

SURVEI TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH SEPAK BOLA TENTANG PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA DI BEBERAPA KLUB KECAMATAN GLENMORE KABUPATEN BANYUWANGI TAHUN 2024

Faaiz Ammarta Surya ¹, , Imam Hariadi ²

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Malang

Kota Malang, Jawa Timur, Indonesia

Korespondensi: faaiz.ammarta.2006316@students.um.ac.id. imam.hariadi@fik.um.ac.id

Received: November, 27 2024, Accepted: December, 07 2024, Published: Maret, 03 2025

Abstract

Physical fitness is an important aspect that everyone should have. The purpose of this study is to determine the level of understanding of a coach in handling sports injuries using the RICE method approach. The design of this study uses a quantitative descriptive method with a non-experimental survey approach. The population in this study is coaches in clubs in Glenmore sub-district there are four clubs, each club consists of five coaches with a total of 20 coaches taken. The sample in this study is all club coaches in Glenmore District totaling 20 coaches. The sampling technique used was total sampling. This instrument uses a questionnaire or questionnaire, through the google form application. Data collection using non-tests. The data analysis used in this study is Quantitative Descriptive. In this study, the results of the coach's level of knowledge regarding injury handling were obtained with an average score of 91.5. Based on the results of the study, it can be concluded that football coaches' knowledge of injuries is in the "Very Good" category. Therefore, this research is very important so that coaches can understand injury management, considering the importance of coaches' knowledge in creating a safe and effective training environment for football athletes.

Keywords: *Coach's Knowledge, Sports Injuries*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman seorang pelatih terhadap penanganan cedera olahraga dengan menggunakan pendekatan metode RICE. Rancangan Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei *non-eksperiment*. Populasi dalam penelitian ini adalah para pelatih yang berada di klub-klub se-kecamatan Glenmore terdapat empat klub masing-masing klub terdiri dari lima pelatih dengan keseluruhan pelatih yang diambil sebanyak 20 pelatih. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih klub se-Kecamatan Glenmore berjumlah 20 pelatih. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *total sampling*. Instrumen ini menggunakan *kuesioner* atau angket, melalui aplikasi *google form*. Pengumpulan Data menggunakan non-tes. Analisis Data yang digunakan penelitian ini Deskriptif Kuantitatif. Dalam penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan nilai rata-rata 91,5. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan pengetahuan pelatih sepak bola

tentang cedera dalam kategori "Baik Sekali". Maka dari itu, penelitian ini sangat penting agar dapat difahami oleh para pelatih mengenai penanganan cedera, mengingat pentingnya pengetahuan pelatih dalam menciptakan lingkungan latihan yang aman dan efektif bagi atlet sepak bola.

Kata kunci: Pengetahuan Pelatih, Cedera Olahraga

1. Pendahuluan

Sepak bola adalah jenis olahraga yang menggunakan bola yang berbahan dasar kulit yang dimainkan oleh dua tim, dengan setiap tim terdiri dari 11 pemain (Rizal *et al.*, 2019). Tujuan utama permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan cara mengoper dan menggiring bola menggunakan kaki (atau bagian tubuh lain selain tangan) ke dalam gawang lawan. Olahraga sepak bola adalah cabang olahraga bola besar yang sangat banyak diminati di penjuru dunia. Permainan sepak bola dimainkan menggunakan seluruh tubuh kecuali tangan dan sangat dominan menggunakan kaki dalam melakukan permainan sepak bola, terkecuali kiper yang diperbolehkan menggunakan kedua tangan di dalam area kotak penalti.

Permainan sepak bola benturan fisik pasti terjadi baik pada saat mendapatkan bola, merebut bola, *mendribble* bola ataupun saat melakukan *heading* bola. Akibat benturan fisik tersebut pemain tidak bisa menghindari resiko terjadinya kontak sehingga mengakibatkan cedera, keadaan fisik dan stamina yang kurang bugar dan beberapa faktor lainnya dapat mengakibatkan pemain sepak bola mengalami resiko cedera.

