

SURVEI PENGETAHUAN SISWA TERKAIT CEDERA OLAHRAGA PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 4 SIDOARJO

Syekhul Afdan*, Junaidi Budi Prihanto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*syekhul.19172@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Olahraga mengacu pada serangkaian kegiatan yang diselenggarakan secara sistematis yang bertujuan untuk mempromosikan, memelihara, dan meningkatkan potensi atau kemampuan fisik, spiritual, dan sosial. Futsal, permainan bola yang dimainkan di lembaga pendidikan, melibatkan dua tim, dengan masing-masing tim terdiri dari lima pemain. Futsal diakui secara luas sebagai olahraga yang membutuhkan fisik yang kuat dan pengeluaran energi yang besar, karena peserta harus secara konsisten terlibat dalam berlari dan bergerak untuk mendorong bola ke gawang lawan melalui tendangan berbasis kaki. Dalam skenario khusus ini, aktivitas yang disebutkan di atas secara inheren terkait dengan contoh kontak pemain-ke-pemain dan pengerahan tenaga fisik, sehingga membuat mereka rentan terhadap kemungkinan cedera yang tinggi bagi individu yang terlibat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Pada teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen dengan jenis *multiple choice* yang berguna untuk mempermudah koresponden dalam menjawab pertanyaan yang dibutuhkan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 44 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi dalam bidang pendidikan dengan melakukan survei pengetahuan cedera dan pencegahannya pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Sidoarjo, dengan harapan dapat memberikan wawasan dan manfaat yang berharga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMAN 4 Sidoarjo mengetahui dan memahami pengetahuan terkait cedera. Pengetahuan tersebut diperoleh siswa tidak hanya dari pelatih sekolah, melainkan diperoleh melalui luar sekolah.

Kata Kunci: ekstrakurikuler; pencegahan; pengetahuan cedera; perawatan

Abstract

Sport is all activities carried out systematically in order to encourage, foster, and function to develop physical, spiritual, and social potential or abilities. Futsal at school is a sport in a ball game played by two teams, each team consisting of five players. Futsal is categorized as a sport that requires strong physicality and energy because players have to keep running and moving to put the ball into the opponent's goal by kicking the ball with their feet. In this case, this activity is inseparable from collisions between players who push and touch each other so that this is prone to a high risk of injury for the players. This research uses descriptive quantitative methods. It is hoped that this research can provide benefits as a contribution to the world of education regarding surveys related to knowledge of sports injuries and their prevention in extracurricular futsal at SMAN 4 Sidoarjo. The results showed that of SMAN 4 Sidoarjo know and understand knowledge related to injuries. This knowledge is obtained by students only from school coaches, but also obtained outside the school.

Keywords: extracurricular; prevention; injury knowledge; treatment

PENDAHULUAN

Olahraga mengacu pada serangkaian kegiatan yang diselenggarakan secara sistematis yang bertujuan untuk memajukan, membina, dan meningkatkan kemampuan atau potensi jasmani, rohani, dan sosial (Fadlilah & Rahil, 2019). Olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana yang meliputi gerakan tubuh yang berulang-ulang. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, sekaligus memfasilitasi pengembangan potensi individu (Guan et al., 2022). Futsal adalah olahraga yang sangat populer di kalangan individu dan mencakup berbagai kelompok umur. Sehingga, sangat diminati oleh siswa selama kegiatan ekstrakurikuler. Herdiandanu dan Djawa (2020) mengemukakan bahwa kegiatan yang dimaksud adalah permainan bola yang melibatkan dua tim, dengan masing-masing tim terdiri dari lima pemain.

