

Edukasi Pencegahan Cedera untuk Meningkatkan Performa Atlet Sepakbola Junior di Kota Makassar

Arimbi¹, Andi Ainun Zulkiah Surur², Sarifin G³, Wahyana Mujari Wahid⁴, Andi Sri Dewi Anggraeni M⁵

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

¹arimbi@unm.ac.id, ²andi.ainun.zulkiah@unm.ac.id, ³sarifin.g@unm.ac.id, ⁴wahyana.mujari@unm.ac.id,

⁵a.sri.dewi.anggraeni@unm.ac.id

Abstract

Injuries are one of the inhibiting factors from achieving optimal athletes' performance, especially in soccer, which requires high physical intensity. The lack of knowledge about injury prevention among junior athletes often leads to recurring injuries that negatively impact their performance and achievements. This community service activity aims to educate junior soccer players in Makassar City about injury prevention through a theoretical and practical approach involving coaches, athletes, and parents. The methods used include interactive counseling and exercise demonstrations. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the importance of sports injury prevention. This activity is expected to support the sustainable improvement of athletes' performance and serve as a model for preventive education that can be applied in other sports clubs.

Keywords: Education, injury prevention, athletes performance, junior soccer athletes.

Abstrak

Cedera merupakan salah satu faktor penghambat utama dalam pencapaian performa optimal atlet, terutama pada cabang olahraga sepakbola yang membutuhkan intensitas fisik tinggi. Minimnya pengetahuan mengenai pencegahan cedera di kalangan atlet junior sering kali menyebabkan cedera berulang yang berdampak negatif terhadap performa dan prestasi mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan cedera kepada atlet sepak bola junior di Kota Makassar melalui pendekatan teoritis dan praktis yang melibatkan pelatih, atlet, dan orang tua. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan interaktif dan demonstrasi latihan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap pentingnya pencegahan cedera olahraga. Kegiatan ini diharapkan dapat mendukung peningkatan performa atlet secara berkelanjutan dan menjadi model edukasi preventif yang dapat diterapkan di klub olahraga lainnya.

Kata kunci: edukasi, pencegahan cedera, performa atlet, sepak bola junior.

© 2025 Author
Creative Commons Attribution 4.0 International License



1. Pendahuluan

Olahraga merupakan kegiatan manusia yang bertujuan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani bagi individu itu sendiri [1]. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang cukup

populer di Indonesia, termasuk di Kota Makassar. Popularitas ini mendorong tumbuhnya banyak atlet muda yang aktif dalam latihan maupun kompetisi. Namun, peningkatan intensitas latihan dan kompetisi pada usia muda juga meningkatkan risiko cedera.

Cedera merupakan salah satu akibat yang tidak bisa dihindari bagi siapa pun yang mengikuti kegiatan olahraga, baik latihan maupun kompetisi [1]. Cedera pada atlet dapat mengganggu latihan, membutuhkan fase recovery dan jika tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan dampak negatif jangka panjang terhadap perkembangan fisik dan performa atlet [2].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pada permainan sepakbola, sebagian besar cedera terjadi pada tungkai bawah, terutama cedera pada ligament di ankle dan knee, cedera sprain maupun strain. Posisi gelandang juga perlu mendapat perhatian tinggi karena dianggap sebagai posisi paling rentan mengalami cedera [2].

Program pencegahan cedera (injury prevention programs) dapat secara signifikan menurunkan risiko cedera dan memperbaiki beberapa aspek performa khususnya pada kekuatan otot, keseimbangan, stabilitas, dan kontrol neuromuskular ekstremitas bawah. Program seperti FIFA 11+ dan PEP (Prevent Injury and Enhance Performance) menunjukkan peningkatan performa dalam beberapa tes fungsional, termasuk *jumping, landing mechanics, and balance tests* [3].

Selain itu, dalam penelitian lain menunjukkan bahwa program pemanasan mampu memberikan dampak positif terhadap performa motorik. Efek perbaikan ini diyakini dapat mendukung pencegahan cedera dengan memperbaiki kontrol neuromuskular dan stabilitas tubuh selama aktivitas olahraga dan juga menjanjikan dalam hal peningkatan aspek-aspek penting dalam performa motorik anak yang aktif bermain sepakbola [4].

