

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Cahyo, S. D., & Kinanti, R. G. (2020). Perbedaan Pola Cedera Olahraga pada Atlet Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 123–128. <https://doi.org/10.17977/um057v10i2p123-128>
- Abdurahman, A. (2018). *Perbandingan Tendangan dengan Ujung Kaki Dan Tendangan Dengan Punggung Kaki terhadap Kecepatan dan Ketepatan Shooting 10M Cabang Olahraga Futsal*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Anastasia, T. (2021). *Langkah Pertolongan Pertama pada Orang Pingsan saat Olahraga*. *Www.Klikdokter.Com*. <https://www.klikdokter.com/info-sehat/kesehatan-umum/langkah-pertolongan-pertama-pada-orang-pingsan-saat-olahraga>
- 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>
- Ardiyanto, Y. (2024). *Tingkat Pengetahuan terhadap Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Basket, B. (n.d.). *Ukuran Gawang Futsal Sesuai Standar Internasional/FIFA*. <https://id.pinterest.com/pin/ukuran-gawang-futsal-sesuai-standar-internasionalfifa--897131188252658841/>
- Boyhaqi. (2024). *Analisis Keterampilan Bermain Futsal pada Tim Futsal Pra-Pora Pidie Jaya*. Universitas Bina Bangsa Getsempena.
- Briceno, N. (2014). *32 Things Only Soccer Players Would Understand*. *Buzzfeed.Com*. https://www.buzzfeed.com/norbertobriceno/soccer-is-life-the-rest-is-details?utm_term=.xtQwADKqV&sub=3417048_3587437&epik=dj0yJnU9ZW9NZ2tubktzQV9yLWozVkY4eXR5Nzg0eEJsOWhhSEgmcD0wJm49QnhwaE1mN0NnUzVBuk52MzJReG5JUSZ0PUFBQUFBR2cxRmRZ#.bwwOqo3XN
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price terhadap Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 44–51. <https://doi.org/10.25299/ceej.v2i2.6490>
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(7), 46–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>
- Emily, N. F., & Wibisono, H. (2021). Literature Review: Hubungan Dynamic Balance terhadap Resiko Terjadinya Cedera pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 21–26. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2577>

- Faozan, M., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengembangan Model Pencegahan dan Penanganan Pertama Cedera Ankle pada Pemain Futsal berbasis Adobe flash. *Massage for Sport Therapy and Injury*, 1(1), 7–17. <https://ejournal.ressi.id/index.php/mastri/article/view/9>
- Fashion, A. (n.d.). *Soccer Equipment*. <https://id.pinterest.com/pin/92957179802997011/>
- Fazanudin, H. A. (2024). *Tingkat Pengetahuan Atlet tentang Penanganan Pertama saat Cedera dengan Metode RICE pada Atlet Futsal Temanggung*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.195>
- Hayuningrum, C. F., Nesi, N., Syafitri, P. K., Saputra, A. W., Fuadi, D. F., & Rantika, W. O. (2024). Pencegahan Cedera Ankle Pada Komunitas Futsal Smp Negeri 289 Jakarta. *Community Development Journal*, 5(4), 7125–7129.
- Isibangunan.com. (2017). *5 Motif Lantai Vinyl Untuk Lapangan Futsal Modern*. <https://isibangunan.com/lapangan-futsal.html>
- Iskandar, I., Cahyadi, A., Sari, S., & Sabransyah, M. (2021). Pengembangan Model Penanganan Cedera Olahraga Sprain Ankle Pada Olahraga Sepaktakraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 57–66. <https://doi.org/10.31571/jpo.v10i1.2361>
- Istikomah, N., Pelana, R., Yuliasih, Y., Setiakarnawijaya, Y., & Oktafiranda, N. D. (2023). Hubungan Fleksibilitas Bahu dengan Hasil Shooting pada Atlet Petanque DKI JAKARTA. *Jurnal Segar*, 12(6), 60–73. <https://doi.org/10.21009/segar/1201.06>
- Makbul, M. (2021). *Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*.
- Maulana, I. F. (2024). *Kaki Melepuh, Coba 5 Cara Ini untuk Mengatasinya*. Hellosehat.Com. <https://hellosehat.com/penyakit-kulit/kulit-lainnya/cara-mencegah-dan-mengatasi-kaki-melepuh/>
- Media, M. (2021). *Pemain Futsal Wajib Tahu! Ini Jenis Bola Standar FIFA*. <https://www.inews.id/sport/all-sport/pemain-futsal-wajib-tahu-ini-jenis-bola-standar-fifa>
- Medisarfikkuaj.weebly.com. (2020). *Luka dan Pendarahan*. Medisarfikkuaj.Weebly.Com. <https://medisarfikkuaj.weebly.com/check-this-out/archives/05-2020>
- Muhibbi, M., Yogaswara, A., Bakar, S. F. bin S. A., & Pratama, Y. E. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1), 8–14. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756>

