



## Survei Tingkat Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Futsal SMAN 7 Tambun Selatan Terhadap Penanganan Cedera *Ankle*

Muhammad Arief Setiawan<sup>1</sup>, Dany Aulia<sup>2</sup>, Maha Dewi Afifah Nurhadi<sup>3</sup>,  
Muhammad Rizky<sup>4</sup>, Fathan Zuffar Alghifary<sup>5</sup>.

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang

### Abstrak

Penelitian ini Bertujuan untuk memahami tingkat pengetahuan siswa ekstrakurikuler olahraga futsal SMAN 7 Tambun Selatan terhadap penanganan cedera pergelangan kaki. Jenis metode penelitian ini deskriptif kuantitatif. Populasi utama yang digunakan adalah 22 tim atlet futsal, sampel yang dimasukkan dalam penelitian adalah 11 tim atlet futsal. Diantaranya karakteristik variable jenis kelamin dominan putra 100%, sedangkan usia dominan remaja (15-19 tahun). Teknik pengambilan data penelitian ini survei berupa kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Dalam pengisian tersebut terdapat 38 butir pernyataan dalam kuesioner, 18 pernyataan negatif dan 20 pernyataan positif. Dengan jawaban dari pernyataan tersebut menggunakan skala *Guttman* yaitu “ya” atau “tidak”. Hasil dalam penelitian ini telah diuji coba validitas dan reliabel pada peneliti sebelumnya. Kesimpulan dari penelitian untuk memberikan pengetahuan siswa ekstrakurikuler futsal mengenai penanganan cedera pergelangan kaki dalam meminimalkan risiko cedera. Sehingga memberikan sebuah pandangan pentingnya tentang hubungan antara pengetahuan siswa serta efektivitas penanganan cedera dalam mencegah cedera ankle pada olahraga futsal.

**Kata Kunci:** Penanganan Cedera Ankle, Futsal, Ekstrakurikuler, Pengetahuan

### Abstract

*This study aims to understand the level of knowledge of futsal extracurricular students of SMAN 7 Tambun Selatan on the handling of ankle injuries. This type of research method is descriptive quantitative. The main population used was 22 teams of futsal athletes, the sample included in the study was 11 teams of futsal athletes. Among the characteristics of the variable gender is dominant 100% male, while the dominant age is adolescence (15-19 years). This research data collection technique is a survey in the form of a questionnaire distributed via google form. In filling out there are 38 statement items in the questionnaire, 18 negative statements and 20 positive statements. With the answer to the statement using the Guttman scale, namely “yes” or “no”. The results in this study have been tested for validity*

Correspondence author: Maha Dewi Afifah Nurhadi, Universitas Singa Perbangsa Karawang, Indonesia.

Email: 2110631240017@student.unsika.ac.id



*and reliability in previous researchers. The conclusion of the study is to provide futsal extracurricular students with knowledge about handling ankle injuries in minimizing the risk of injury. Thus providing an important view of the relationship between student knowledge and the effectiveness of injury management in preventing ankle injuries in futsal sports.*

**Keywords:** *Ankle Injury Management, Futsal, Extracurricular, Knowledge*

## **PENDAHULUAN**

Pemulihan cedera olahraga berperan penting dalam mengembalikan atlet ke performa optimal dan mencegah komplikasi jangka panjang. Ketika seorang atlet mengalami cedera ringan maupun berat, maka proses pemulihannya tidak hanya menyangkut penyembuhan fisik saja, namun juga mencakup aspek mental dan emosional. Oleh karena itu, pendekatan menyeluruh terhadap pengobatan cedera olahraga adalah kunci untuk memastikan pemulihan yang efektif dan berkelanjutan. Pentingnya pencegahan cedera tidak dapat diabaikan, namun pengobatan yang tepat sangat penting ketika cedera terjadi. Peran tenaga kesehatan seperti fisioterapis dan dokter olahraga sangat penting untuk memberikan pengobatan yang tepat sesuai jenis cedera dan kondisi individu (Nurrokhmah & Mega Anggita, 2024). Proses pemulihan melibatkan beberapa langkah, termasuk diagnosis yang tepat, terapi fisik, rehabilitasi, dan manajemen nyeri. Dengan pendekatan yang hati-hati, atlet dapat kembali melakukan aktivitas fisik tanpa meningkatkan risiko cedera berulang. Selain itu, dukungan psikologis dan sosial merupakan faktor kunci dalam pemulihan cedera olahraga. Selama proses pemulihan, atlet seringkali menghadapi tantangan emosional dan psikologis seperti kecemasan, ketidakpastian, serta ketidakmampuan untuk memainkan olahraga favoritnya. Oleh karena itu, menggabungkan dukungan emosional dan sosial ke dalam tim manajemen cedera dapat membantu atlet mengatasi tantangan ini dan membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk melakukan pemulihan penuh (Aprianti et al., 2023).