Dalam sebuah penelitian menjelaskan bahwa program pencegahan cedera pada ekstremitas bawah efektif, namun kesadaran dan penerapan edukasi oleh pelatih dan klub sepakbola masih rendah. Hanya sekitar 30% pelatih yang menggunakan intervensi pencegahan cedera dalam musim latihan maupun pertandingan. Pemberian edukasi merupakan kunci utama, karena pelatih lebih mungkin menerapkan program pencegahan cedera jika mereka memperoleh informasi yang jelas mengenai manfaatnya. Kendala seperti kurangnya sumber daya, kurangnya akses pelatihan edukatif, dan persepsi bahwa program tersebut menyita waktu latihan menjadi kendala dalam proses penerapannya. Dengan demikian, penguatan edukasi kepada coach sangat penting untuk mengurangi cedera dalam sepakbola khususnya usia muda [5].

Hasil observasi awal terhadap atlet sepakbola junior di SSB Bangau Putera Kota Makassar menunjukkan adanya korelasi antara durasi latihan dan pertandingan dengan peningkatan jumlah cedera. Sehingga diperlukan intervensi edukatif sebagai upaya pencegahan cedera yang berkaitan dengan intensitas dan lamanya waktu latihan.

Edukasi sebagai bagian dari intervensi pencegahan cedera menjadi sangat penting. Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana edukasi pencegahan cedera dapat diterapkan secara efektif di kalangan atlet sepakbola junior di Kota Makassar, dan mengevaluasi sejauh mana edukasi tersebut dapat meningkatkan performa atlet.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Pengabdian masyarakat dilakukan pada 10 Juni 2025 dengan total peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah 50 orang atlet sepakbola di SSB Bangau Putera, Kec.Panakukang, Kota. Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Alur kegiatan pengabdian masyarakat dideskripsikan pada gambar 1.



Gambar 1. Alur pelaksanaan pengabdian kegiatan

Proses evaluasi selama kegiatan dilakukan secara kuantitatif melalui pre test dan post test terhadap Tingkat pemahaman atlet setelah pemberian edukasi dilakukan. Selain itu, tim pengabdian melihat perubahan sikap dan partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung. Indikator sikap dinilai dari keaktifan dalam diskusi, praktik pemanasan dan pendinginan, serta keterbukaan untuk berkomunikasi saat mengalami keluhan fisik selama latihan. Unsur penilaian dicatat dalam lembar observasi dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat sejauh mana peserta memahami dan menerapkan materi yang diberikan terkait dengan pentingnya metode pencegahan cedera pada atlet sepakbola junior.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian Masyarakat ini berfokus pada pemberian edukasi untuk meningkatkan pemahaman atlet, pelatih dan orangtua agar mengurangi resiko terjadinya cedera yang akan menurunkan performa. Kegiatan ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana edukasi pencegahan cedera dapat diterapkan secara efektif di kalangan atlet sepakbola junior di Kota Makassar, dan mengevaluasi sejauh

mana edukasi tersebut dapat meningkatkan performa atlet, baik dari segi fisik, teknis, maupun performa dalam olahraga.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan yaitu observasi lokasi kegiatan pengabdian masyarakat serta diskusi dengan mitra yaitu coach, manager, dan orangtua atlet terkait rencana kegiatan. Tujuan tahap persiapan adalah memperkenalkan tim pengabdian, dan menjalin hubungan komunikasi awal yang baik dengan pihak mitra serta untuk mendiskusikan terkait kegiatan yang dilakukan,



Gambar 2. Observasi Lokasi Pengabdian Masyarakat dan Diskusi dengan Mitra

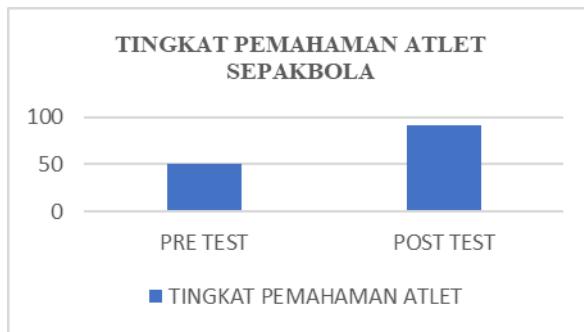
Gambar 2 menunjukkan proses observasi lokasi pengabdian masyarakat dan diskusi dengan mitra dalam rangka mendapatkan informasi awal terkait dengan karakteristik pemain dan pola Latihan. Selanjutnya, dilakukan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kepada atlet sepakbola junior.