Cedera olahraga adalah suatu masalah yang dialami pemain sepak bola gangguan yang terjadi pada tubuh para pemain baik secara fisik maupun mental dalam berolahraga. Selain itu, seluruh pemain bisa mengalami cedera tanpa terkecuali sewaktu-waktu, kapan saja, dan dimana saja (Junaedi, 2021). Dua penyebab utama ada pada atlet dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor diri dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi peregangan otot yang tidak memadai, teknik latihan yang salah, serta kurangnya *warming up* dan *cooling down* yang tepat. Hal ini dapat mengakibatkan cedera dan rasa nyeri yang muncul sekitar 24 hingga 28 jam setelah melakukan latihan. Sementara itu, faktor eksternal, yang berasal dari lingkungan luar, meliputi kondisi lingkungan yang tidak aman, penggunaan peralatan yang tidak sesuai, kondisi peralatan yang buruk, serta kurangnya perlengkapan yang memadai (Safitri, 2021).

Beberapa macam cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet meliputi sprain (keseleo), strain (ketegangan otot), cedera lutut, dislokasi, cedera hamstring (otot paha belakang), dan patah tulang (Utami, 2021). Atlet sering mengalami cedera karena sulit untuk menghindarinya selama latihan atau pertandingan. Ada dua jenis cedera adalah akut dan kronik. Cedera akut adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba, seperti otot, tendon, terkilir, robekan ligamen, atau bahkan patah tulang. Cedera kronik, di sisi lain, terjadi karena teknik yang mudah dan cepat. (Ilham *et al.*, 2021).

Metode *RICE* dapat membantu pemain sembuh lebih cepat saat menangani cedera sebelum masuk ke dunia medis. Menurut Fredianto & Noor (2020), metode *RICE* merupakan teknik yang efektif dan sederhana untuk mencegah cedera semakin parah, sehingga seseorang bisa kembali melakukan latihan atau bertanding. *RICE*, yang merupakan singkatan dari *Rest* (Istirahat), *Ice* (Es), *Compress* (Penekanan), dan *Elevation* (Peninggian), telah lama diterapkan sebagai cara penanganan cedera pertama. Sebagai contoh, ketika seseorang mengalami benturan saat bermain sepak bola, ketegangan otot yang tidak terlatih dapat menyebabkan cedera yang lebih serius dan menghindari kerusakan lebih lanjut, orang harus mengistirahatkan bagian tubuh yang terkena cedera sebelum masuk ke ruang medis. *Ice* adalah teknik yang melibatkan penerapan es pada area yang terluka untuk meredakan rasa sakit dan mencegah pembengkakan. *Compression* adalah metode yang gunakan perban, atau elastis, untuk mengurangi elastisitas area yang terpengaruh. Untuk meningkatkan aliran darah menuju jantung, meningkatkan sirkulasi, dan mengurangi pembengkakan, cedera tubuh diangkat.

Penanganan cedera merupakan suatu keterampilan yang penting dan harus dimiliki oleh pelatih olahraga demi menunjang kegiatan saat melakukan aktivitas olahraga. Pemahaman tentang cedera sangat penting bagi pelaku olahraga, mengingat bahwa aktivitas olahraga rentan menyebabkan cedera. Kemampuan untuk Mengelola cedera merupakan keterampilan penting yang dapat mendukung karier dan memberikan berbagai manfaat. Salah satu contohnya adalah penanganan cedera pergelangan kaki, yang merupakan jenis cedera paling umum dalam olahraga. Penanganan dan perawatan adalah dua hal yang berbeda, terutama dilihat dari kejadian dan tindakannya. Penanganan, atau yang sering disebut *handling*, lebih mengarah pada tindakan langsung sebagai bentuk pertolongan pertama kepada korban pada saat cedera terjadi.