Cedera pergelangan kaki atau keseleo merupakan salah satu jenis Cedera terjadi sepanjang waktu selama olahraga dan aktivitas sehari-hari. Sensitivitas dan kompleksitas struktur anatomi sendi pergelangan kaki

membuatnya rentan terhadap berbagai cedera, mulai dari ketegangan ringan hingga cedera serius (Tri Sudaryanto et al., 2022). Cedera pergelangan kaki dapat menyerang atlet profesional, orang yang berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi, dan orang yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, memahami penyebab, jenis, dan strategi pengobatan cedera yang efektif sangatlah penting dalam merespons cedera pergelangan kaki. Penyebab utama cedera pergelangan kaki adalah gerakan pergelangan kaki yang tiba-tiba atau tidak wajar, seperti memutar kaki saat berlari atau melompat. Ligamen yang menghubungkan tulang pergelangan kaki rentan robek atau meregang saat melakukan gerakan berlebihan. Selain itu, faktor seperti ketidakseimbangan otot, ketidakstabilan sendi, atau kondisi lingkungan seperti permukaan yang licin dapat meningkatkan risiko cedera pergelangan kaki. Pemahaman menyeluruh tentang faktor-faktor ini dapat membantu mencegah cedera dan memberikan perawatan yang tepat jika terjadi cedera. Cedera pergelangan kaki dibedakan menjadi beberapa jenis, antara lain keseleo ligamen, patah tulang, atau cedera tendon (Iskandar et al., 2021). Setiap jenis cedera memerlukan metode pengobatan yang berbeda, mulai dari terapi konservatif hingga intervensi bedah. Perhatian medis segera dan diagnosis yang benar sangat penting untuk memulai proses penyembuhan secara efektif. Pemulihan cedera pergelangan kaki juga mencakup rehabilitasi terapi fisik, penguatan otot pergelangan kaki, dan latihan stabilitas. Dengan pemahaman yang baik mengenai cedera pergelangan kaki dalam pencegahan dan pengobatannya, kita dapat meningkatkan kesadaran akan keselamatan dan kesehatan pergelangan kaki kegiatan kehidupan sehari-hari di dalam dunia olahraga (Sanusi, 2019).

Penangan cedera telah menjadi bagian integral dari pemulihan dan pengobatan berbagai kondisi fisik. Dengan berfokus pada gerakan dan latihan tertentu, terapi olahraga bertujuan untuk meningkatkan kesehatan fisik, mengendalikan rasa sakit, dan memulihkan fungsi tubuh yang rusak akibat cedera atau penyakit. Pada dasarnya terapi olahraga memadukan prinsip ilmu olahraga, terapi fisik dan pengembangan program latihan

individual sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Salah satu poin utama terapi olahraga adalah pencegahan dan pengobatan cedera. Dengan menggabungkan latihan khusus dengan pengetahuan mendalam tentang anatomi dan biomekanik, terapi olahraga membantu meningkatkan kualitas hidup seseorang, mengelola gejala, meningkatkan daya tahan dan mengoptimalkan fungsi tubuh. Di saat kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat semakin meningkat, terapi olahraga telah menjadi alat efektif yang mendukung masyarakat untuk mencapai dan mempertahankan kesehatan fisik dan fungsional mereka (Fadhilah Ilmi et al., 2023).

