



Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES pada Timnas Basket U16 Putri

Mohammad Kamal Fakhri Emami ¹, Indra Himawan Susanto ^{2*}, Heri Wahyudi ³, Roy Januardi Irawan ⁴

¹⁻⁴ Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email: mohammadkamal.20083@mhs.unesa.ac.id ¹, indrasusanto@unesa.ac.id ², heriwahyudi@unesa.ac.id ³, royjanuardi@unesa.ac.id ⁴

*Penulis Korespondensi: indrasusanto@unesa.ac.id

Abstract. This study aims to determine the level of knowledge of U16 women's national team athletes regarding injury management using the PRICES (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support) method to improve athlete safety.. The study used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. Data were collected through a Google Form questionnaire with 21 athletes as subjects. Data were classified using the Guttman scale and a dichotomous scale, then converted into a five-criteria scale. The data were processed using SPSS 22. The average score obtained was 136.81 with the lowest score being 117 and the highest score being 150. There were 8 (38.10%) subjects in the very high category, 10 (47.62%) subjects in the high category, and 3 (14.29%) subjects in the moderate category. These results indicate that the average subject's knowledge of the PRICES method is in the high or fairly good category. This indicates that most athletes have understood the basic principles of PRICES. An integrated educational program and practical simulation are needed in routine training to ensure that all athletes are able to apply the PRICES method quickly, precisely, and effectively when an injury occurs.

Keywords: Adolescent Athletes, Injury, Knowledge, National team, Sport.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet tim nasional putri U16 terhadap penanganan cedera metode PRICES (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support*) guna meningkatkan keselamatan atlet. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Data dikumpulkan melalui kuisioner *google form* dengan jumlah subjek adalah 21 atlet. Data diklasifikasikan menggunakan skala Guttman dan skala dikotomi, kemudian dikonversi dalam skala lima kriteria. Data diolah menggunakan SPSS 22. Nilai rata-rata diperoleh adalah 136,81 dengan nilai terendah adalah 117 dan nilai tertinggi adalah 150. Terdapat 8 (38,10%) subjek dengan kategori sangat tinggi, 10 (47,62%) subjek dalam kategori tinggi, dan 3 (14,29%) subjek dalam kategori sedang. Hasil ini menunjukkan rata-rata pengetahuan subjek tentang metode PRICES ada pada kategori tinggi atau cukup baik. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memahami prinsip dasar PRICES. Diperlukan program edukasi dan simulasi praktis yang terintegrasi dalam latihan rutin untuk memastikan seluruh atlet mampu menerapkan metode PRICES secara cepat, tepat, dan efektif saat terjadi cedera.

Kata kunci: Atlet Remaja, Cedera, Olahraga, Pengetahuan, Tim Nasional.

1. LATAR BELAKANG

Basket merupakan olahraga dengan risiko cedera tinggi. Insiden cedera selama pertandingan sekitar 10 kali lebih tinggi daripada saat latihan pada pemain basket profesional (Chan et al., 2024). Ditemukan insiden cedera sebesar 2,72 per 1000 jam latihan, dengan jenis cedera paling umum adalah sprain (43,8%) dan bagian tubuh yang paling sering cedera adalah pergelangan kaki (40,1%). Cedera lutut juga sangat umum, dengan beberapa studi menyebutkan hingga 45% dari seluruh cedera pada pemain basket adalah cedera lutut (Milić

et al., 2025). Cedera dalam olahraga dapat terjadi secara tiba-tiba (cedera akut) atau akibat akumulasi beban latihan (cedera kronis), dan apabila tidak ditangani dengan cepat dan tepat, dapat berdampak pada performa atlet, durasi pemulihan yang lama, bahkan meningkatkan risiko cedera berulang (Aldanyowi & AlOraini, 2024).