Dari uraian penjelasan diatas, penulis terdorong untuk melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan pelatih sepak bola tentang penanganan cedera olahraga. Banyak pelatih masih kurang memahami tentang penanganan cedera. Oleh karena itu, pelatih maupun pemain sepak bola profesional maupun amatir harus tahu tentang penanganan cedera olahraga agar mereka dapat mengatasinya dengan cepat dan efektif.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pelatih dan pemain, diketahui bahwa pemahaman pelatih penanganan cedera dengan metode *RICE*. Hasil dari observasi dan wawancara menunjukkan bahwa kurangnya informasi terkait teknik penanganan cedera di lapangan pada pelatih amatir. Maka dari itu seharusnya ada survei yang mempelajari bagaimana pemahaman seorang pelatih sepak bola tentang penanganan cedera. Agar dapat mengurangi jumlah cedera yang terjadi di klub-klub terutama di Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi. Sehingga penulis mengambil penelitian ini yang berjudul "Survei Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepak Bola Tentang Penanganan Cedera Olahraga Di Beberapa Klub Kecamatan Glenmore Kabupaten Banyuwangi".

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kategori penelitian Deskriptif Kuantitatif yang menggunakan pendekatan survei *non-eksperimen* dan

pengumpulan data menggunakan *kuesioner* atau angket. *Kuesioner* menggunakan soal benar salah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih tentang penanganan cedera olahraga. Populasi dalam penelitian ini yaitu pelatih yang ada di klub se-kecamatan Glenmore terdapat empat klub masing-masing klub ada lima pelatih keseluruhan pelatih yang diambil berjumlah 20 pelatih. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih klub se-kecamatan Glenmore berjumlah 20 pelatih pengambilan sampel yang digunakan *total sampling*. *Total sampling* adalah metode pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Penelitian ini akan menggunakan *kuesioner* tertutup untuk mengumpulkan data identitas responden dan pernyataan mengenai tingkat pengetahuan pelatih sepak bola tentang penanganan cedera olahraga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuesioner* tertutup untuk mengumpulkan data identitas responden dan pernyataan mengenai tingkat pengetahuan pelatih sepak bola tentang penanganan cedera olahraga. *Kuesioner* yang digunakan oleh peneliti yaitu mengadopsi *kuesioner* yang sudah di validasi oleh peneliti sebelumnya dan telah dinyatakan valid untuk dilakukan penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

HASIL

Setelah melakukan penelitian maka diperoleh data mengenai tingkat pemahaman tentang penerapan penanganan cedera menggunakan metode *RICE* pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore. Penelitian ini dilaksanakan pada 15 November 2024 dengan jumlah responden sebanyak 20 orang. Hasil dari responden tersebut dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih Dalam Penerapan Penanganan Cedera.

| No | Hasil Data | Nilai |
|----|------------------|-------|
| 1 | Rata-rata | 91,5 |
| 2 | Standard Deviasi | 83,3 |
| 3 | Maksimum | 100 |
| 4 | Minimum | 83 |
| 5 | Jumlah Skor | 1.630 |

(Sumber: Fauzi, 2019)

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera menggunakan metode *RICE* pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan rata-rata skor se besar 91,5 dengan standard deviasi 83,3 serta nilai max 100 dan minimum 83.

Tingkat pengetahuan pelatih tentang penerapan metode *RICE* dapat dikategorikan dalam tabel berikut:

Tabel 2. Frekuensi Pengetahuan Penerapan Metode RICE Pada Pelatih Sepak Bola Di Kecamatan Glenmore

| No | Kategori | Interval | Frekuensi |
|--------|---------------|----------|-----------|
| 1 | Baik Sekali | 81-100 | 20 |
| 2 | Baik | 61- 80 | 0 |
| 3 | Cukup | 41- 60 | 0 |
| 4 | Kurang | 21- 40 | 0 |
| 5 | Kurang Sekali | 0-20 | 0 |
| Jumlah | | 20 | 100% |

(Sumber: Fauzi, 2019)

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode RICE pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan bahwa seluruh peserta tes berada pada kategori "Baik Sekali", yaitu sebanyak 20 orang atau 100%.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih Dalam Penerapan Rest.

| No | Hasil Data | Nilai |
|----|------------------|-------|
| 1 | Rata-rata | 100 |
| 2 | Standard Deviasi | 0 |
| 3 | Maksimum | 100 |
| 4 | Minimum | 100 |
| 5 | Jumlah Skor | 2000 |

(Sumber: Fauzi, 2019)

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera menggunakan metode RICE pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan rata-rata skor sebesar 100 dengan standar deviasi 0 serta nilai max 100 dan minimum 100.