Kegiatan edukasi penanganan cedera ditampilkan pada gambar 3. Dalam edukasi ini atlet junior diberikan informasi terkait metode pencegahan cedera salah satunya yaitu, Static stretching yang merupakan suatu teknik penguluran yang dilakukan tanpa adanya pergerakan dan pada akhir posisi dan dipertahankan beberapa waktu sehingga merangsang ekstensibilitas dan panjang otot. Static stretching yang dilakukan secara lambat pada otot akan merangsang golgi tendon organ. Tegangan yang berlebih pada otot dapat menghambat ketegangan tersebut sehingga terjadi pemanjangan pada komponen elastis otot. Fleksibility dan kekuatan otot merupakan faktor penting dalam aktivitas fisik [6]. Dampak static stretching dapat mendorong relaksasi otot, sehingga fasilitas dari GTO memberikan keuntungan dari perangan statis.

Gerakan yang lambat dan terkontrol memungkinkan resiko cedera berkurang sehingga peregangan statis diyakini meminimalkan respon reflex peregangan sehingga mendorong relaksasi dari otot dan meregang [7]. Mekanisme fisiologis *static stretching* terhadap fleksibilitas terjadi pada saat otot diregangkan dan memanjang, jaringan ikat (*endomysium* dan *perimysium*) di dalam dan sekitar serat otot menerima fleksibilitas peregangan saat otot diregangkan dan memanjang [8]. Selain itu jika dilihat pada sampel penelitian berbeda, menunjukkan hasil adanya pengaruh pemberian *static stretching* olah tubuh dalam peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada penari di UKM Sangsekarta [9]



Gambar 3. Kegiatan Edukasi penanganan cedera olahraga pada atlet



Gambar 4. Grafik Tingkat pemahaman atlet sepakbola junior sebelum dan setelah edukasi

Pada gambar 4 menunjukkan nilai rata rata Tingkat pemahaman atlet terkait metode pencegahan cedera pada atlet sepakbola, menunjukkan hasil peningkatan yang signifikan. Setelah dilakukan edukasi pencegahan cedera, Nilai mean tingkat pemahaman atlet mengalami peningkatan menjadi 90 sedangkan sebelum pemberian edukasi, nilai rata rata Tingkat pemahaman atlet yaitu 50.

Sehingga, melalui edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan atlet terkait metode pencegahan cedera. Dampak tidak langsung dari kegiatan ini juga tercermin pada performa atlet, terutama dalam hal kesiapan fisik dan mental. Beberapa pelatih tim melaporkan bahwa atlet menjadi lebih sadar akan kondisi tubuh mereka, lebih disiplin dalam melakukan pemanasan dan pendinginan, serta lebih terbuka untuk berdiskusi jika mengalami ketidaknyamanan fisik selama latihan. Melakukan pemanasan sebelum berolahraga bermanfaat untuk membantu tubuh menjadi lebih rileks serta meregangkan otot-otot agar siap menghadapi aktivitas fisik (Ferdi et al., 2025). Pemanasan dapat menyebabkan tubuh berkeringat dan suhu tubuh meningkat mengoptimalkan peforma yang akan dilakukan [10.11]. Begitupun dengan pendinginan yang bertujuan untuk menormalkan kembali tekanan darah dan menormalkan detak jantung secara perlahan setelah melakukan olahraga [12]. Selain pemanasan dan pendinginan, hubungan pelatih-atlet yang positif dikaitkan dengan hasil psikologis yang lebih baik bagi atlet [13]. Atlet yang menganggap pelatih sebagai faktor penyebab stres memiliki kemungkinan lebih besar mengalami cedera akibat penggunaan otot atau sendi secara berlebihan [14]. Salah satu aspek utama yang menentukan keberhasilan proses pelatihan adalah kualitas interaksi dan hubungan antara pelatih dan atlet [15]. Hal ini berdampak positif pada penurunan potensi cedera ringan yang sering terjadi akibat kurangnya pemahaman tentang pentingnya pencegahan cedera. Edukasi kepada orang tua juga dinilai penting, karena mereka kini lebih memperhatikan kebutuhan nutrisi, waktu istirahat, dan pemulihan anak-anak mereka, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan performa olahraga secara keseluruhan.

4. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa edukasi pencegahan cedera dapat menjadi strategi yang efektif dalam menurunkan risiko cedera dan meningkatkan performa atlet di SSB Bangau Putera Kota Makassar. Terbukti dengan perubahan tingkat pemahaman yang dinilai dari pre test dan post test yang mengalami peningkatan dan perubahan sikap atlet yang terlihat dalam latihan dan informasi dari pelatih tim. Keberlanjutan program ini sangat dianjurkan, terutama melalui kolaborasi dengan sekolah sepakbola, dinas olahraga, serta institusi pendidikan, untuk memastikan bahwa edukasi pencegahan cedera menjadi bagian integral dari pembinaan atlet sejak usia dini.