- Nugroho, B. S., & Ambardini, R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet tentang Cedera Ankle dan Terapi Latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *Medikora*, 15(1), 23–38. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10070>
- Nugroho, I. P. (2017). Tingkat Pengetahuan Pemain Di Ukm Futsal Uny Tentang Penanganan Dini Cedera Dengan Metode. *Jurnal Student UNY*, 1–6. <https://journal.student.uny.ac.id/>
- Nurrokhmah, R. W., & Anggita, G. M. (2024). Analisis Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga (Metode RICE) pada Siswa SMA Negeri Kota Semarang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 265–278. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10140>
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143–159.
- Presdenta, K. A. G., & Wahjuni, E. S. (2022). Pengaruh Cedera Ankle pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani terhadap Psikologi Siswa di Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuwangi. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(3), 595–602. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.136>
- Primayahospital.com. (2023). *Penyebab Tendon Kaki Robek dan Cara Penanganan yang Tepat*. Primayahospital.Com. <https://primayahospital.com/sport-clinic/tendon-kaki-robek/>
- Putri, M. W., Nooryana, S., & Panggraita, G. N. (2021). Pemahaman mengenai Penanganan Cedera Olahraga melalui Sport Massage dan Metode RICE bagi Atlet Pencaksilat IPSI Kabupaten Pekalongan. *Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia*.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Royalprogress.com. (2024). *Kenali Jenis Patah Tulang dan Cara Mengobatinya*. Royalprogress.Com. https://royalprogress.com/id/blog/spesialisasi-medis/orthopedi-dan-traumatologi/kenali-jenis-patah-tulang-dan-cara-mengobatinya/?srsltid=AfmBOoq7dDGYNGyeMgLmk9PAypaYg_WtYTFfprBAM2U8oGcnRkiqp4f-
- Rusydy, F. H. F., Fatoni, M., & Sistiasih, V. S. (2024). Analisis Teknik Dasar Olahraga Futsal. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1002–1012. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26015>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96–111. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Sardjito, D. (2019). *Mengenal RICE*. Sardjito.Co.Id.

<https://sardjito.co.id/2019/09/30/mengenal-rice/>

- Septianus, S., & Wibowo, A. T. (2024). Pemahaman Pemain Futsal UKM UMBY pada Peraturan Futsal Tahun 2023. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 1–11. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 54–58. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Surabaya, M. R. (2020). *Kram Otot “Sinyal Protes” dari Tubuh*. Surabayaorthopedi.Com. <https://surabayaorthopedi.com/2020/05/13/kram-otot-sinyal-protes-dari-tubuh/>
- Wardana, A. P., & Rochmania, A. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Pemain Putri tentang Cedera Ankle dan Hamstring dengan Penanganannya Di SSB Putra Minakjinggo Banyuwangi. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(8), 24–29.
- Waritsu, C., Mulyadi, M., & Widyatna, Y. (2022). Analisis Tingkat Persentase Cedera Ankle pada Atlet Profesional. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 71–75. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p71-75>
- Wulandari, D. (2022). *8 Rekomendasi Tempat Les Futsal untuk Anak dan Kisaran Biayanya*. <https://mommiesdaily.com/2022/09/13/rekomendasi-tempat-les-futsal-untuk-anak-dan-kisaran-biayanya>
- Www.alodokter.com. (2022). *Dislokasi - Gejala, Penyebab, dan Mengobati*. Www.Alodokter.Com. <https://www.alodokter.com/dislokasi>
- Www.alodokter.com. (2024). *Cedera ACL - Gejala, Penyebab, dan Pengobatan*. Www.Alodokter.Com. <https://www.alodokter.com/cedera-ligamen-lutut-anterior>
- www.mountelizabeth.com.sg. (2025). *Memahami Memar: Penyebab, Jenis, dan Penanganan yang Efektif*. Www.Mountelizabeth.Com.Sg. <https://www.mountelizabeth.com.sg/id/health-plus/article/guide-to-bruises>
- Www.sfidnfits.com. (2021). *8 Latihan Agility Ladder yang Bisa Bakar Kalori Lebih Banyak*. <https://www.sfidnfits.com/8-latihan-agility-ladder-yang-bisa-bakar-kalori-lebih-banyak>
- Www.sfidnfits.com. (2022). *Agility Hurdles: Fungsi, Cara Memilih dan Kesalahan Penggunaan*. <https://www.sfidnfits.com/agility-hurdles-fungsi-cara-memilih-dan-kesalahan-penggunaan>
- Zulman, Z., Abas, S., & Deswandi, D. (2019). Pelatihan Pencegahan dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga bagi Pelatih PPLP Sumatera Barat. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 27–40. <https://doi.org/10.24036/jba.v1i1.15>