

**HUBUNGAN ANTARA *WARMING UP* DENGAN KEJADIAN *ANKLE
SPRAIN* PADA ATLET FUTSAL DI KABUPATEN SUMEDANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana
keperawatan

Oleh:

Annisa Nur Aprilia

2105851

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS UPI SUMEDANG**

2024

**HUBUNGAN ANTARA *WARMING UP* DENGAN KEJADIAN *ANKLE
SPRAIN* PADA ATLET FUTSAL DI KABUPATEN SUMEDANG**

Oleh

Annisa Nur Aprilia

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Bahasa dan Seni

© Annisa Nur Aprilia 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *WARMING UP* DENGAN KEJADIAN *ANKLE
SPRAIN* PADA ATLET FUTSAL DI KABUPATEN SUMEDANG

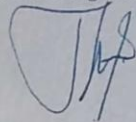
Disusun Oleh:

Annisa Nur Aprilia

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 30 Desember 2024

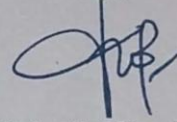
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama



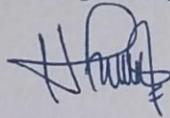
Ahmad Purnama Hoedaya, S.Kp., M.Kes
NIP : 197703022006041013

Penguji



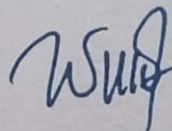
Nunung Siti Sukaesih, S.Kep., M.MedEd
NIP : 197801312006042014

Pembimbing Pendamping



Ns. Ria Inriyana, M.Kep
NIP : 920230219910827201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana



Sri Wulan Lindasari, M.Kep
NIP : 920200119800831201
Ketua Program Studi S1 Keperawatan

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi berjudul **“Hubungan Antara *Warming Up* Dengan Kejadian *Ankle Sprain* Pada Atlet Futsal Di Kabupaten Sumedang”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk mengikuti sidang akhir di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ahmad Purnama Hoedaya, S.Kp., M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukannya
2. Ibu Ria Inriyana, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukannya
3. Ibu Sri Wulan Lindasari, M.Kep., Ners, selaku ketua program studi S1 Keperawatan yang telah memberikan arahan dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan kepada kepada orang tua saya tercinta. Ibu saya Neti Nurhayati Agustini, dan ayah saya Wawa, yang telah menjadi cahaya dalam setiap langkah perjalanan ini. Doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta dukungan tanpa syarat dari mereka telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi saya untuk terus berjuang. Saya juga berterima kasih kepada seluruh keluarga yang selalu memberikan semangat dan keyakinan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Semoga kebaikan yang telah diberikan berlimpah balasan dari Allah SWT. Ucapan maaf yang tiada henti saya ucapkan atas perjalanan yang tidak sempurna, atas setiap hal yang selalu merepotkan, perbuatan yang selalu menjengkelkan, doakan anakmu ini supaya menjadi anak yang sukses. Terimakasih sudah menjadi orang tua yang baik, love you
5. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada teman-teman seperjuangan yaitu Karina, Dini B, Linda, Anita, Gerilona, Imbaraniati, Novi, Trisha, Rindi,

Novia, terutama kepada Dini Aulia Puspita, yang selalu kebersamai saya dalam setiap langkah perjalanan ini. Terima kasih atas semangat, dukungan, dan bantuannya yang tak pernah henti selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian telah menjadi cahaya yang menerangi dan menguatkan saya di tengah berbagai tantangan. Semoga kebersamaan dan kebaikan yang kalian berikan menjadi kenangan indah dan mendapatkan balasan yang terbaik. Sukses selalu dimanapun kalian berada semoga hal baik terus berdatangan, sayang kalian banyak-banyak

