

**TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN
PENANGANAN PERTAMA CEDERA *ANKLE* PADA MAHASISWA
UKM FUTSAL FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS
PANCASILA**



**AGIL MURFID YUSRON
1603618032**

**Skripsi Ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA *ANKLE* PADA MAHASISWA UKM FUTSAL FAKULTAS ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS PANCASILA

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa UKM futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila mengenai pencegahan dan penanganan pertama cedera *ankle* dengan metode *RICE*. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Teknik pengumpulan data berupa survey dengan instrumen kuesioner. Instrumen kuesioner ini dibagikan kepada mahasiswa UKM futsal untuk memperoleh data berupa nilai pengetahuan terhadap pencegahan dan penanganan pertama cedera *ankle* dengan metode *RICE*. Teknik yang digunakan untuk menetapkan responden adalah *Purposive Sampling* dengan jumlah responden, yaitu 21 pemain. Berdasarkan hasil uji tingkat pengetahuan yang dihitung dengan rumus, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pemain UKM futsal mengenai pencegahan dan penanganan pertama cedera *ankle* dengan metode *RICE* memenuhi kategori “Baik Sekali” dengan jumlah sampel 15 mahasiswa dan persentase (71,43%).

Kata Kunci: Pencegahan dan Penanganan Cedera, Metode *RICE*, Cedera *Ankle*, Futsal.



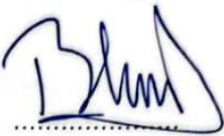
**LEVEL OF KNOWLEDGE ON PREVENTION AND FIRST TREATMENT OF
ANKLE INJURIES IN FUTSAL UKM STUDENTS FACULTY OF ILMU
KOMUNIKASI PANCASILA UNIVERSITY**

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the level of knowledge of UKM students futsal, Faculty of Ilmu Komunikasi, Pancasila University regarding prevention and first treatment of ankle injuries using the RICE method. The research method used is descriptive. The data collection technique is a survey with a questionnaire instrument. This questionnaire instrument was distributed to UKM futsal students to obtain data in the form of knowledge values regarding the prevention and first treatment of ankle injuries using the RICE method. The technique used to determine respondents was Purposive Sampling with the number of respondents, namely 21 players. Based on the results of the knowledge level test calculated using a formula, it can be concluded that the level of knowledge of UKM futsal players regarding the prevention and first treatment of ankle injuries using the RICE method meets the "Very Good" category with a sample size of 15 students and a percentage of (71.43%).

Keywords: *Injury Prevention and Treatment, RICE Method, Ankle Injuries, Futsal.*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		29/07 2025
Pembimbing II		
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040		25/07/2025
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos M.Pd. NIP. 198308272015041001		28/07/2025
Chandra, M.Pd. NIDN. 0022038705		25/07/2025
dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002		25/07/2025
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or, M.Pd NIP. 199010182023212040		25/07/2025
Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E NIP. 197201221999032001		29/7-2025

Tanggal Lulus: Senin, 21 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli yang peneliti susun dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana di mana pun, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini disusun berdasarkan gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak mana pun, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini, tidak terdapat karya dan pendapat orang lain yang ditulis, kecuali secara jelas dicantumkan sebagai referensi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang, tahun publikasi dan dicantumkan di dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi lainnya dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 30 Juni 2025
Yang membuat pernyataan



Agil Murfid Yusron
NIM. 1603618032



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Agil Murfid Yusron

NIM : 1603618032

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan

Alamat email : agil.murfid2308@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA
PERTAMA CEDERA *ANKLE* PADA MAHASISWA UKM FUTSAL ILMU KOMUNIKASI UNIVERSITAS
PANCASILA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 3 Agustus 2025

Penulis

(Agil Murfid Yusron)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah memberikan peneliti kemudahan, sehingga dapat menyelesaikan proposal ini. Tanpa pertolongan-Nya mungkin penyusun tidak akan sanggup menyelesaikannya dengan baik. Shalawat dan salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta yakni Nabi Muhammad SAW atas nikmat dan ridhonya peneliti dapat menyelesaikan tugas skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan terhadap Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera *Ankle* pada Mahasiswa UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila”.

Peneliti mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan baik secara moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd.
2. Koordinator Program Studi dan selaku Pembimbing Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE.
3. Dosen Pembimbing I, dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberi pengarahan dan bimbingan kepada saya.
4. Dosen Pembimbing II, Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan memberikan saran kepada saya dalam menyusun skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi saya.
6. Seluruh Staff dan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, yang telah memberikan dukungan sehingga proses belajar menjadi lebih baik.
7. Angger Galih S.Or. selaku *Head Coach* UKM Futsal Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Pancasila, yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di UKM tersebut.