Tabel 4. Frekuensi Pengetahuan Penerapan Metode Rest Pada Pelatih Sepak Bola Di Kecamatan Glenmore.

| No | Kategori | Interval | Frekuensi | % |
|----|---------------|----------|-----------|------|
| 1 | Baik Sekali | 81-100 | 20 | 100% |
| 2 | Baik | 61- 80 | 0 | 0% |
| 3 | Cukup | 41- 60 | 0 | 0% |
| 4 | Kurang | 21- 40 | 0 | 0% |
| 5 | Kurang Sekali | 0-20 | 0 | 0% |

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode Rest pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan bahwa seluruh peserta tes berada pada kategori "Baik Sekali", yaitu sebanyak 20 orang atau 100%.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih Dalam Penerapan Ice

| No | Hasil Data | Nilai |
|----|------------------|-------|
| 1 | Rata-rata | 75.0 |
| 2 | Standard Deviasi | 15,8 |
| 3 | Maksimum | 100 |
| 4 | Minimum | 50 |
| 5 | Jumlah Skor | 1500 |

(Sumber: Fauzi, 2019)

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera menggunakan metode RICE pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan rata-rata skor sebesar 75,5 dengan standar deviasi 15,8 serta nilai max 100 dan minimum 50.

Tabel 6. Frekuensi Pengetahuan Penerapan Metode Ice Pada Pelatih Sepak Bola Di Kecamatan Glenmore

| No | Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|----|---------------|----------|-----------|------------|
| 1 | Baik Sekali | 81-100 | 10 | 50% |
| 2 | Baik | 61- 80 | 7 | 35% |
| 3 | Cukup | 41- 60 | 3 | 15% |
| 4 | Kurang | 21- 40 | 0 | 0% |
| 5 | Kurang Sekali | 0-20 | 0 | 0% |

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode *Ice* pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan bahwa setengah dari responden 50% peserta tes berada pada kategori "Baik Sekali", yaitu sebanyak 10 orang atau 100% pada kategori "Baik" ada 7 responden dengan persentase 35% dan kategori "Cukup" ada 3 responden dengan persentase 15%.

Tabel 7. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih Dalam Penerapan Compress

| No | Hasil Data | Nilai |
|----|------------------|-------|
| 1 | Rata-rata | 95 |
| 2 | Standard Deviasi | 12,2 |
| 3 | Maksimum | 100 |
| 4 | Minimum | 50 |
| 5 | Jumlah Skor | 1.900 |

(Sumber: (Fauzi, 2019)

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera menggunakan metode RICE pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan rata-rata skor sebesar 95 dengan standar deviasi 12,2 serta nilai max 100 dan minimum 50.

Tabel 8. Frekuensi Pengetahuan Penerapan Metode Compress Pada Pelatih Sepak Bola Di Kecamatan Glenmore

| No | Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|----------|-----------|------------|
| 1 | Baik Sekali | 81-100 | 19 | 95% |
| 2 | Baik | 61- 80 | 0 | 0% |
| 3 | Cukup | 41- 60 | 1 | 5% |
| 4 | Kurang | 21- 40 | 0 | 0% |
| 5 | Kurang Sekali | 0-20 | 0 | 0% |
| Jumlah | | 20 | 100% | |

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode *Ice* pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan bahwa setengah dari responden 95% peserta tes berada pada kategori "Baik Sekali", yaitu sebanyak 19 orang pada kategori "Cukup" ada 1 responden dengan persentase 5%.