Futsal diklasifikasikan sebagai olahraga yang menuntut aktivitas fisik karena kebutuhan pemain untuk terus berlari dan bergerak agar berhasil mendorong bola ke gawang tim lawan melalui penggunaan kaki mereka (Safar Cherati et al., 2022). Dalam skenario khusus ini, aktivitas tersebut secara inheren terkait dengan kejadian tabrakan pemain, yang melibatkan kontak fisik dan tenaga, sehingga membuatnya rentan terhadap kemungkinan cedera pemain yang tinggi (Frias Bocanegra & Fong, 2021). Sesuai dengan temuan Graha (2015), cedera mengacu pada efek merugikan atau kecelakaan yang ditimbulkan pada kerangka anatomi tubuh manusia sebagai akibat dari ketegangan fisik. Hal tersebut dapat menyebabkan peradangan karena aktivitas yang berlebihan, sehingga mengganggu fungsi optimal otot dan persendian. Cedera yang sering dialami pemain futsal terlihat pada saat sesi latihan atau pertandingan, baik disengaja maupun tidak disengaja. Cedera ini dapat dikaitkan dengan berbagai faktor, termasuk kesalahan teknis, aktivitas fisik yang berlebihan atau melebihi aturan latihan yang ditentukan, tabrakan, dan ketegangan fisik yang dialami para pemain (Mendonça, 2022).

Menurut Puspitasari (2019) siswa khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal, dapat menghadapi risiko-risiko yang terjadi. Oleh sebab itu, dalam memberi pelatihan bagi siswa perlu diperhatikan dengan seksama, dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti kematangan usia, latar belakang kesehatan siswa, kondisi fisik, dan kemampuan siswa. Faktor-faktor tersebut telah diidentifikasi terkait erat dengan risiko cedera pada siswa (Saryono et al., 2022). Siswa yang memiliki tingkat kebugaran fisik yang kurang optimal cenderung menunjukkan peningkatan kerentanan terhadap cedera saat melakukan aktivitas futsal. Usman dkk. (2021)

berpendapat bahwa lembaga pendidikan yang sering dianggap sebagai rumah kedua bagi siswa memiliki tanggung jawab untuk memprioritaskan keselamatan siswa yang mengikuti kegiatan olahraga. Akibatnya, sangat penting untuk mengatasi masalah cedera secara memadai baik dari sudut pandang preventif maupun represif. Kehadiran cedera berpotensi dalam memberi dampak negatif pada kinerja akademik siswa (Accurate & Infallible, 2021). Perlu adanya peningkatan penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah agar fokus pada peningkatan pengetahuan yang berkaitan dengan pencegahan cedera pada permainan futsal dapat diketahui siswa dengan baik. Hal tersebut memerlukan keterlibatan pelatih dan siswa dalam memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang strategi manajemen cedera. Utami dan Musyarofah (2021) mengandaikan bahwa kurangnya pengetahuan pertolongan pertama seseorang pada kasus cedera memiliki konsekuensi yang bertahan lama pada luka tersebut.

Terdapat banyak penelitian yang mengkaji tentang cedera dan upaya penanganannya. Pada penelitian Nasri & Leni (2021) berusaha menggali tingkat pengetahuan siswa SMAN tentang upaya pencegahan cedera dan pertolongan pertama saat cedera. Penelitian Setyaningrum (2019) memfokuskan pada alasan penyebab terjadinya cedera pada para atlet. Penelitian tersebut memberikan penjelasan secara rinci tentang hal-hal yang harus diperhatikan oleh atlet saat bertanding, agar dapat memperkecil risiko terjadinya cedera. Penelitian Siregar et al. (2022) memfokuskan pada tingkat pengetahuan atlet voli dalam memberikan pertolongan pertama saat cedera. Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kajian tentang cedera dan upaya pencegahannya kurang lebih telah banyak dilakukan oleh para cendekiawan. Oleh sebab itu, penelitian ini diupayakan sebagai bentuk pembaruan data atas pengetahuan cedera, jenis cedera yang sering dialami siswa, dan upaya pencegahan cedera. Diharapkan mampu menjadi tinjauan ulang dalam dunia pendidikan tentang pentingnya pengetahuan terhadap cedera. Selain itu, belum ada yang meneliti tentang survei terkait pengetahuan cedera olahraga dan Pencegahannya di SMAN 4 Sidoarjo, sehingga diperlukan penelitian tentang pengetahuan cedera dan upaya pencegahannya pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Sidoarjo.