8. Kedua Orang Tua tercinta Alm. Bapak Sunarno, Ibu Sri Suwarni, serta Adik tercinta yang telah memberikan dukungan materil, doa, dan semangat untuk saya menyelesaikan skripsi.

Peneliti dengan ini menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu peneliti dengan senang hati menerima berbagai masukan, kritik, dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan khasanah ilmu pengetahuan bagi kita semua.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak dan peneliti memohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan dalam penulisan yang kurang tepat. Terima kasih.

Jakarta, 30 juni 2025

Agil Murfid Yusron
NIM. 1603618032

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Tingkat Pengetahuan.....	7
2. Cedera Olahraga	8
3. Olahraga Futsal	28
B. Kerangka Berpikir.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Tujuan Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Metode Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36

1. Instrumen Penelitian	36
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	40
F. Teknik Analisis Data	41
G. Hipotesis Statistika	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data.....	43
1. Karakteristik Responden.....	43
2. Distribusi Data Penelitian	44
B. Analisis Data.....	45
1. Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	46
2. Penanganan Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>RICE</i>	47
C. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Kisi-kisi Angket Pengetahuan Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	39
Tabel 3. 2	Kisi-kisi Angket Pengetahuan Metode <i>RICE</i>	39
Tabel 3. 3	Teknik Skor Instrumen	40
Tabel 4. 1	Usia dan Frekuensi Responden	44
Tabel 4. 2	Distribusi Data Penelitian.....	44
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Data Pengetahuan tentang Pencegahan dan Penanganan Pertama pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Menggunakan Metode <i>RICE</i>	45
Tabel 4. 4	Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Cedera <i>Ankle</i> ...	46
Tabel 4. 5	Data Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	46
Tabel 4. 6	Data Distribusi Frekuensi Tingkatan Pengetahuan tentang Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	47
Tabel 4. 7	Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Rest</i>	48
Tabel 4. 8	Data Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Rest</i>	48
Tabel 4. 9	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Rest</i>	49
Tabel 4. 10	Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Ice</i>	49
Tabel 4. 11	Data Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Ice</i>	50
Tabel 4. 12	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Ice</i>	50
Tabel 4. 13	Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Compression</i>	51
Tabel 4. 14	Data Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Compression</i>	51

Tabel 4. 15 Distribusi Data Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Compression</i>	52
Tabel 4. 16 Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Elevation</i>	53
Tabel 4. 17 Data Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Elevation</i>	53
Tabel 4. 18 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>Elevation</i>	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Memar.....	11
Gambar 2. 2	Cedera Otot atau Tendon	12
Gambar 2. 3	Cedera Ligamen.....	12
Gambar 2. 4	Metode <i>RICE</i>	15
Gambar 2. 5	Dislokasi	16
Gambar 2. 6	Patah Tulang	17
Gambar 2. 7	Kram Otot.....	19
Gambar 2. 8	Pendarahan	20
Gambar 2. 9	Pingsan	22
Gambar 2. 10	Luka atau Lepuh	23
Gambar 2. 11	Anatomi <i>Ankle</i>	24
Gambar 2. 12	Lapangan Futsal <i>Vinyl</i>	29
Gambar 2. 13	Gawang Futsal	29
Gambar 2. 14	Bola Futsal.....	29
Gambar 2. 15	<i>Marker</i>	30
Gambar 2. 16	<i>Cones</i>	30
Gambar 2. 17	<i>Hurdle</i>	30
Gambar 2. 18	<i>Agility Ladder</i>	30
Gambar 2. 19	Rompi	31
Gambar 4. 1	Diagram Usia Responden.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kisi-kisi Angket Pengetahuan Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	63
Lampiran 2	Kisi-kisi Angket Pengetahuan Metode <i>RICE</i>	64
Lampiran 3	Uji Instrumen.....	65
Lampiran 4	Hasil Data Instrumen Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	68
Lampiran 5	Hasil Data Instrumen Penanganan Pertama Cedera <i>Ankle</i> dengan Metode <i>RICE</i>	69
Lampiran 6	Skor Akhir Penilaian Pengetahuan Responden	70
Lampiran 7	Surat Permohonan Dosen Pembimbing.....	71
Lampiran 8	Surat Kesediaan Dosen Pembimbing 1	72
Lampiran 9	Surat Kesediaan Dosen Pembimbing 2	73
Lampiran 10	Surat Keterangan Validator 1	74
Lampiran 11	Surat Keterangan Validator 2	75
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 13	Surat Unit Kegiatan	77
Lampiran 14	Dokumentasi.....	78
Lampiran 15	Riwayat Hidup Peneliti.....	82