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Pelatih Dalam Penerapan Penanganan Cedera Elevation

| No | Hasil Data | Nilai |
|----|------------------|-------|
| 1 | Rata-rata | 94 |
| 2 | Standard Deviasi | 7,1 |
| 3 | Maksimum | 100 |
| 4 | Minimum | 83 |
| 5 | Jumlah Skor | 1.875 |

(Sumber: Fauzi, 2019)

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera menggunakan metode RICE pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan rata-rata skor sebesar 94 dengan standard deviasi 7,1 serta nilai max 100 dan minimum 83.

Tabel 10. Frekuensi Pengetahuan Penerapan Metode Elevation Pada Pelatih Sepak Bola Di Kecamatan Glenmore

| No | Kategori | Interval | Frekuensi | Persentase |
|--------|---------------|----------|-----------|------------|
| 1 | Baik Sekali | 81-100 | 20 | 100% |
| 2 | Baik | 61- 80 | 0 | 0% |
| 3 | Cukup | 41- 60 | 0 | 0% |
| 4 | Kurang | 21- 40 | 0 | 0% |
| 5 | Kurang Sekali | 0-20 | 0 | 0% |
| Jumlah | | 20 | 100% | |

Tingkat pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode *Ice* pada pelatih sepak bola di Kecamatan Glenmore menunjukkan bahwa seluruh responden 20 peserta tes berada pada kategori "Baik Sekali", yaitu sebanyak 100%.

Dalam penelitian yang dilakukan responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Misalnya, untuk penelitian ini kriteria pemilihan harus jelas, seperti, tingkat kemampuan, atau pengalaman melatih dan menekuni dunia sepak bola, agar hasil yang diperoleh relevan dengan fokus penelitian. Sementara itu untuk pelatih yang menjadi sampel dalam penelitian ini terdapat empat pelatih yang memiliki lisensi D PSSI di masing-masing SSB sementara anggota pelatih yang lain belum memiliki lisensi akan tetapi anggota

pelatih dalam masing-masing tim memiliki pengalaman sebagai pemain dan berkecimpung minimal 5 tahun dalam dunia kepelatihan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat pemahaman dan penerapan cedera dengan metode RICE di klub-klub di Kecamatan Glenmore, terdapat lima indikator yang diuji, yaitu Rest, Ice, Compress, Elevation, dan pengetahuan tentang metode RICE. Tes ini dilakukan kepada 20 pelatih dari berbagai klub di Kecamatan Glenmore. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman dan penerapan metode RICE dalam penanganan cedera.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tim pelatih dengan sampel 20 pelatih sebagai berikut. Dalam penelitian ini di dapatkan hasil tingkat pengetahuan pelatih sepak bola mengenai penanganan cedera menggunakan metode RICE menunjukkan Rata-rata skor sebesar 91,5 dengan kategori "Baik Sekali" mengenai pemahaman pelatih terhadap cedera dengan metode RICE.

Penelitian tentang pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode R.I.C.E memiliki fokus yang lebih sempit dan praktis dibandingkan penelitian lain yang mungkin lebih berfokus pada aspek medis, pencegahan jangka panjang, atau rehabilitasi cedera. Penelitian R.I.C.E menilai pengetahuan dasar dan keterampilan praktis pelatih dalam merespons cedera dengan cepat, sementara penelitian lain bisa mencakup topik-topik yang lebih luas terkait cedera dan pemulihan atlet dalam konteks yang lebih panjang dan kompleks.

Pelatih dengan pengalaman lebih lama cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang cara menangani cedera, termasuk penerapan metode R.I.C.E. Mereka lebih familiar dengan berbagai jenis cedera dan lebih terampil dalam memberikan pertolongan pertama. Penelitian ini didukung oleh penelitian Syahadatina dalam yang menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang penanganan cedera, semakin efektif pula tindakan yang diambil dalam menangani cedera tersebut (Rika Widianita, 2023), semakin besar kemungkinannya untuk menghindari cedera olahraga yang dapat berakibat fatal. Sebaliknya, rendahnya pengetahuan tentang penanganan cedera akan meningkatkan risiko cedera yang dialami.