Risiko cedera meningkat seiring dengan intensitas latihan dan frekuensi pertandingan internasional yang tinggi. Atlet timnas dituntut menjaga performa optimal sepanjang musim kompetisi, sehingga kemampuan dalam mengenali, mencegah, dan menangani cedera secara mandiri sangat penting. Pengetahuan dasar mengenai manajemen cedera menjadi bagian dari sports literacy yang wajib dimiliki atlet elit (Nguyen & Roberts, 2024). Kekurangan pengetahuan mengenai penanganan cedera terbukti dapat menunda pertolongan pertama yang tepat dan memperburuk kondisi cedera (Demetriades, 2024).

Salah satu metode penanganan cedera olahraga yang sering digunakan adalah metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Metode ini telah lama digunakan dalam penanganan cedera akut, terutama cedera jaringan lunak seperti terkilir, memar, dan keseleo. Penggunaan terapi dingin, kompresi, dan elevasi merupakan standar dalam penanganan awal cedera muskuloskeletal akut (Prentice, 2020). Kedokteran Olahraga Klinis menekankan manajemen awal cedera jaringan lunak akut melalui perlindungan, istirahat, es, kompresi dan elevasi, diikuti dengan dukungan yang tepat untuk memungkinkan pengembalian fungsi yang aman (Bleakley et al., 2021; Louw, 2024; Yang et al., 2025). Oleh karena itu, metode RICE berkembang menjadi PRICES (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support*). Penambahan elemen *Protect* dan *Support* dalam metode ini bertujuan untuk memperkuat perlindungan terhadap area cedera serta memberikan dukungan struktural untuk mempercepat proses penyembuhan. Penanganan tepat di fase awal cedera berperan penting dalam mencegah cedera menjadi lebih parah, mempercepat pemulihan, serta memungkinkan atlet untuk kembali ke aktivitas olahraga secara aman (Candra et al., 2021).

Metode PRICES berfokus pada penanganan cedera akut sederhana yang cocok untuk penanganan pertama sehingga menjadi protokol awal yang diakui secara global. Penerapan yang mudah membuat PRICES menjadi pilihan praktis dan aman bagi tenaga non medis karena risiko kesalahan rendah. Kurangnya pemahaman terhadap prosedur PRICES menyebabkan keterlambatan dalam penanganan cedera yang tidak sesuai prosedur, sehingga berpotensi memperburuk kondisi cedera (Gulo et al., 2024; Liputo et al., 2025). Penelitian Widhiyanti et al., (2024) terhadap mahasiswa semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Penelitian lainnya pada mahasiswa

pendidikan jasmani STKIP PGRI Bangkalan menunjukkan tingkat pengetahuan penanganan cedera dalam kategori kurang (93%) dan sangat kurang (7%) (Masfufah et al., 2024). Pada kalangan atlet, tingkat pengetahuan penanganan cedera atlet handball PUSLATCAB Surabaya tahun 2022 dengan metode PRICES masuk dalam kategori sedang (Rofik & Kafrawi, 2022). Pada atlet sepak bola wanita, pengetahuan penanganan cedera masuk dalam kategori cukup baik (Nurwahidah & Dewangga, 2023).

Dari temuan tersebut, terlihat bahwa meskipun metode PRICES telah dikenal. Tingkat pengetahuan di kalangan atlet dan mahasiswa olahraga masih bervariasi. Namun, hingga saat ini belum ditemukan penelitian deskriptif yang secara spesifik mengkaji tingkat pengetahuan metode PRICES pada kelompok atlet usia muda seperti Tim Nasional Bola Basket Putri U16. Padahal, kelompok usia muda di level timnas memiliki risiko cedera yang relatif tinggi karena kombinasi antara beban latihan kompetitif dan fase perkembangan fisik yang belum sepenuhnya matang (Zhu, H., 2024). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pengetahuan atlet timnas muda terhadap metode PRICES dalam penanganan cedera olahraga. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta dasar penyusunan program edukasi atau pelatihan pertolongan pertama pada cedera olahraga. Tujuannya tidak hanya untuk meningkatkan keselamatan atlet, tetapi juga menjaga kontinuitas performa dan karier di dunia olahraga.