Juan Carlos Ceriani menciptakan futsal pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Keunikan Futsal telah menarik perhatian seluruh Amerika Selatan, khususnya Brazil (Alif et al., 2023). Keterampilan yang dikembangkan dalam permainan ini tercermin dalam gaya pemain Brasil yang terkenal di dunia ketika mereka tampil di lapangan berukuran penuh. Misalnya, bintang terkenal Brasil Pele mengembangkan keterampilannya dalam futsal. Meskipun Brasil tetap menjadi pusat futsal dunia, sepak bola dimainkan di bawah naungan *Fédération Internationale de Football Association* di seluruh dunia, dari Eropa hingga Amerika Tengah dan Utara, serta di Afrika, Asia, dan Oseania. Futsal merupakan olahraga yang digemari banyak kalangan mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Selain dapat menyehatkan tubuh, permainan ini juga mempunyai banyak manfaat seperti meningkatkan karakteristik permainan teknik dan taktik, mengembangkan kepribadian sosial serta melatih bakat, minat dan keterampilan. Kesempatan berolahraga bagi anak sangat mempengaruhi perkembangan mental dan spiritualnya. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah menendang bola ke gawang lawan dengan cara memanipulasi bola menggunakan kaki (Hidayat & Riswanto, 2021). Futsal merupakan olahraga yang semakin populer di seluruh dunia. Ini adalah bentuk sepak bola mini yang dimainkan di lapangan tertutup yang lebih kecil dengan lima pemain per tim. Keunggulan utama futsal adalah mengedepankan permainan cepat, teknik tinggi dan kreatifitas para pemainnya. Lapangan yang lebih

kecil memaksa pemain untuk meningkatkan kecepatan dan keterampilan individu, sementara aturan permainan yang ketat meningkatkan intensitas kompetisi. Selain itu, futsal merupakan olahraga yang sangat inklusif, dapat dimainkan oleh berbagai usia dan tingkatan. Partisipasi seluruh tim dalam menyerang dan bertahan membuat setiap pemain merasa penting dalam permainan. Intensitas permainan ini menjadikannya pilihan yang sangat baik untuk meningkatkan kebugaran, kelincahan, dan koordinasi. Sebagai olahraga tim, futsal juga mengembangkan kerja tim, komunikasi, dan pemahaman taktis pemain. Futsal menarik tidak hanya bagi para pemainnya, tetapi juga bagi para penggemar olahraga. Kecepatan permainan dan seringnya mencetak gol membuatnya sangat menarik untuk ditonton. Dengan lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain yang lebih sedikit, futsal menciptakan momen aksi yang intens dan mengasyikkan, menjadikannya pilihan menarik bagi mereka yang mencari hiburan olahraga yang mengasyikkan (Yuliza et al., 2022).

Pentingnya informasi atlet tentang cedera sendi pergelangan kaki dan perawatan olahraga dalam kaitannya dengan futsal tidak dapat diabaikan. Sebagai olahraga yang membutuhkan kecepatan, kelincahan dan gerakan yang tiba-tiba, futsal seringkali memberikan tekanan ekstra pada pergelangan kaki sehingga meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, pemahaman atlet terhadap potensi cedera engkel pada futsal dapat menjadi langkah awal yang penting dalam pencegahan dan pengobatannya. Cedera pergelangan kaki dalam futsal dapat berupa ligamen terkilir, memar, dan patah tulang pergelangan kaki kecil. Atlet yang mengetahui mekanisme di balik cedera ini dapat melakukan tindakan pencegahan yang lebih efektif, seperti memakai sepatu yang tepat, melakukan pemanasan dengan benar, dan memperkuat otot di sekitar pergelangan kaki. Dalam konteks ini, pengetahuan tentang terapi olahraga sebagai bagian dari pemulihan cedera juga penting, karena atlet yang berpengalaman dapat lebih efektif mengikuti program rehabilitasi untuk mempercepat proses penyembuhan dan meminimalkan risiko cedera ulang. Penanganan cedera berperan penting dalam mengurangi risiko