Ucapan Terimakasih

terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam mendukung proses kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kepada pihak SSB Bangau Putera Kota Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada tim pengabdian masyarakat untuk melakukan kegiatan ini. Serta ucapan terimakasih yang sebesar besarnya penulis sampaikan kepada Ditjen Riset dan Pengembangan Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan teknologi yang telah membantu memberikan pendanaan sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Makassar yang turut memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan ini.

Daftar Rujukan

- [1] S. Ridha and A. Rachman, "Survei Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet Cabang Olahraga Permainan," *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 13–20, 2023, doi: 10.37905/jscaj.v2i1.20614.
- [2] B. A. Prianto, T. Apriantono, H. R. D. Ray, and N. L. Solikah, "Analysis of injury characteristics in youth elite football athletes in Indonesia," *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, Spain, 2024, ISSN 1579-1726 (print), 1988-2041 (online).
- [3] C. Hanlon, J. J. Krzak, J. Prodoehl, and K. D. Hall, "Effect of injury prevention programs on lower extremity performance in youth athletes: A systematic review," *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, vol. 12, no. 1, pp. 12–22, 2020, doi: 10.1177/1941738119861117.
- [4] R. Rössler, L. Donath, M. Bizzini, and O. Faude, "A new injury prevention programme for children's football – FIFA 11+ Kids – can improve motor performance: A cluster-randomised controlled trial," *Journal of Sports Sciences*, vol. 34, no. 6, pp. 549–556, 2015.
- [5] R. A. Mawson, J. A. Creech, A. R. Peterson, E. Raneses, and C. R. LaBella, "Lower limb injury prevention programs in youth soccer: A survey of coach knowledge, usage, and barriers," *Journal of Experimental Orthopaedics*, vol. 5, no. 1, p. 34, 2018, doi: 10.1186/s40634-018-0160-6.
- [6] A. R. Khan, K. Sethi, and M. M. Noohu, "Modified hold-relax stretching technique combined with moist heat therapy to improve neuromuscular properties in college

students with hamstring tightness,” Journal of Modern Rehabilitation, vol. 16, no. 3, pp. 235–243, 2022, doi: 10.18502/jmr.v16i3.10147.

[7] N. Luh et al., “Pengaruh static stretching terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada penjahit di Wiwa Konveksi,” Kesehatan Terpadu, vol. 2, pp. 49–53, 2023.

[8] T. Soenyoto, I. Ramadhan, and others, “Latihan kelentukan terhadap performa olahraga: Sebuah tinjauan pustaka sepak bola, futsal, bulutangkis dan renang,” Bajra: Jurnal Keolahragaan, vol. 2, pp. 40–47, 2023, doi: 10.5281/zenodo.8385206.

[9] D. A. Paramita, S. Rahmanto, and A. F. Rahim, “Pengaruh static stretching olah tubuh dalam peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada penari di UKM Sangsekarta.” Jurnal Kesehatan Fisioterapi, vol. 6, no. 2, 2023. [Online]. Available: <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/jkf>

[10] M. Ferdi, H. Siregar, N. Manalu, and A. Nadeak, “Pentingnya dan meminimalisirkan cedera dalam olahraga,” Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, vol. 16, pp. 31–43, 2025, doi: 10.23887/jpko.v16i1.85672.

[11] J. Yusuf, M. Muhyi, and Y. Wiyarno, “Pengembangan pemanasan dinamis dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) tingkat sekolah menengah pertama,” Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga), vol. 5, no. 1, pp. 79–85, 2020.

[12] R. Jatra et al., “Pentingnya kegiatan pemanasan dalam olahraga,” Jurnal Olahraga Dayaum, vol. 5, no. 1, 2022.

[13] A. H. Coussens, M. J. Stone, and T. C. Donachie, “Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of perceived and received coach support,” European Journal of Sport Science, vol. 25, no. 1, p. e12226, Jan. 2025, doi: 10.1002/ejsc.12226.

[14] A. M. Pensgaard, A. Ivarsson, A. Nilstad, B. E. Solstad, and K. Steffen, “Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse injury risk in elite female football players,” BMJ Open Sport & Exercise Medicine, vol. 4, no. 1, e000317, 2018, doi: 10.1136/bmjsem-2017-000317.

[15] S. Jowett and N. Ntoumanis, “The Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and initial validation,” Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, vol. 14, no. 4, pp. 245–257, 2004, doi: 10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x.