2. KAJIAN TEORITIS

Cedera olahraga merupakan gangguan pada struktur jaringan tubuh yang terjadi akibat aktivitas fisik yang melebihi kapasitas adaptasi biomekanik dan fisiologis tubuh. Cedera tersebut dapat terjadi pada jaringan lunak seperti otot, tendon, dan ligamen maupun pada struktur jaringan keras seperti tulang dan sendi. Dalam konteks olahraga kompetitif, cedera tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor intrinsik seperti kondisi fisik, kekuatan otot, fleksibilitas, dan kelelahan, serta faktor ekstrinsik seperti intensitas latihan, teknik gerakan, dan kondisi lingkungan olahraga (Bittencourt et al., 2021). Cedera olahraga umumnya diklasifikasikan menjadi cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut terjadi secara tiba-tiba akibat trauma langsung seperti benturan, pendaratan yang tidak stabil, atau perubahan arah yang cepat, sedangkan cedera kronis berkembang secara bertahap akibat penggunaan jaringan tubuh secara berulang dalam jangka waktu yang panjang. Penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa olahraga permainan seperti bola basket memiliki tingkat kejadian cedera yang relatif tinggi karena karakteristik permainannya yang melibatkan gerakan eksplosif, lompatan vertikal,

perubahan arah yang cepat, serta kontak fisik antar pemain (Herzog et al., 2022). Kondisi tersebut menjadikan pemahaman mengenai penanganan cedera olahraga sebagai kompetensi penting yang harus dimiliki oleh atlet, pelatih, maupun tenaga pendukung tim olahraga.

Penanganan cedera olahraga merupakan bagian penting dari manajemen kesehatan atlet yang bertujuan untuk meminimalkan kerusakan jaringan, mengurangi nyeri, mengendalikan pembengkakan, serta mempercepat proses pemulihan sehingga atlet dapat kembali beraktivitas secara optimal. Pada fase awal cedera atau fase akut, penanganan yang tepat memiliki peran yang sangat menentukan terhadap keberhasilan proses pemulihan jaringan. Bleakley et al., (2021) menjelaskan bahwa penanganan awal yang dilakukan dalam beberapa jam pertama setelah cedera dapat membantu mengontrol proses inflamasi dan mengurangi kerusakan jaringan sekunder. Dalam praktiknya, pertolongan pertama pada cedera olahraga sering kali dilakukan di lapangan oleh atlet atau pelatih sebelum atlet mendapatkan perawatan medis profesional. Oleh karena itu, pemahaman mengenai prosedur penanganan cedera olahraga yang tepat menjadi sangat penting untuk mencegah kesalahan penanganan yang dapat memperburuk kondisi cedera serta memperpanjang waktu rehabilitasi atlet.

Salah satu metode yang secara luas digunakan dalam penanganan awal cedera jaringan lunak adalah metode PRICES (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support*) yang merupakan pengembangan dari metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Metode ini dirancang untuk mengurangi nyeri, mengontrol pembengkakan, serta melindungi jaringan yang mengalami cedera selama fase awal penyembuhan. Prinsip *protect* bertujuan untuk mencegah kerusakan jaringan lebih lanjut dengan membatasi gerakan pada area cedera menggunakan alat bantu seperti *brace* atau *splint*. *Rest* berfungsi memberikan waktu bagi jaringan tubuh untuk memulai proses penyembuhan secara fisiologis, meskipun penelitian terbaru menyarankan pendekatan *relative rest* yang memungkinkan aktivitas ringan tanpa menimbulkan nyeri agar proses pemulihan jaringan tetap optimal (Dubois & Esculier, 2021). *Ice* atau *cryotherapy* digunakan untuk menurunkan suhu jaringan sehingga dapat mengurangi nyeri dan inflamasi melalui mekanisme vasokonstriksi pembuluh darah. Sementara itu, *compression* dan *elevation* bertujuan untuk mengontrol pembengkakan dengan membantu mengurangi akumulasi cairan pada jaringan yang mengalami cedera. Komponen terakhir yaitu *support* berfungsi memberikan stabilisasi tambahan pada struktur jaringan yang cedera sehingga pergerakan yang dapat memperparah cedera dapat diminimalkan (Louw, 2024). Metode PRICES umumnya diterapkan dalam kurun waktu 24–72 jam pertama setelah cedera terjadi sebagai bentuk penanganan awal sebelum dilakukan perawatan medis lanjutan.