cedera pergelangan kaki dan meningkatkan performa atlet futsal. Program latihan yang berfokus pada keseimbangan, stabilitas, dan kekuatan otot kaki dapat membantu mengurangi ketidakseimbangan yang dapat berujung pada cedera. Dengan memahami pentingnya terapi olahraga sebagai alat preventif dan restoratif, atlet futsal dapat membangun landasan yang kuat bagi kesehatan dan kebugaran, sehingga memungkinkan mereka untuk tetap aktif dan kompetitif dalam olahraga yang mereka sukai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyoroti pentingnya pemulihan atletik dalam konteks futsal. Dalam konteks ini yang menjadi fokus adalah strategi pemulihan yang efektif, pemahaman pentingnya istirahat yang cukup, manajemen cedera dan penerapan metode pemulihan yang tepat untuk meningkatkan performa atlet futsal. Oleh karena itu, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran komprehensif tentang bagaimana rehabilitasi olahraga yang efektif dapat secara signifikan meningkatkan kinerja atlet futsal dan secara umum meningkatkan kinerja dalam olahraga yang semakin kompetitif ini (Nugroho & Ambardini, 2016).

## **METODE**

Jenis metode penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif ialah penelitian yang meneliti sekelompok manusia, objek, kondisi, yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, dan akurat mengenai fakta yang diteliti, salah satunya bertujuan untuk memahami tingkat pengetahuan siswa ekstrakurikuler olahraga futsal sman 7 tambun selatan terhadap penanganan cedera *ankle*. Teknik pengambilan data pada penelitian ini ialah survei dengan alat bantu berupa kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket ialah beberapa pernyataan atau pertanyaan yang disebarakan melalui *google form* yang berguna untuk memperoleh suatu jawaban yang telah disediakan atau memperoleh jawaban lainnya. Populasi yang digunakan pada penelitian berjumlah 22 team atlet futsal, sedangkan sampel yang diambil untuk diteliti sebesar 11 team atlet futsal. Sampel tersebut ialah data dari pemain inti yang akan digunakan sebagai objek penelitian. Dalam pengisian tersebut terdapat 38 butir pernyataan dalam kuesioner, 18 pernyataan negatif dan 20 pernyataan

positif. Dengan jawaban dari pernyataan tersebut menggunakan skala *Guttman* yaitu “ya” atau “tidak”. Hasil dari jawaban keseluruhan dari atlet tersebut kemudian dianalisis dan diolah menggunakan statistic SPSS 23 (Wicaksono et al., 2022).

## HASIL

Hasil dari penelitian melalui penyebaran survei data kuisisioner kepada pemain inti 11 orang atlet olahraga futsal SMAN 7 Tambun Selatan mendapatkan karakteristik atlet sebagai berikut.

**Tabel 1.** Karakteristik siswa ekstrakurikuler olahraga futsal SMAN 7 Tambun Selatan

| Variable      | Indikator            | Presentase |
|---------------|----------------------|------------|
| Kelas         | SMA Kelas 1          | 9,1%       |
|               | SMA Kelas 2          | 63,6%      |
|               | SMA Kelas 3          | 27,3%      |
| Jenis Kelamin | Putra                | 100%       |
|               | Putri                | 0%         |
| Usia          | Dewasa (20-27 tahun) | 0%         |
|               | Remaja (15-19 tahun) | 100%       |

**Tabel 2.** Jawaban kuisisioner penanganan cedera adalah tindakan pertama pada saat cedera

| Variable Jawaban | Score Jawaban |                      |
|------------------|---------------|----------------------|
| Ya               | 91,7%         | 11 Jawaban Responden |
| Tidak            | 8,3%          |                      |

Terdapat tingkat pengetahuan siswa ekstrakurikuler olahraga futsal SMAN 7 Tambun Selatan terhadap penanganan cedera *ankle* pada table dibawah ini:

**Tabel 3.** Tingkat pengetahuan responden terhadap penanganan cedera *ankle*

| Tingkat Pengetahuan | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------------|---------------|----------------|
| Baik Sekali         | 8             | 66,7           |
| Baik                | 2             | 16,7           |
| Cukup               | 1             | 8,3            |