Penelitian ini juga didukung oleh temuan (Rukmana, 2021), yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang metode RICE dapat mempengaruhi cara penanganan cedera pada tahap pertama. Dengan kata lain, jika seorang pemain sepak bola memiliki pemahaman yang cukup mengenai metode RICE, maka penanganan cedera yang dilakukan akan lebih efektif (Rika Widianita, 2023).

4. Simpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pelatih Klub di Kecamatan Glenmore dapat disimpulkan bahwa pengetahuan pelatih terhadap pengetahuan dan penanganan cedera dengan metode RICE berada pada kategori "Baik

Sekali” dari penelitian diatas dapat diketahui bahwasanya pengetahuan pelatih terhadap penanganan pada cedera olahraga sudah cukup baik.

Saran

Dengan penelitian ini maka diharapkan para pelatih semakin dapat memahami penanganan cedera yang baik dan benar dengan metode *RICE* agar dapat mengatasi dan dapat mengedukasi para pemainnya untuk bisa merawat dirinya sendiri saat mengalami cedera dalam pertandingan atau saat melakukan *recovery* mandiri.

Penelitian tentang tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera dengan metode *R.I.C.E* dapat memberikan wawasan penting terkait kesiapan pelatih dalam menangani cedera. Meskipun demikian, penting untuk memastikan bahwa penelitian ini tidak hanya mengukur pengetahuan teoritis, tetapi juga bagaimana pelatih dapat mengaplikasikan pengetahuan tersebut secara praktis di lapangan. Penelitian dapat mengembangkan hubungan antara tingkat pelatihan yang telah diikuti oleh pelatih dengan tingkat pemahaman dan keterampilan mereka dalam penanganan cedera. Ini dapat mengarah pada rekomendasi untuk program pendidikan berkelanjutan yang lebih efektif bagi pelatih, yang bisa mencakup *workshop*, kursus, atau pelatihan berbasis simulasi.

5. Daftar Rujukan(Gunakan Cition Mendeley, Zotero, atau Endnote)

- Aghastya, K., & Rochmania, a. (2022). survei tingkat pengetahuan atlet bolavoli putri tentang cedera pergelangan kaki dan penanganan pertama cedera akut. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 9-15.
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada pemain sepakbola. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 46-52.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*.
- Fauzi, m. T. (2019). Tingkat pemahaman penanganan cedera akut dengan metode r.i.c.e (rest, ice, compression, elevation) pada pemain bola voli gundangan voli club (gvc).
- Hidayatullah, M. R., & Saputra, S. Y. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga melalui sport massage dan metode rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-5.
- Mubarok, K., Julianto, M. A., & Dai, M. (2021). Pencegahan Cedera Dalam Permainan Sepak Bola. In *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan (Vol. 1, No. 2, pp. 71-78)*.



- Nasional Sosial, S., Kesehatan, Dan, Burhanudin Ali Aldiansyah, M., Ruddin, M., Da, M., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, P. (2021). Cedera Olahraga Takraw (Vol. 1, Issu)
- Rukmana, A. (2021). Hubungan Pengetahuan Rice (Rest, Ice, Compression, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola Di Kecamatan Kutawaluya . Stikes Mi Bekasi.
- Rika Widianita, D. (2023). Survei tingkat pengetahuan guru terhadap penerapan penanganan cedera dengan metode rice. At-tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I), 1-19.
- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra Fc Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. In Januari 2021 Indonesian Journal Of Kinanthropology (Ijok) Olahraga Dengan Metode Protect Rest Ice Compression Elevation Support (Prices) Di Sma/Ma Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017 Knowledge Of Physical Education Teacher On First Aid Of Sport Injury With Protect Rest Ice Compression Elevation Support (Prices) Method In Sma/ Ma Negeri In Kulon Progo District In 2017
- Puspitasari, N. (2019). Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola. Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi, 3(1), 54-71.
- Pinanditto, F. R. (2016). Tingkat Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Se-Kecamatan Minggir Tentang Penanganan Dini Cedera Dalam Pembelajaran Dengan Metode Rice. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 5(11).