Keberhasilan penerapan metode PRICES dalam penanganan cedera olahraga tidak hanya bergantung pada prosedur penanganan yang benar, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan individu yang melakukan penanganan tersebut. Pengetahuan merupakan hasil dari proses kognitif yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, maupun informasi yang diterima seseorang sehingga dapat mempengaruhi cara individu dalam mengambil keputusan dan melakukan Tindakan (Notoatmodjo, 2021). Dalam konteks olahraga, tingkat pengetahuan atlet mengenai penanganan cedera menjadi faktor penting karena atlet sering kali menjadi pihak pertama yang mengalami atau menyaksikan cedera selama latihan maupun pertandingan. Penelitian yang dilakukan oleh Rofik & Kafrawi (2022) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan pengetahuan di kalangan atlet mengenai prosedur pertolongan pertama cedera olahraga. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai metode penanganan cedera seperti PRICES menjadi sangat penting untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam melakukan pertolongan pertama cedera olahraga serta mendukung upaya pencegahan cedera yang lebih efektif dalam kegiatan olahraga kompetitif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan responden terhadap suatu fenomena berdasarkan data numerik yang dikumpulkan pada satu waktu tertentu (Creswell & Creswell, 2023; Sugiyono, 2023). Pendekatan *cross-sectional* merupakan desain penelitian observasional yang mengumpulkan data dari subjek penelitian pada waktu tertentu sehingga memungkinkan peneliti memperoleh gambaran kondisi variabel secara aktual tanpa melakukan tindak lanjut terhadap responden. Desain ini memberikan gambaran kondisi populasi pada saat pengukuran dilakukan dan tidak melibatkan pengamatan berulang terhadap subjek (Andal-Saniano et al., 2024; Pérez-Guerrero et al., 2024).

Desain ini dipilih karena efisien, cepat, dan sesuai untuk menilai tingkat pengetahuan atlet tim nasional terhadap penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES. Data penelitian diperoleh melalui penyebaran kuesioner dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa persentase dan distribusi frekuensi untuk menentukan kategori tingkat pengetahuan responden (Cohen et al., 2023). Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota *Training Camp* (TC) tim nasional basket putri U16 pada Agustus 2025 sejumlah 21 orang.

Tabel 1 Klasifikasi Pertanyaan.

Faktor	Indikator	Butir Soal	Jumlah Soal
Mengingat (C1)	PRICES	1-10	10
Memahami (C2)	PRICES	11-20	10
Mengaplikasikan (C3)	PRICES	21-31	11
Menganalisis (C4)	PRICES	32-42	11
Mengevaluasi (C5)	PRICES	43-52	10
Jumlah			52

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari Okta & Hartono (2020) pada artikel berjudul “Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support Pada Mahasiswa FIO Unesa Angkatan 2016” dengan total 52 butir pertanyaan. Kuesioner memuat faktor pengetahuan, yaitu mengingat, mengaplikasikan, menganalisis, memahami, dan mengevaluasi seperti yang tercantum pada tabel 1. Opsi jawaban pada lembar kuesioner, yaitu B (Benar), R (Ragu-ragu), dan S (Salah). Skor pada setiap opsi jawaban benar bernilai 3, jawaban ragu-ragu bernilai 2, sedangkan jawaban salah bernilai 1. Hasil diklasifikasikan dengan menggunakan Skala Guttman dan Skala dikotomi. Metode pengumpulan data menggunakan kuisisioner google form. Norma skala lima kriteria sesuai dengan Tabel 2 digunakan untuk mempermudah analisis data. Data diolah dengan metode statistik deskriptif menggunakan SPSS 22.