## PEMBAHASAN

Dari pembahasan tabel 1. diatas terlihat bahwa berdasarkan penelitian yang dilakukan, usia responden 22 pemain futsal SMAN 7 Tambun Selatan terdapat perbedaan yaitu antara 15 dan 19. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardyanto & Nirmalasari, pada tahun 2020 yang menemukan skor tertinggi antara 15 dan 19 tahun

sebanyak 11 responden (100%). Usia adalah umur waktu seseorang yang dihitung sejak lahir, umur juga diukur dari tahun lahirnya hingga sekarang. Semakin tua usia maka semakin matang Tingkat kematangan dan kemampuan berpikir dan bertindak seseorang (Nurwijayanti, 2016). Rentang usianya 15 hingga 21 tahun, panca inderanya masih berkembang sehingga mampu mengumpulkan informasi. Selain itu, usia tersebut sudah tergolong usia produktif yang artinya responden masih aktif dan terus belajar kapanpun dan dimanapun (Jason dan Arieselia, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Restiana Saputri, pada tahun 2020, kedewasaan adalah alasan mengapa keterampilan dan pengetahuan seseorang meningkat karena pemahaman dan pemikiran berkembang seiring dengan kedewasaan. Dimulai dari ranah kognitif, pengetahuan bertambah seiring bertambahnya usia (Simatupang, 2016) (Suparmanto, 2022).

Berdasarkan karakteristiknya terlihat bahwa sebagian besar pemain futsal di SMAN 7 Tambun Selatan adalah siswa putra dan remaja. Selain itu, terdapat aspek-aspek yang mempengaruhi karakteristik siswa ketika menghadapinya. Aspek-aspek tersebut, termasuk faktor minat ternyata menjadi faktor utama rendahnya partisipasi siswi dalam olahraga futsal. Permasalahan ini tidak lepas dari ciri khas olahraga futsal, karena sulit dan memerlukan banyak kontak fisik. Ciri-ciri ini sama pada pria dan wanita. Kurangnya dukungan sosial dari orang tua dan teman, keberhasilan akademis siswa, ketakutan akan cedera, materi yang tidak menyenangkan, kurangnya minat dan bimbingan juga berkontribusi terhadap rendahnya partisipasi sebagian besar siswa SMA dua tahun dalam olahraga futsal (Aswadi et al., 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan pembicara adalah pemain futsal SMA. Pendidikan pemain futsal di Surakarta sebagian besar adalah sekolah menengah, dan jumlah responden sangat tinggi yaitu 11 (100%), sedangkan pada kelas 1 SMA 2 responden (16,7%), luar biasa 7 responden. di kelas 2 SMA. responden (58,3%) dan bahkan 3 responden (25%) dari kelas 3 sekolah menengah. Penelitian ini sejalan dengan

(Nurwijayanti, 2016) yang hasilnya menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan responden terbanyak adalah siswa SMA yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Sekolah menengah mencapai masa pubertas, saat konsep diri sudah terbentuk, saat pola pikir dan perkembangan kognitif seseorang sudah terbentuk. Hal ini ditegaskan oleh (Wawan dan Dewi, 2010) bahwa pendidikan mempunyai pengaruh yang besar terhadap pengetahuan dan keterampilan seseorang, dan melalui Pendidikan seseorang mengembangkan potensi dirinya dan memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatannya dan keluarganya. Penelitian yang dilakukan oleh Restianan, pada tahun 2020 mengungkapkan bahwa tingkat pendidikan kategori cukup mumpuni dalam pengobatan sendi pergelangan kaki mendominasi yaitu tingkat SMA sebanyak 20 responden (71,2%) (Akurat & Maksum, 2021).

Pada tabel 2. diatas menyatakan bahwa 11 orang mengetahui tentang penangan cedera dan 1 orang tidak mengetahui atau belum mengetahui penangan cedera untuk *ankle* maka dapat disimpulkan pengetahuan siswa ekstrakurikuler olahraga Futsal SMAN 7 Tambun Selatan sudah cukup baik dan mengetahui seberapa pentingnya pemulihan olahraga untuk para siswa ekstrakurikuler futsal yang mengalami cedera (Pristianto et al., 2023).

Dan mengapa pemulihan olahraga itu penting karena, Segala proses *recovery* ini membantu memperbaiki kerusakan jaringan, mengisi kembali simpanan energi, mengurangi kelelahan, yang pada akhirnya dapat peningkatan kinerja hingga mencegah cedera. Saat melakukan *recovery*, tubuhmu juga akan istirahat dengan sejenak. dan ada banyak teknik pemulihan olahraga yang sering di gunakan contohnya; RICE, Masassge, PnF, Rendam Es dan masih banyak lainnya (Anggriawan & Kushartanti, 2014).

