengetahui fungsi Ice pada metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga?	20	0
5	Apakah Anda mengetahui tindakan yang harus dihindari pada fase awal cedera berdasarkan prinsip HARM (Heat, Alcohol, Running, Massage)?	20	0



Gambar 2. Media Edukasi Poster

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan di Lapangan Rampal, Kecamatan Klojen Kabupaten Malang terhadap penggiat hobi olahraga basket yang aktif melakukan aktivitas olahraga. Kegiatan ini diikuti oleh 15 peserta yang berpartisipasi dalam penyuluhan mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian kuesioner pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta terkait ankle sprain, lalu diberikan edukasi dengan memanfaatkan media poster dan diakhiri dengan post-test sebagai bentuk evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah diberikan edukasi. Hasil nilai pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel yang disajikan di bawah ini.

Tabel 2. Evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan materi

No	Pertanyaan	Pre test	Post test
1	Apakah Anda mengetahui apa yang dimaksud dengan ankle sprain atau keseleo pada pergelangan kaki?	2 orang (13,33%)	15 orang (100%)
2	Apakah Anda mengetahui tingkatan (grades) cedera ankle sprain?	0	15 orang (100%)
3	Apakah Anda mengetahui fungsi Rest pada metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga?	1 orang (6,67%)	15 orang (100%)
4	Apakah Anda mengetahui fungsi Ice pada metode PRICE dalam penanganan cedera olahraga?	3 orang (20%)	15 orang (100%)
5	Apakah Anda mengetahui tindakan yang harus dihindari pada fase awal cedera berdasarkan prinsip HARM (Heat, Alcohol, Running, Massage)?	0	15 orang (100%)

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang telah dilakukan pada 15 peserta didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga setelah diberikan edukasi. Pada tabel dapat kita lihat bahwa hasil pre-test sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait materi yang diberikan. Hal tersebut dapat dilihat dari sedikitnya peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Setelah dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, sesi tanya jawab, dan menggunakan media poster pada tabel terlihat bahwa hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada setiap pertanyaan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu membantu peserta memahami informasi mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga, khususnya terkait penanganan awal ankle sprain menggunakan metode PRICE dan prinsip HARM.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah kegiatan penyuluhan dapat dipengaruhi oleh penggunaan metode edukasi yang melibatkan interaksi langsung antara pemateri dan peserta. Penyampaian materi melalui ceramah yang dikombinasikan dengan demonstrasi memberikan kesempatan kepada peserta untuk tidak hanya menerima informasi secara teoritis, tetapi juga memahami penerapannya secara langsung. Metode pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif diketahui dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi fisioterapi melalui penyuluhan, praktik langsung, dan media edukasi dapat meningkatkan pemahaman peserta mengenai penanganan pertama cedera olahraga (Wulandari et al, 2022).

Media poster yang digunakan selama kegiatan juga dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta karena mampu menyajikan informasi dalam bentuk visual yang lebih mudah dipahami dan diingat. Selain itu, pemberian demonstrasi secara langsung mengenai langkah-langkah penanganan awal cedera memungkinkan peserta memahami praktik yang benar ketika menghadapi

cedera olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian Aldhany dan Rosadi (2026) yang menyatakan bahwa poster merupakan media promosi kesehatan yang praktis dan dapat menjangkau berbagai kalangan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pendekatan kombinasi teori dan praktik memungkinkan peserta tidak hanya memahami konsep, tetapi juga memiliki keterampilan secara teknis dalam melakukan penanganan cedera olahraga. Oleh karena itu, kombinasi antara media visual dan demonstrasi secara langsung dapat meningkatkan efektivitas proses edukasi yang diberikan kepada peserta (Aldhany & Rosadi, 2026).

Sebagai penggiat olahraga penting untuk mengetahui ilmu dasar seputar pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga baik sebelum, pada saat, dan sesudah di lapangan khususnya pada olahraga basket yang memiliki risiko tinggi terjadinya cedera pada ekstremitas bawah seperti ankle sprain (Rofiq & Kafrawi, 2022). pertolongan pertama pada cedera bertujuan untuk mengurangi dampak cedera, mencegah komplikasi, mengurangi rasa sakit, serta mendukung proses penyembuhan (Damayanti, 2026). Hal ini sejalan dengan penelitian Widu et al. (2026) yang menyatakan bahwa metode PRICE merupakan salah satu penanganan awal cedera jaringan lunak yang mudah diterapkan dan efektif pada fase inflamasi akut. Metode tersebut membantu mengontrol nyeri dan pembengkakan serta mendukung proses pemulihan fungsi jaringan yang mengalami cedera. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai metode PRICE penting dimiliki oleh penggiat olahraga agar mampu melakukan penanganan awal yang tepat saat cedera terjadi (Triyani & Ramdani, 2020; Suhardika et al., 2026).