Berdasarkan hasil observasi di SMAN 4 Sidoarjo, peneliti melakukan wawancara kepada pelatih tentang seberapa jauh pengetahuan siswa terhadap cedera olahraga dan pencegahannya. Hasil wawancara menyebutkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui tentang cedera olahraga dan

pencegahannya. Hal tersebut yang mendasari peneliti mengambil judul tersebut, selain kurangnya pengetahuan tentang cedera olahraga dan pencegahannya sekolah SMAN 4 Sidoarjo juga memiliki prestasi yang cukup baik untuk ekstrakurikuler futsal. Serta belum pernahnya dilakukan penelitian di SMAN 4 Sidoarjo tentang cedera olahraga dan pencegahannya. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan survei tentang cedera olahraga dan pencegahannya sebagai bahan kajian pembelajaran bagi siswa dan memberikan bekal pengetahuan terkait cedera agar dapat di persiapkan secara matang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode deskriptif, metode penelitian deskriptif tersebut hanya menyajikan data keadaan objek atau peristiwa yang di teliti, yaitu seberapa baik tingkat pengetahuan tentang cedera dan pencegahan cedera pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen tes berupa pilihan ganda. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 4 Sidoarjo yang beralamatkan di Jl. Raya Suko, Kec. Sidoarjo, Kab. Sidoarjo, Prov. Jawa Timur (61251) dalam penunjang sebuah penelitian dan pengambilan data bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal.

Populasi merupakan sekumpulan individu yang berasal dari populasi sumber. Pada populasi tersebut koresponden diminta untuk hadir dan berpartisipasi dalam penelitian, jika jumlah populasi sedikit maka seluruh peserta dapat menjadi koresponden. Berdasarkan pengertian tersebut maka penelitian ini menggunakan populasi sebagai jenis populasi yang sesuai dengan penelitian ini, maka populasi pada penelitian ini adalah siswa SMAN 4 Sidoarjo yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal berjumlah 44 siswa.

Variabel pada penelitian ini merupakan pengetahuan siswa tentang cedera dan pencegahan cedera. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui seberapa baik informasi yang diketahui oleh siswa tentang pengetahuannya dalam cedera dan pencegahan cedera yang diukur menggunakan tes pengetahuan.

Peneliti akan mengukur seberapa baik tingkat pengetahuan cedera yang meliputi dari pengertian cedera, pengetahuan tentang penyebab cedera, pengetahuan bagian tubuh yang sering mengalami cedera, dan pengetahuan tentang tingkat klasifikasi cedera. Untuk variabel pencegahan cedera mencakup pengetahuan dalam pencegahan cedera.

Kuesioner yang digunakan yaitu tertutup dengan disajikan dalam bentuk sedemikian rupa dengan begitu responden hanya memberikan tanda silang (X)

pada jawaban yang dianggap benar dengan pilihan jawaban (*multiple choice*) (Nursasalam, 2015). Instrumen berupa kuesioner pilihan ganda ini bertujuan untuk memfokuskan gambaran pengetahuan cedera dan pencegahan cedera yang pernah di alami pada siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Sidoarjo, dengan diberikan lembar kuisisioner 30 soal yang dibuat oleh peneliti sendiri yang melalui uji validasi ahli.

Pada Teknik analisis data, penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan norma katagori. Statistik deskriptif berfungsi untuk mengumpulkan, mengolah, menyajikan, dan menganalisis data kuantitatif secara deskriptif menggunakan aplikasi SPSS. Secara khusus, statistik deskriptif digunakan untuk menunjukkan jumlah data dan menunjukkan nilai maksimum, nilai minimum, nilai rata-rata, dan nilai standar deviasi dari masing-masing variabel (Nurian, 2019). Pada tahap menentukan kriteria dalam memberikan skor data pada setiap faktordapat diketahui melalui katagorisasi yang sesuai dengan instrumen. Data akan dikategorikan ke dalam lima kategori menggunakan distribusi normal yang didasari pada niali mean serta standar deviasi Pengkategorian data menggunakan model kriteria sebagai berikut (Azwar, 2018)

Tabel 1. Pengkategorian Data

Interval	Kategori
81-100	Sangat Tinggi
61-80	Tinggi
41-60	Sedang
21-40	Rendah
0-20	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang cedera, pencegahan dan perawatan cedera pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tahun 2023 dengan diukur dengan tes sebanyak 30 soal pilihan ganda dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah itu data direkap, diskor, dan dianalisis dengan program Komputer SPSS. Kemudian data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik perhitungan presentase dengan lima pengkatagorian data yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 1. Data Tentang Pengertian Cedera

