

**PENERAPAN PENANGANAN CEDERA ANKLE PADA
ATLET KOP FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
(*Study Action Research*)**



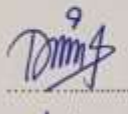
**AMAR AMRI YAHYA
1603619040**

**Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.KFR NIP. 197307052009121002		29/2025 /7
Pembimbing II Dzulfqar Diyananda, S.T, M.Pd NIP. 199005172022031004		29/2025 /7

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Bazuri Fadhillah Amin, M.Pd NIDN. 0330088703	Ketua		29/2025 /7
2.	Dinan Mitsalina, M.Or NIP.199504252020122016	Sekertaris		29/2025 /7
3.	Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.KFR NIP. 197307052009121002	Anggota		29/2025 /7
4.	Dzulfqar Diyananda, S.T, M.Pd NIP. 199005172022031004	Anggota		29/2025 /7
5.	Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or, M.Or NIP. 199709242024061002	Anggota		29/07 2025

Tanggal Lulus : 24 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpanan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Juli 2025
Yang membuat pernyataan



Arhar Amri Yahya
NIM 1603619040

PENERAPAN PENANGANAN CEDERA ANKLE PADA ATLET KOP FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Cedera ankle merupakan jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet futsal, khususnya di kalangan pemain KOP Futsal Universitas Negeri Jakarta. Futsal sebagai olahraga dengan intensitas tinggi menuntut gerakan cepat dan kelincahan, sehingga risiko cedera terutama pada pergelangan kaki sangat tinggi. Penanganan cedera yang tepat dan cepat sangat penting agar proses pemulihan berjalan optimal dan atlet dapat kembali beraktivitas tanpa hambatan yang berarti. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan (*Action Research*) dengan model siklus Kurt Lewin untuk menerapkan program penanganan cedera ankle pada atlet KOP Futsal Universitas Negeri Jakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan aplikasi penanganan cedera ankle sehingga mempercepat proses pemulihan dan mengurangi dampak cedera jangka panjang. Metode penelitian dilakukan pada bulan Juni 2025 dengan melibatkan dua atlet yang mengalami cedera ankle dengan tingkat strain grade II. Program penanganan cedera yang diterapkan meliputi tahapan pemberian pertolongan pertama dengan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*), sport massage untuk meningkatkan sirkulasi dan mengurangi inflamasi, serta terapi latihan bertahap yang mencakup latihan penguatan, kelenturan, dan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF). Pengukuran tingkat nyeri dilakukan dengan menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) secara berkala selama 9 hari pelaksanaan program. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat nyeri dari skor awal 9 menjadi 2-3 pada akhir siklus program. Selain itu, pembengkakan berkurang, ruang gerak pergelangan kaki meningkat, dan fungsi berjalan normal kembali diperoleh. Program terapi yang sistematis dan terukur terbukti efektif dalam mempercepat proses pemulihan cedera ankle pada atlet futsal. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya penerapan program penanganan cedera yang terstruktur dan edukasi kepada atlet untuk mencegah cedera lebih lanjut sekaligus meningkatkan kesiapan fisik atlet dalam berkompetisi.

Kata kunci : Cedera ankle, futsal, terapi latihan

APPLICATION OF ANKLE INJURY MANAGEMENT IN JAKARTA STATE UNIVERSITY FUTSAL ATHLETES

ABSTRACT

Ankle injuries are the most common type of injury experienced by futsal athletes, particularly among players of the Jakarta State University Futsal Team. Futsal, as a high-intensity sport, requires quick movements and agility, resulting in a high risk of injury, especially to the ankles. Proper and prompt treatment is crucial to ensure optimal recovery and enable athletes to resume activities without significant hindrance. This study employs the Action Research method using Kurt Lewin's cycle model to implement an ankle injury management program for athletes of the Jakarta State University Futsal Team. The objective of this research is to enhance knowledge and application of ankle injury management, thereby accelerating the recovery process and minimizing long-term injury impacts. The research was conducted in June 2025, involving two athletes with grade II ankle strains. The injury management program implemented included the following stages: initial first aid using the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation), sports massage to improve circulation and reduce inflammation, and gradual exercise therapy encompassing strength training, flexibility exercises, and proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF). Pain levels were measured using the Visual Analog Scale (VAS) on a regular basis over the 9-day program period. The research results showed a decrease in.

Keywords : Ankle injury, futsal, exercise therapy

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Penerapan Penanganan Cedera Angkle Pada Atlet KOP Universitas Negeri Jakarta (*Study Action Research*)”**. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada **Prof. Dr. Nofi Marliana Siregar, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Dr. Heni Widyaningsih, SE.,M.S.E.**, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.** selaku Dosen Penasehat Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, Sp.KFR, MARS** selaku Dosen Pembimbing I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Orang tua yang selalu menjadi motivasi terbesar peneliti selama ini, dan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyusun karya tulis ilmiah ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga Tuhan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Jakarta, 15 Juli 2025

Amar Amri Yahya

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah.....	4
C. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	5
A. Konsep Penelitian Tindakan.....	5
B. Konsep Model Tindakan.....	6
C. Deskripsi Konseptual.....	8
1. Hakikat Futsal.....	8
2. Hakikat Cedera Olahraga	18
3. Hakikat Penanganan Cedera Olahraga	29
4. Hakikat <i>Recovery</i> Cedera Olahraga.....	34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Tujuan Penelitian	47
B. Tempat dan waktu penelitian	47
C. Prosedur Penelitian Tindakan	47
D. Teknik Pengumpulan Data.....	62
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Deskripsi Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan.....	69
C. Hasil Penelitian.....	76
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	79
A. Kesimpulan.....	79

B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN.....	84
RIWAYAT HIDUP	104



DAFTAR GAMBAR

1. Siklus Penelitian Tindakan Model Kurt Lewin.....	7
2. <i>Plantar Fascia Stretch</i>	45
3. <i>Towel Crunches</i>	45
4. <i>Picking Up Object</i>	45
5. <i>Unilateral Balance Activities</i>	46



DAFTAR TABEL

1. Program Penelitian	52
2. Pertanyaan Anamnesis	62



DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Perkembangan Sampel 1	84
2. Data Perkembangan Sampel 2	85
3. Hasil Penelitian Sampel 1	86
4. Hasil Penelitian Sampel 2	93
5. Kisi-kisi angket penelitian.....	100
6. Kisi-kisi Angket Penelitian	101
7. Surat - Surat	102





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 : AMAR AMRI YAHYA

NIM 1603619040

Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAAGAN

Alamat email : AMARYAHYA.AY@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 :

PENERAPAN PENANGANAN CEDERA ANKLE PADA ATLET KOP FUTSAL

UNIVERSITAS NEGERI Jakarta (*Study Action Research*)

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, 1 Agustus 2025

Penulis

Amar Amri Yahya