Tabel 2 Kriteria Skala Lima (Taherdoost, 2022).

Tingkat Penguasaan (%)	Kategori
90 – 100	Sangat tinggi
80 – 89	Tinggi
70 – 79	Sedang
60 – 69	Rendah
<59	Sangat Rendah

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 3. Karakteristik Responden.

No.	Kategori	Jenjang	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pendidikan	SMP	2	9,5
		SMA	19	90,5
	Jumlah		21	100
2	Usia	15	2	9,5
		16	19	90,5
	Jumlah		21	100

Tabel 3 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan dan usia. Berdasarkan data yang diperoleh, mayoritas responden merupakan atlet dengan tingkat pendidikan SMA, yaitu sebanyak 19 orang (90,5%) dengan usia 16 tahun, sedangkan sisanya berpendidikan SMP sebanyak 2 orang (9,5%) dengan usia 15 tahun.

Tabel 4. Deskriptif Statistik.

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai	117	150	136.81	9.57

Hasil analisis deskriptif berupa nilai terendah adalah 117 dan nilai tertinggi adalah 150. Nilai rata-rata diperoleh adalah 136,81 dengan standar deviasinya 9,57. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 5. Hasil Klasifikasi Nilai Berdasarkan Kriteria Skala Lima.

No.	Kategori	Kelas interval	Frekuensi	Persentase
1	sangat tinggi	90-100	8	38,10
2	tinggi	80-89	10	47,62
3	sedang	70-79	3	14,29
4	rendah	60-69	0	0
5	sangat rendah	<59	0	0
	Jumlah		21	100%

Data kemudian dikelompokkan dengan hasil pada tabel 5. Terdapat 8 (38,10%) subjek dengan kategori sangat tinggi, 10 (47,62%) subjek dalam kategori tinggi, dan 3 (14,29%) subjek dalam kategori sedang. Tidak terdapat responden pada kategori rendah maupun sangat rendah. Hasil ini menunjukkan rata-rata pengetahuan subjek tentang metode PRICES ada pada kategori tinggi atau cukup baik.

Pembahasan

Hasil karakterisasi responden berdasarkan tingkat pendidikan dan usia. Dari segi usia, responden memiliki rentang usia antara 15 hingga 16 tahun, dengan rata-rata usia 16 tahun. Kondisi ini menggambarkan bahwa para atlet termasuk dalam kelompok remaja akhir, yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh peningkatan kemampuan fisik, koordinasi motorik, dan kesadaran terhadap tanggung jawab pribadi dalam aktivitas olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2023). Komposisi usia dan pendidikan ini relevan dengan konteks penelitian, mengingat tingkat kematangan kognitif dan pengalaman belajar dapat memengaruhi tingkat pengetahuan atlet terhadap penanganan cedera olahraga (Nguyen & Roberts, 2024). Dengan demikian, karakteristik responden yang relatif homogen dalam usia namun berbeda dalam tingkat pendidikan dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai variasi pengetahuan di kalangan atlet muda tim nasional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas atlet memiliki tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga metode PRICES pada timnas basket putri U16. Secara rata-rata, tingkat pengetahuan berada pada kategori tinggi sehingga dapat diartikan bahwa pengetahuan atlet sudah cukup baik. Rata-rata skor yang tinggi mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet memiliki pemahaman yang baik mengenai prinsip dasar penanganan cedera, termasuk penerapan metode PRICES. Namun, adanya perbedaan skor antar responden menunjukkan masih terdapat variasi tingkat pengetahuan yang mungkin dipengaruhi oleh faktor usia, pengalaman bertanding, maupun latar belakang pendidikan olahraga (Gulo et al., 2024; Yasin et al., 2025).