Mean	87,5
Median	87,5
Standar Deviasi	12,645
Minimum	75
Maximum	100

Terdapat empat butir soal yang diberikan untuk melihat tingkat pengetahuan siswa terkait pengertian cedera. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh sebesar 100, sedangkan nilai minimum sebesar 75. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 87,5. Selain itu, hasil data menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 87,5 dengan standar deviasi sebesar 12,645. Berdasarkan data rata-rata tersebut, maka dapat dikategorikan bahwa tingkat pengetahuan siswa terkait pengertian cedera tergolong sangat tinggi. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Tabel 2. Data Tentang Penyebab Cedera

Mean	75
Median	66,67
Standar Deviasi	28,04
Minimum	0
Maximum	100

Terdapat tiga butir soal yang diberikan untuk melihat tingkat pengetahuan siswa terkait penyebab terjadinya cedera. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh siswa sebesar 100, sedangkan nilai minimum sebesar 0,0. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 66,67. Selain itu, hasil data menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 75 dengan standar deviasi sebesar 26,04. Berdasarkan data rata-rata tersebut, maka dapat dikategorikan bahwa tingkat pengetahuan siswa terkait penyebab terjadinya cedera tergolong tinggi. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Tabel 3. Data Tentang Bagian Tubuh yang Sering Terkena Cedera

Mean	74,62
Median	83,33
Standar Deviasi	16,27
Minimum	33,33
Maximum	100

Terdapat lima butir soal yang diberikan untuk melihat tingkat pengetahuan siswa terkait pengertian cedera. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh sebesar 100, sedangkan nilai minimum sebesar 33,33. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 83,33. Selain itu, hasil data menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 74,62 dengan standar deviasi sebesar 16,27. Berdasarkan data rata-rata tersebut,

maka dapat dikategorikan bahwa tingkat pengetahuan siswa tentang bagian tubuh yang sering terkena cedera tergolong tinggi. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Tabel 4. Data Tingkat Klasifikasi Cedera

Mean	54.55
Median	50
Standar Deviasi	35.47
Minimum	0
Maximum	100

Terdapat dua butir soal yang diberikan untuk melihat tingkat pengetahuan klasifikasi cedera. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh siswa sebesar 100, sedangkan nilai minimum sebesar 0,0. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 50. Selain itu, hasil data menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 54 dengan standar deviasi sebesar 35,47. Berdasarkan data rata-rata tersebut, maka dapat dikategorikan bahwa tingkat pengetahuan klasifikasi cedera tergolong sedang. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Tabel 5. Data Pencegahan Cedera

Mean	66.19
Median	62.50
Standar Deviasi	15.85
Minimum	37.50
Maximum	100

Terdapat delapan butir soal yang diberikan untuk melihat faktor pencegahan cedera. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh siswa sebesar 100, sedangkan nilai minimum sebesar 37,50. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 62,50. Selain itu, hasil data menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 66 dengan standar deviasi sebesar 15,85. Berdasarkan data rata-rata tersebut, maka dapat dikategorikan bahwa faktor pencegahan cedera tergolong tinggi. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Tabel 6. Data Perawatan Cedera

Mean	48.38
Median	42.86
Standar Deviasi	22.05
Minimum	14.29
Maximum	100

Terdapat tujuh butir soal yang diberikan untuk melihat perawatan cedera. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh siswa sebesar 100, sedangkan nilai minimum sebesar 14,29. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 42,86. Selain itu, hasil data menunjukkan

bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 48 dengan standar deviasi sebesar 22,05. Berdasarkan data rata-rata tersebut, maka dapat dikategorikan bahwa perawatan cedera tergolong sedang. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Tabel 8. Data Keseluruhan Faktor

Mean	66.67
Median	66.67
Standar Deviasi	11.50
Minimum	46.67
Maximum	90

Dari total faktor keseluruhan maka dapat disimpulkan bahwa, Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa nilai maksimum yang diperoleh siswa sebesar 90, sedangkan nilai minimum sebesar 46,67. Data menunjukkan bahwa median atau nilai tengah sebesar 66,67. Selain itu, hasil data menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh siswa sebesar 66 dengan standar deviasi sebesar 11,50. Berdasarkan data rata-rata tersebut, maka total dari keseluruhan dapat dikategorikan tinggi. pengkategorian tersebut mengacu pada tabel norma pengkategorian.

