

**PENGARUH PENERAPAN *FLIPBOOK* TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN METODE *PEACE AND LOVE* PADA
CEDERA *ANKLE SPRAIN* DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMKS BARUNAWATI**



MUHAMMAD RAIHAN FADHILAH

1603622052

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002		22/07 ²⁶

Pembimbing II		
Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or. NIP. 199709242024061002		23/07 ²⁰²⁶

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or NIP. 197908112005011001	Ketua		23/07 ²⁶
Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or. NIP. 199202162022032005	Sekretaris		21/07 ²⁶
Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Anggota		23/07 ²⁶
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. NIP. 197409062001121002	Anggota		22/07 ²⁶
Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or. NIP. 199709242024061002	Anggota		23/07 ²⁰²⁶

Tanggal Lulus: 16 Juli 2026

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMISI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Muhammad Raihan Fadhilah
NIM : 1603622052
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : mrailhanfadillah927@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH PENERAPAN FLIPBOOK TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN METODE PEACE AND LOVE PADA CEDERA ANKLE SPRAIN DI EKSTRAKULIKULER FUTSAL SMKS BARUNAWATI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 Juli 2026

Penulis

Muhammad Raihan Fadhilah

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 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 penyimpangan dan tidak benar dalam pernyataan ini, maka saya menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 03 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Raihan Fadhilah



PENGARUH PENERAPAN *FLIPBOOK* TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN METODE *PEACE AND LOVE* PADA CEDERA *ANKLE SPRAIN* DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMKS BARUNAWATI

ABSTRAK

Cedera *ankle sprain* menjadi salah satu cedera muskuloskeletal yang paling banyak dijumpai pada olahraga futsal, termasuk di kalangan siswa ekstrakurikuler futsal SMKS Barunawati, Jakarta Utara, namun pemahaman mereka terhadap penanganan pertama yang berbasis bukti ilmiah terkini masih rendah. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh media *flipbook* terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai metode *peace and love* dalam penanganan cedera *ankle sprain*. Desain yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan pola *one group pretest-posttest* pada 30 siswa yang dipilih secara *purposive sampling* dari total populasi 35 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner 20 butir berskala *Guttman* yang telah dinyatakan valid dan reliabel ($\text{Alpha Cronbach} = 0,725$). Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($Z = -4,770$; $p = 0,000$), dengan 29 dari 30 siswa mengalami peningkatan skor. Rata-rata pengetahuan siswa naik dari 9,70 ($SD = 3,25$) menjadi 17,47 ($SD = 1,72$), atau meningkat sekitar 80,1%, disertai penurunan simpangan baku yang mengindikasikan pemahaman siswa menjadi lebih merata. Temuan ini menegaskan bahwa *flipbook* efektif sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait penanganan pertama cedera olahraga dan dapat direkomendasikan sebagai alternatif materi pembinaan ekstrakurikuler.

Kata kunci: *flipbook*, pengetahuan, *Peace and love*, *ankle sprain*, futsal

**THE EFFECT OF FLIPBOOK IMPLEMENTATION ON
KNOWLEDGE LEVEL OF THE PEACE AND LOVE METHOD
FOR ANKLE SPRAIN INJURY IN THE SMKS BARUNAWATI
FUTSAL EXTRACURRICULAR**

ABSTRACT

Ankle sprain is among the most prevalent musculoskeletal injuries in futsal, yet extracurricular futsal students at SMKS Barunawati, North Jakarta, still show limited understanding of evidence-based first-aid management. This study examined the effect of flipbook-based educational media on students' knowledge of the peace and love method for managing ankle sprain injuries. A quasi-experimental one-group pretest-posttest design was applied to 30 students purposively selected from a population of 35. Data were collected using a validated and reliable 20-item Guttman-scale questionnaire (Cronbach's Alpha = 0.725). The Wilcoxon Signed-Rank test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -4.770$; $p = 0.000$), with 29 of 30 students showing improved scores. Mean knowledge scores rose from 9.70 (SD = 3.25) to 17.47 (SD = 1.72), an increase of approximately 80.1%, accompanied by a smaller standard deviation indicating more uniform understanding among students. These findings confirm that flipbook media is effective in improving students' knowledge of sports injury first aid and can be recommended as an alternative educational tool for extracurricular training programs.

Keywords: Flipbook, knowledge, Peace and love, ankle sprain, futsal

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih karunia, dan penyertaan-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh penerapan *flipbook* terhadap tingkat pengetahuan metode *peace and love* pada cedera *ankle sprain* diekstrakulikuler futsal SMKS Barunawati”. dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak tantangan dan kendala yang dihadapi. Namun, berkat doa, dukungan, bimbingan, serta bantuan dari berbagai pihak, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan.

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I dan. Selaku bapak Ahmad Syauqi Al-Fanjari, S.Or., M.Or. Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, motivasi, serta saran yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dengan baik.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi salah satu referensi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan Pengaruh penerapan *flipbook* terhadap tingkat pengetahuan metode *peace and love* pada cedera *ankle sprain*.

Jakarta, 23 Juli 2026

Muhammad Raihan Fadhillah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Manfaat penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi konseptual	6
B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Tujuan Penelitian.....	27
B. Tempat dan waktu penelitian.....	27
C. Metode Penelitian.....	27
D. Populasi dan sampel.....	28
E. Teknik pengumpulan data	28
F. Pengujian validitas dan reabilitas	28
G. Teknik Analisis Data.....	30
H. Hipotesis Statistika.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi penelitian.....	35

B. Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54



DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 Elevation.....	11
2. Gambar 2.2 <i>Avoid Anti-Inflammatory Modallities</i>	12
3. Gambar 2.3 <i>Compression</i>	13
4. Gambar 2.4 <i>Grade Tingkat 3</i>	17



DAFTAR TABEL

1. Tabel 4.1 Hasil kategorisasi pengetahuan siswa pada saat <i>pretest</i>	36
2. Tabel 4.2 Distribusi kategorisasi <i>posttest</i>	37
3. Tabel 4.3 Hasil Perbandingan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
4. Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat permohonan izin penelitian skripsi	54
Lampiran 2. Surat balasan penelitian	55
Lampiran 3 Surat validasi ahli	56
Lampiran 4. QR Code <i>Flipbook</i> Peace and Love.....	57
Lampiran 5 Uji Validitas	57
Lampiran 6 Uji Normalitas	58
Lampiran 7. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test	58
Lampiran 8. kuesioner tingkat pengetahuan metode peace and love.....	59
Lampiran 9. Tabulasi data.....	60
Lampiran 10. dokumentasi penelitian.....	62