Teknik pemulihan yang siswa ekstrakurikuler cabang olahraga futsal SMAN 7 Tambun Selatan adalah terapi latihan yang memiliki dua jenis teknik pemulihan yaitu terapi aktif dan terapi pasif. Terapi aktif adalah teknik terapi yang melibatkan atlet secara langsung dalam melakukan pemulihan

seperti lari kecil, senam, renang dan lain lain yang melibatkan atlet secara langsung. Sedangkan terapi pasif adalah terapi yang membuat atlet tidak perlu melakukan apapun atau dilakukan orang lain untuk atlet seperti masassge, masassge es, sauna dan lain lain (Kurniawan et al., 2020).

Berdasarkan hasil analisis tabel 3. diatas maka dapat dilihat bahwa adanya tingkat pengetahuan responden berada pada kategori baik sekali dengan total responden 8 orang (66,7%), kategori baik total 2 responden (16,7%) dan pada kategori cukup berjumlah 1 responden (8,3%) (Waritsu et al., 2022). Setelah dilakukannya studi pendahuluan didapatkan responden dalam kategori baik karena sebagian responden mencari tahu secara mandiri mengenai terapi latihan dan cedera engkel. Hal ini dapat membuat beberapa tingkat pengetahuan responden berada dalam kategori baik. Perbedaan tingkat pengetahuan atlet dapat dilihat dari lingkungan, latar belakang penerimaan informasi, dan kemajuan suatu teknologi (Afandi et al., 2019). Kemajuan teknologi menyediakan berbagai macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru (Wulandini et al., 2019). Pengetahuan mengenai cedera engkel dan penanganan cedera pada atlet berguna sebagai tindakan pencegahan cedera atau tindakan preventif, Pengetahuan tersebut dapat meminimalisir hingga mencegah terjadinya cedera ketika latihan atau ketika bertanding (Nasri & Ari Septi Mei, 2021). Mengambil keputusan suatu masalah secara objektif dan kemampuan berpikir juga melibatkan pengetahuan. (Notoatmodjo, 2007) mengemukakan bahwa pengetahuan mempunyai beberapa tingkatannya yaitu mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mensintesis, dan mengevaluasi (Jason & Arieselia, 2020).

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah bahwa mayoritas pemain futsal SMAN 7 Tambun Selatan berada pada usia produktif, di mana perkembangan kognitif dan keterampilan mereka sedang berkembang. Usia ini memungkinkan mereka untuk aktif dalam belajar dan memahami informasi, termasuk pengetahuan tentang penanganan cedera.

Meskipun sebagian besar responden adalah siswa laki-laki, partisipasi dalam futsal dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti minat, dukungan sosial, dan ketakutan akan cedera. Tingkat pendidikan yang mayoritas siswa SMA juga mempengaruhi pengetahuan mereka, terutama dalam hal pemulihan cedera, dengan banyak dari mereka yang sudah memahami pentingnya teknik pemulihan aktif dan pasif untuk mencegah cedera lebih lanjut. Perbedaan tingkat pengetahuan di antara mereka dipengaruhi oleh akses informasi dan kemajuan teknologi, yang semakin memudahkan mereka dalam memperoleh pengetahuan baru untuk meningkatkan performa dan kesehatan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada para responden, yaitu pemain futsal SMAN 7 Tambun Selatan, yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada guru, pelatih, dan pihak sekolah yang telah memberikan izin dan dukungan penuh selama proses penelitian. Kami juga berterima kasih kepada para peneliti terdahulu yang menjadi dasar dan referensi bagi penelitian ini, serta kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan dan olahraga, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

### **REFERENSI**

- Akurat, Y., & Maksum, A. (2021). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA PARTISIPASI SISWA PUTRI DALAM EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 18 SURABAYA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 171–177. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Alif, A., Ahmad, & Nasriandi. (2023). Survei Tingkat Kepercayaan Diri Pada Tim Futsal Universitas Muhammadiyah Palopo (UMP). *Journal of*

*S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, And Training*, 7(2), 204–220. <https://doi.org/10.37058/sport>

Anggriawan, N., & Kushartanti, BM. W. (2014). PENGARUH TERAPI MASASE, TERAPI LATIHAN, DAN TERAPI KOMBINASI MASASE DAN LATIHAN DALAM PENYEMBUHAN CEDERA BAHU KRONIS PADA OLAHRAGAWAN. *MEDIKORA*, 12(1), 1–12.