Temuan pada kegiatan ini menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi metode ceramah, demonstrasi, media poster dan diskusi interaktif dapat menjadi strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga. Penyampaian materi yang disertai media visual serta praktik secara langsung membantu peserta memahami informasi yang diberikan secara lebih jelas sehingga materi dapat diterima dengan lebih baik.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan fisioterapi komunitas mengenai pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga yang dilaksanakan pada penggiat hobi olahraga basket di Lapangan Rampal Kecamatan Klojen Kabupaten Malang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, peserta mengalami peningkatan pemahaman terkait ankle sprain, metode PRICE, serta prinsip HARM setelah mengikuti kegiatan penyuluhan melalui metode ceramah, demonstrasi, diskusi interaktif, dan media poster. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi metode edukasi yang digunakan dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan dan penanganan awal cedera olahraga. Kegiatan edukasi serupa

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan serta penanganan cedera olahraga secara tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldhany, A. K. P., & Rosadi, R. (2026). Peningkatan kapasitas penanganan cedera bulutangkis dengan PRICE di Kelurahan Madyopuro Kota Malang. *Community Education Engagement Journal*, 7(2), 161–173. <https://doi.org/10.25299/ceej.v7i2.2728>
- Andreoli, C. V., Chiamonti, B. C., Biruel, E., Pochini, A. C., Eijnisman, B., & Cohen, M. (2018). Epidemiology of sports injuries in basketball: Integrative systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000468. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000468>
- Arsyalia, R., Mutazam, A., & Hidayati, I. N. (2025). Penyuluhan pencegahan dan penanganan pertama cedera olahraga pada pemain badminton di komunitas karyawan Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang. *Dinamika Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Transformasi Kesejahteraan*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.62951/dinsos.v2i2.1507>
- Bahr, R., & Clarsen, B. (2022). Why we should focus on the burden of injuries and illnesses, not just their incidence. *British Journal of Sports Medicine*, 56(18), 1018–1021. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105040>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan teknik PRICE terhadap penanganan cedera olahraga pada atlet klub bola basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6693>
- Damayanti, D. (2026). Hubungan pengalaman penyuluhan pertolongan pertama dengan pengetahuan pertolongan pertama cedera ringan teknik PRICE: Studi korelasi pada PMR SMK YP 17 Pare. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 202–220. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2642>
- Hamdani, M., Gumilang, K. C., Lumbangaol, S., Andika, R., Zulkhair, H., Nasution, F. D., & Lubis, S. P. C. (2025). Systematic literature review: Cedera yang paling sering terjadi pada atlet bola basket dan strategi pencegahannya. *Journal Physical Health Recreation*, 5(4). <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i4.4804>
- Hamdani, M., Gumilang, K. C., Lumbangaol, S., Andika, R., Zulkhair, H., Nst, F. D., & Lubis, S. P. C. (2025). Systematic Literature Review: Cedera yang Paling Sering Terjadi pada Atlet Bola Basket dan Strategi Pencegahannya. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 454–475. <https://doi.org/10.55081/jphr.v5i4.4804>
- Pebriana, K., Pristianto, A., & Wulandari, A. D. P. (2022, June). Program Fisioterapi untuk Kasus Meniscus Lateral Tear pada Atlet Basket Non Operative: Studi Kasus. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 115–131).
- Rahman, F., Hidayah, N., & Prasetyo, Y. (2023). Edukasi pencegahan cedera olahraga sebagai upaya promotif dan preventif fisioterapi pada atlet muda. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 7(2), 155–162. <https://doi.org/10.36341/jpm.v7i2.3028>
- Rofik, M. N., & Kafrawi, F. R. (2022). Tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode PRICES (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support) pada atlet bola tangan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 245–252. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.48025>
- Setiawati, E., Ivan, M., & Sjaaf, F. (2024). Edukasi dan pelatihan teknik pertolongan pertama ketika terjadi cedera olahraga menggunakan metode RICE. *Prosiding Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri*, 4(2), 49–58. <https://doi.org/10.47841/semnasadpi.v4i2.117>

- Siswantoyo, S., Ndayisenga, J., & Putro, K. H. (2021). Studi meta analisis cedera pada pemain bola basket. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(1), 22–29. <https://doi.org/10.21831/majora.v27i1.39563>
- Sudaryanto, W. T., Nurochman, M. A., Raudyatzuzahra, F. G., & Thalib, D. A. (2022). Edukasi dan penyuluhan cedera ankle pada komunitas "Basket Smaga". *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 132–136. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.276>
- Suhardika, M. L. D., Yoda, I. K., & Mahendrayani, L. I. (2026). Hubungan tingkat pengetahuan PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) Undiksha. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(2), 561–568. <https://doi.org/10.36728/jis.v26i2.6715>
- Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera olahraga dengan metode PRICES pada anggota futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.4756>
- Widu, S. H., Yuliadarwati, N. M., & Fransiska, T. D. (2026). Edukasi fisioterapi tentang penanganan pertama PRICE pada cedera olahraga di komunitas Futsal Champion Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 2(11), 516–522. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v2i11.292>
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wulandari, T. A., Salsabila, K. M. N., KS, P. S., Alfida, N., Dianingtyas, A. S., & Santoso, T. B. (2022). Edukasi penanganan pertama fisioterapi pada cedera olahraga di komunitas bola voli. *Educate: Journal of Community Service in Education*, 2(2), 52–57. <https://doi.org/10.32585/educate.v2i2.2872>