Terdapat 8 (38,10%) subjek dengan kategori sangat tinggi dan 10 (47,62%) subjek dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas atlet Tim Nasional Bola Basket Putri U16 memiliki pemahaman yang baik hingga sangat baik mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES. Kondisi ini mengindikasikan bahwa para atlet telah memiliki kesiapsiagaan yang cukup dalam melakukan pertolongan pertama ketika cedera terjadi di lapangan. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Yasin *et al.*, (2025), bahwa 85% pemain *mini soccer* mempunyai tingkat penanganan cedera baik. Selain itu, tingkat pengetahuan atlet PPLM DKI Jakarta tentang pengetahuan penanganan pertama cedera

olahraga, yaitu sangat baik 52%, baik 39% dan cukup 9% (Purba et al., 2021). Pengetahuan yang baik mengenai penanganan cedera sangat penting bagi atlet, karena keterlambatan atau kesalahan dalam penanganan awal dapat memperburuk kondisi cedera dan memperpanjang masa pemulihan (Aldanyowi & AlOraini, 2024).

Tingginya pengetahuan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pengalaman pribadi, adanya pelatihan dan pembinaan, serta akses informasi. Pengalaman cedera sebelumnya menjadi salah satu faktor pengetahuan atlet tentang metode penanganan dan pencegahan cedera. Atlet yang pernah mengalami cedera mempunyai pemahaman lebih baik pentingnya metode penanganan cedera dibandingkan dengan yang belum pernah cedera (Monsonís et al., 2021). Meskipun begitu, 83% atlet sepak bola wanita yang pernah cedera, hanya 13% yang memiliki pengetahuan tentang metode PRICE (Nurwahidah & Dewangga, 2023).

Mayoritas responden berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, namun masih terdapat 14,29% atlet dalam kategori sedang, yang menandakan perlunya peningkatan edukasi praktis mengenai penerapan PRICES secara tepat, terutama pada fase *Protect* dan *Support*, karena dua tahap ini seringkali diabaikan oleh atlet non-medis (Candra et al., 2021). Pelatihan dan pembinaan serta adanya akses informasi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan atlet tentang metode PRICES. Peningkatan pengetahuan penanganan cedera melalui pelatihan dan simulasi langsung dapat memperkuat pemahaman konseptual serta keterampilan praktis atlet muda, sehingga mereka mampu mengambil tindakan yang tepat dan cepat saat terjadi cedera (Brukner & Khan, 2017; Gulo et al., 2024). Pelatihan dengan metode simulasi dan konten di instagram terbukti efektif meningkatkan keterampilan penanganan cedera sprain pada atlet taekwondo (Wulandari et al., 2022). Selain itu, pelatihan penanganan cedera olahraga melalui metode PRICE pada atlet dan pelatih sekolah sepak bola Tunas Kaili Kota Palu memberikan hasil yang baik. Pengetahuan awal metode PRICES sangat rendah, setelah diberikan pelatihan secara langsung sebanyak 72% peserta mampu melakukan tindakan pertama dan lanjutan pada cedera (Baan et al., 2022). Pada penelitian lain, pemberian informasi penanganan cedera melalui media leaflet berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan pemain futsal (Liputo et al., 2024).

Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet dan pelatih memperoleh informasi tentang metode penanganan cedera melalui media sosial, penelitian, dan pelatihan, bukan melalui pendidikan formal. Akses informasi yang mudah menjadi salah satu faktor tingginya pengetahuan penanganan cedera atlet timnas basket putri U16, ditunjang dengan usia remaja yang semakin melek teknologi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya

edukasi berkelanjutan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga, khususnya bagi atlet usia muda di tingkat nasional yang memiliki intensitas latihan tinggi dan risiko cedera yang besar.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet mengenai penanganan cedera metode PRICES berada pada kategori tinggi atau cukup baik. Nilai rata-rata diperoleh adalah 136,81 dengan nilai terendah adalah 117 dan nilai tertinggi adalah 150. Terdapat 8 (38,10%) subjek dengan kategori sangat tinggi, 10 (47,62%) subjek dalam kategori tinggi, dan 3 (14,29%) subjek dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memahami prinsip dasar PRICES, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang memerlukan peningkatan pengetahuan. Diperlukan program edukasi dan simulasi praktis yang terintegrasi dalam latihan rutin untuk memastikan seluruh atlet mampu menerapkan metode PRICES secara cepat, tepat, dan efektif saat terjadi cedera. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dengan cabang olahraga beragam.

DAFTAR REFERENSI

- Aldanyowi, S. N., & AlOraini, L. I. (2024). Personalizing Injury Management and Recovery: A Cross-Sectional Investigation of Musculoskeletal Injuries and Quality of Life in Athletes. *Orthopedic Research and Reviews*, 16, 137-151. <https://doi.org/10.2147/ORR.S460748>
- Andal-Saniano, A. C., Marquez, M. K. I., & Medina, H. M. R. (2024). How to Conduct and Write a Cross-sectional Study. *The Filipino Family Physician Journal*, 62(1).
- Arifin, Z. (2016). *Evaluasi Pembelajaran Prinsip, Teknik, dan Prosedur*. Remaja Rosdakarya.
- Baan, A. B., Rezeki, H. S., Marhadi, & Kristanti, D. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode Price, Sport Massage, Pemasangan Kinesio Taping pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3). <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i3.1956>
- Bittencourt, N. F. N., Meeuwisse, W. H., Mendonça, L. D., Nettel-Aguirre, A., & Ocarino, J. M. (2021). Complex systems approach for sports injuries: Moving from risk factor identification to injury pattern recognition. *British Journal of Sports Medicine*.
- Bleakley, C., Glasgow, P., & MacAuley, D. (2021). PRICE needs updating: Optimal loading in soft-tissue injury management. *British Journal of Sports Medicine*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2023). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (7th ed.). Human Kinetics.

- Bruckner, P., & Khan, K. (2017). *Bruckner & Khan's Clinical Sports Medicine* (5th ed.). McGraw Hill Education Australia.
- 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/https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6490>
- Chan, C., Yung, P., & Mok, K. (2024). The Relationship between Training Load and Injury Risk in Basketball: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. <https://doi.org/doi:10.3390/healthcare12181829> .
- Cohen, L., Manion, L., & K., M. (2023). *Research Methods in Education* (9th ed.). Routledge.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Demetriades, E. al. (2024). Sport-related concussion in basketball: A scoping review. *Journal of Athletic Training*, 59(4), 421.
- Dubois, B., & Esculier, J. F. (2021). Soft-tissue injury management with PEACE and LOVE: A new paradigm for injury care. *British Journal of Sports Medicine*.
- Gulo, D. T. Y., Mubarak, I., Ndruru, J. A., Purba, D. A., Sitepu, R. A., & Siregar, F. S. (2024). Penyebab Dan Cara Mengatasi Cedera Olahraga Pada Anak SD. *Jurnal Inovasi Sekolah Dasar*, 1(4). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jisd/article/view/60281>
- Herzog, M. M., Kerr, Z. Y., Marshall, S. W., & Wikstrom, E. A. (2022). Epidemiology of ankle sprains and chronic ankle instability in sport. *Journal of Athletic Training*.
- Liputo, G. P., Antu, M. S., Yusuf, N. A. R., & Wulansari, I. (2024). Pengaruh Pemberian Informasi Metode Rice Terhadap Tingkat Pengetahuan Penanganan Dini Cedera Pada Pemain Futsal. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i2.25254>
- Louw, M. (2024). Acute sports injury management and the PRICE protocol. *Journal of Sports Rehabilitation*.
- Masfufah, S., Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., & Setyo, T. U. (2024). Physical education students' understanding level About the rice method for sports injuries. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Keshetan Dan Rekreasi*, 14(1). <https://doi.org/10.35194/jm.v14i1.4231>
- Milić, V., Radenković, O., Čaprić, I., Mekić, R., Trajković, N., Špirtović, O., Koničanin, A., Bratić, M., Mujanović, R., Preljević, A., Murić, B., & Kahrović, I. (2025). Sports Injuries in Basketball, Handball, and Volleyball Players: Systematic Review. *Life (Basel)*. <https://doi.org/doi:10.3390/life15040529>
- Monsonís, O. B., Verhagen, E., Kaux, J.-F., & Bolling, C. (2021). 'I always considered I needed injury prevention to become an elite athlete': the road to the Olympics from the athlete and staff perspective. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(4). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001217>