Aprianti, A. N., Susanto, L., & Lisdiantoro, G. (2023). Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 49–56. <https://doi.org/10.55933/pjga.v3i2.588>

Aswadi, Amir, N., & Karimuddin. (2015). PENELITIAN TENTANG PERKEMBANGAN CABANG OLAHRAGA FUTSAL DI KOTA BANDA ACEH TAHUN 2007-2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 38–44.

Fadhilah Iلمي, D., Aprilia Sari, D., Rema Viani, I., Rizki Maulana, J., Wahyuni, W., & Pristianto, A. (2023). PEMBERIAN EDUKASI PERTOLONGAN PERTAMA DAN PENANGANAN CEDERA BERULANG PADA KOMUNITAS PENCAK SILAT ANGGA UTAMA YASA DI SMKN 3 SURAKARTA. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 337–342. <https://dmi-journals.org/jai/>

Hidayat, R., & Riswanto, A. H. (2021). SURVEI MOTIVASI SISWA DALAM MENGIKUTI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 3 PALOPO. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 5(2), 93–99.

Iskandar, I., Cahyadi, A., Sari, S., & Sabransyah, M. (2021). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle Pada Olahraga Sepaktakraw di IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 57–66. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2361>

Jason, Y., & Arieselia, Z. (2020). HUBUNGAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG CEDERA ANKLE DAN TERAPI LATIHANNYA TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA KEDOKTERAN PEMAIN FUTSAL. *Damianus Journal of Medicine*, 19(1).

Kurniawan, R., Prabowo, E., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Terapi Ice Bath Untuk Recovery Cabang Olahraga Futsal Pada Tim Cosmo Futsal Club Jakarta. *Jurnal ABDIMAS*, 3(1), 59–66. <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/Jabdimas>

Muhammad Arief Setiawan, Dany Aulia, Maha Dewi Afifah Nurhadi, Muhammad Rizky, & Fathan Zuffar Alghifary.

Survei tingkat pengetahuan siswa ekstrakurikuler olahraga futsal sman 7 tambun selatan terhadap penanganan cedera *ankle*.

Nugroho, S. B., & Ambardini, L. R. (2016). TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG CEDERA ANKLE DAN TERAPI LATIHAN DI PERSATUAN SEPAKBOLA TELAGA UTAMA. *MEDIKORA*, 105(1), 23–38.

Nurrokhmah, R. W., & Mega Anggita, G. (2024). Analisis Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga (Metode RICE) Pada Siswa SMA Negeri Kota Semarang. *Journal of S.P.O.R.T Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 8(1), 265–278. <https://doi.org/10.37058/sport>

Pristianto, A., Nadhira Saffanah, D., Radinda, I., & Rosella Komala Sari, D. (2023). EDUKASI PENCEGAHAN DAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA TIM FUTSAL SMAN 1 RANGKASBITUNG. *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri*, 6(2), 86–95.

Sanusi, R. (2019). PEMAHAMAN PELATIH FUTSAL TERHADAP PENANGANAN CEDERA ENGKEL. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>

Tri Sudaryanto, W., Afif Nurochman, M., Giftha Raudyatuzzahra, F., & Annisa Thalib, D. (2022). EDUKASI DAN PENYULUHAN CEDERA ANKLE PADA KOMUNITAS “BASKET SMAGA.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 132–136.

Waritsu, C., Mulyadi, M., & Widyatna, Y. (2022). Analisis Tingkat Persentase Cedera Ankle Pada Atlet Profesional. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 71. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p71-75>

Wicaksono, P. A., Adi, S., Supriyadi, S., & Abdullah, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Mengenai Cedera Engkel Pada Atlet Futsal Putra UASB Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1029–1033. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1029-1033>

Yuliza, M. R., Muwahhidah, & Oviandar, K. O. (2022). EDUKASI PENCEGAHAN CEDERA KNEE DAN ANKLE DI UNIT KEGIATAN MAHASISWA SEPAK BOLA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(4), 23–27. <http://prin.or.id/index.php/nusantara23>