Berdasarkan data-data tersebut dapat diketahui bahwa siswa SMAN 4 Sidoarjo yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dapat memahami tentang pengetahuan terkait cedera dengan baik. Hal tersebut semakin diperkuat dengan hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa nilai rata-rata keseluruhan data yang diperoleh siswa sebesar 66,67. Oleh sebab itu, dapat diartikan bahwa pengetahuan siswa terhadap cedera olahraga dan upaya pencegahannya masuk pada golongan tinggi. Pada penelitian Haryanto, (2016) dijelaskan bahwa pengetahuan siswa terkait cedera dapat termasuk pada kategori sedang, sehingga guru atau pelatih perlu melakukan peningkatan dalam memberikan edukasi terkait cedera. Pada penelitian Nasri & Leni (2021) disebutkan bahwa pengetahuan siswa SMAN di Kota Surakarta terkait cedera dapat masuk pada kategori sedang.

Pada keseluruhan faktor, nilai rata-rata data yang diperoleh termasuk ke dalam kategori tinggi. Siswa mampu memahami cedera dengan baik. Hal tersebut merupakan angka yang baik jika mengingat bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo tidak pernah diajarkan atau diberi edukasi terkait cedera saat di kelas maupun saat ekstrakurikuler. Hasil observasi peneliti mengungkapkan bahwa 30 siswa dari 44 responden mendapatkan pengetahuan terkait cedera dari klub futsal yang diikuti siswa di luar sekolah, sisahnya beberapa siswa mengatakan bahwa mendapatkan pengetahuan terkait cedera berdasarkan informasi yang tersebar dari internet saat mengalami cedera maupun hanya ingin menambah pengetahuan secara mandiri. Mengutip pernyataan

Simatupang (2016) semakin baik kemampuan siswa dalam mengetahui sebuah objek maka akan semakin baik sikap juga seorang siswa pada objek tersebut. Hal tersebut dapat menjadi acuan ketika seorang siswa mengetahui cedera dengan baik, maka siswa tersebut mengerti hal-hal yang dapat dilakukan dalam menangani, merawat, atau menghindari cedera.

Pengetahuan siswa terhadap cedera mampu menjadi langkah preventif dan represif terhadap cedera. Menurut Sucipto et al. (2022), pengetahuan tentang cedera olahraga dapat menjadi langkah dalam melakukan antisipasi bagi atlet ataupun yang melakukan aktivitas olahraga. Sehingga mereka dapat melakukan atau memberikan pertolongan pertama pada cedera dengan tepat, cepat, dan dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera baik diri sendiri maupun orang lain. Hasil data menunjukkan bahwa pada faktor pengetahuan penyebab cedera dapat dikategorikan tinggi.

Pada faktor pengetahuan pencegahan cedera juga meraih kategori tinggi. Selain itu, pada faktor pengetahuan siswa tentang bagian tubuh yang sering terkena cedera juga memperoleh kategori tinggi. Berdasarkan ketiga faktor tersebut dapat dikatakan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang baik untuk menghindari terjadinya cedera. Namun, pada faktor pengetahuan klasifikasi cedera dan faktor pengetahuan perawatan cedera keduanya masuk ke dalam kategori sedang. Oleh sebab itu, berdasarkan hasil data tersebut perlu adanya peningkatan dalam memberikan edukasi terkait klasifikasi cedera dan perawatan cedera. Keduanya berhubungan dengan upaya penanganan ketika terjadi cedera, sehingga siswa wajib mengetahui hal-hal yang harus dilakukan saat terjadi cedera agar tidak mengambil tindakan yang salah dan berakibat fatal.

PENUTUP

Simpulan

Siswa mampu memahami cedera pada kategori tinggi. Hal tersebut merupakan hal yang baik jika mengingat bahwa siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Sidoarjo tidak pernah diajarkan atau diberi edukasi terkait cedera saat di kelas maupun saat ekstrakurikuler. Hasil observasi menunjukkan bahwa pengetahuan siswa terkait cedera diperoleh secara mandiri melalui klub futsal yang diikuti di luar sekolah dan melalui informasi yang tersebar di internet.