- Nguyen, L. T., & Roberts, J. (2024). Athletes' self-care knowledge and injury prevention awareness in national teams. *Frontiers in Sports Science*, 3(2), 115-.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurwahidah, K., & Dewangga, M. W. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Sepak Bola Wanita tentang Penanganan Cidera Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v4i2.2664>
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support Pada Mahasiswa FIO Unesa Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 101-108.
- Pérez-Guerrero, E. E., Guillén-Medina, M. R., Márquez-Sandoval, F., Vera-Cruz, J. M., Gallegos-Arreola, M. P., Rico-Méndez, M. A., Aguilar-Velázquez, J. A., & Gutiérrez-Hurtado, I. A. (2024). Methodological and Statistical Considerations for Cross-Sectional, Case-Control, and Cohort Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 13(14), 4005. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/jcm13144005>
- Prentice, W. E. (2020). *Principles of Athletic Training: A Competency Based Approach* (17th ed.). McGraw Hill Education.
- Purba, R. H., Yusmawati, & Aprilia, T. (2021). Tingkat Pengetahuan Atlet PPLM DKI Jakarta Tentang Penanganan Cedera Olahraga. *Seminar Nasional LPTK CUP XX*, 176-183.
- 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).
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Alfabeta. In Alfabeta.
- Taherdoost, H. (2022). What are different research approaches? Comprehensive review of qualitative, quantitative, and mixed method research, their applications, types, and limitations. *Journal of Management Science & Engineering Research*, 5(1), 53-63. <https://doi.org/10.30564/jmser.v5i1.4538>
- Widhiyanti, K. A. T., Bagia, I. M., Dewi, I. A. K. A., Rusitayanti, N. W. A., Widianteri, N. L. G., Indonesia, Indrawathi, N. L. P., Ariawati, N. W., & Sudiarta, I. G. N. (2024). Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali. *Jurnal KEJAORA*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4445>
- Wulandari, I. S., Putri, D. B., & Suparmanto, G. (2022). Improving Sprain Management Skill Through Instagram And Simulation In Taekwondo Athlete. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jkf.v0i0.333>
- Yang, C., Gao, W., Jia, Z., Li, J., & Tang, M. (2025). Physical therapy versus conventional treatment for grade I and II acute ankle sprains: trial sequential analysis and meta-analysis. *J Orthop Surg Res*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s13018-025-06272-3>

Yasin, N., Jusuf, M. I., Hiola, D. S., Pomalango, Z. B., & Liputo, G. P. (2025). Analisis Tingkat Pengetahuan Pemain Mini Soccer Dalam Penanganan Pertama Cedera Olahraga. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 58-65.
<https://doi.org/10.37311/jjsc.v7i1.29858>

Zhu, H., et al. (2024). Youth basketball injury epidemiology: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine Open*, 10(3), 75-.