Dari 6 faktor dapat diketahui bahwa 2 diantaranya memperoleh kategori sedang, yaitu faktor klasifikasi cedera dan pengetahuan perawatan cedera. Berdasarkan data tersebut, maka siswa perlu mendapatkan edukasi

terkait cedera agar tidak mengambil tindakan yang salah dan berakibat fatal. Sebab, tidak semua hal dapat diketahui siswa secara mandiri, sehingga memerlukan bantuan dan arahan pelatih agar siswa mengerti hal-hal yang perlu dipelajari terkait cedera.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memiliki saran berupa:

1. Untuk pemerintah setempat yang bagianya menangani dunia olahraga khususnya futsal harus sering memberikan pembekalan mengenai pengetahuan cedera olahraga, pencegahan, dan perawatannya agar siswa memiliki bekal pengetahuan mengenai cedera olahraga dengan baik.
2. Memberikan pelatihan pembekalan berupa workshop dengan materi pencegahan cedera pertolongan pertama dalam menangani cedera olahraga.
3. Dari hasil penelitian ini diharapkan dijadikan bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya dan dapat memperluas lagi dalam meneliti terkait pengetahuan, pencegahan, perawatan cedera di beberapa cabang olahraga lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Akurat, Y., & Maksum, A. (2021). Faktor-faktor penyebab rendahnya partisipasi siswa putri dalam ekstrakurikuler futsal di SMAN 18 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 71–77.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala*. Pustaka Pelajar.
- Fadlilah, S., & Rahil, N. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Cidera Muskuloskeletal Pada Pemain Futsal. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 66–75. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk/article/view/5271>
- Frias Bocanegra, J. M., & Fong, D. T. P. (2021). Playing surface traction influences movement strategies during a sidestep cutting task in futsal: implications for ankle performance and sprain injury risk. *Sports Biomechanics*, 21(4).
- Guan, Y., Bredin, S. S. D., Taunton, J., Jiang, Q., Wu, N., & Warburton, D. E. R. (2022). Association between Inter-Limb Asymmetries in Lower-Limb Functional Performance and Sport Injury: A Systematic Review of Prospective Cohort Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/jcm11020360>
- Haryanto, D. D. (2016). *Pengetahuan tentang Cedera, Pencegahan dan Perawatan Cedera Siswa Kelas Atas SDN 2 Bugisan Prambanan Klaten Tahun 2016*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma Egy*, 08, 97–108.
- Mendonça, L. D. M. (2022). Sports injury prevention programmes from the sports physical therapist's perspective: An international expert Delphi approach. *Physical Therapy in Sport*, 55.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.13>
- Nurian, F. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. CV Pilar Nusantara.
- Nursasalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Safar Cherati, A., Khalifeh Soltani, S., Moghadam, N., Hassanmirzaei, B., Haratian, Z., Khalifeh Soltani, S., & Rezaei, M. (2022). Is there a relationship between lower-extremity injuries and foot postures in professional football players? A prospective cohort study. *Science and Medicine in Football*, 6(1), 49–59. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1870711>
- Saryono, Irawan, Nopembri, Wiharja, & MI, Z. (2022). The effects of FIVE futsal injury prevention program on lower limb muscle strength among young futsal players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 40.
- Satia Graha, A. (2015). Manfaat Terapi Masase Frirage Dan Stretching Dalam Penanganan Cedera Pada Atlet Olahraga Beladiri. *Medikora*, VIII(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i2.4650>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2019.v2.39-44>
- Simatupang, N. (2016). *PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED*. 02, 31–42.
- Sucipto, A., Ervira Puspaningtyas, D., Afriani, Y., & Puspita Sari, S. (2022). Pengetahuan dan Penanganan Cidera Olahraga Atlet PS Sleman Development Center Melalui Edukasi Online. *Dharma Bakti*, 5(2), 85–94.

- Usman, Almunthanah, Kawuryan, U., Kartika, W., Halwa, A. S., & Wariani. (2021). Kejadian Cedera Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 58–62. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/download/831/579>
- Utami, L. S., & Musyarofah, S. (2021). Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal. *Peran Mikronutrisi Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*, 11 No 1(Januari), 1–8.