6. Terima kasih yang sebesar-besarnya saya sampaikan kepada diri sendiri, yang telah berjuang tanpa henti di tengah segala tantangan dan keterbatasan. Terima kasih atas keteguhan hati untuk tetap melangkah meski langkah terasa berat, atas keberanian untuk menghadapi rasa ragu, dan atas kesabaran menghadapi setiap proses yang membutuhkan waktu dan pengorbanan. Diri ini telah membuktikan bahwa dengan usaha yang sungguh-sungguh, kesabaran, dan doa, tidak ada hal yang mustahil untuk dicapai. Perjalanan ini adalah bukti dari kesungguhan dan komitmen yang layak untuk disyukuri dan dihargai.
7. Terima kasih juga saya sampaikan kepada ibu Leni, Nene saya tercinta Nene Ule beserta keluarganya yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta doa yang tulus kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada Nene Ule telah mengasuh anak kecil yang sudah beranjak dewasa ini dengan penuh sabar dan tulus. Semoga ibu, nene dan keluarga panjang umur, sehat selalu, dan di permudah segala urusannya, aamiin ya robbal'aalamiin. Hidup lebih lama dan nikmati kesuksesan anak ini yaaaa
8. Terima kasih juga saya sampaikan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas setiap kontribusi yang diberikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan ilmu pengetahuan.

HUBUNGAN ANTARA *WARMING UP* DENGAN KEJADIAN *ANKLE SPRAIN* PADA ATLET FUTSAL DI KABUPATEN SUMEDANG

Annisa Nur Aprilia

Email : annisanuraprilia@upi.edu

Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

ABSTRAK

Futsal kini semakin diminati oleh anak muda dan masyarakat umum, namun olahraga ini memiliki risiko cedera tinggi terutama *ankle sprain*. Cedera ini sering terjadi akibat kerusakan ligamen karena peregangan berlebihan atau gerakan tiba-tiba, yang salah satunya disebabkan oleh kesalahan atau kurangnya *warming up*. *Warming up* bertujuan mempersiapkan otot dan persendian untuk mengurangi risiko cedera saat olahraga. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *warming up* dan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang. Dengan metode deskriptif kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*, penelitian ini melibatkan 265 sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *spearman*. Hasil penelitian ini menunjukkan hampir sebagian besar *warming up* dan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang berada pada kategori baik, hasil uji *spearman* menunjukkan nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar 0,207 dan nilai r^2 sebesar 0,043 artinya *warming up* berpengaruh terhadap kejadian *ankle sprain* sebesar 4,3% dan 95,8% dipengaruhi oleh faktor lain. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara *warming up* dan kejadian *ankle sprain* pada atlet futsal di Kabupaten Sumedang

Kata Kunci: *Ankle Sprain*, Futsal, *Warming Up*

***RELATIONSHIP BETWEEN WARMING UP AND ANKLE SPRAIN
OCCURRENCE IN FUTSAL ATHLETES IN SUMEDANG REGENCY***

Annisa Nur Aprilia

Email : annisanuraprilia@upi.edu

Program Studi Sarjana Keperawatan

Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang

ABSTRACT

Futsal is now increasingly popular with young people and the general public, but this sport has a high risk of injury, especially ankle sprains. This injury often occurs due to ligament damage due to excessive stretching or sudden movements, one of which is caused by mistakes or lack of warming up. Warming up aims to prepare muscles and joints to reduce the risk of injury during exercise. This research aims to determine the relationship between warming up and the incidence of ankle sprains in futsal athletes in Sumedang Regency. Using quantitative descriptive methods and a cross sectional approach, this research involved 265 samples using proportionate stratified random sampling. Data collection uses a questionnaire. Data analysis used univariate and bivariate with the Spearman test. The results of this study show that almost the majority of warming up and ankle sprain incidents in futsal athletes in Sumedang Regency are in the good category, the Spearman test results show a p value of <0.001 with a correlation coefficient of 0.207 and an r^2 value of 0.043, meaning that warming up has an effect on the incidence of ankle sprain. 4.3% and 95.8% were influenced by other factors. In conclusion, there is a relationship between warming up and the incidence of ankle sprains in futsal athletes in Sumedang Regency

Keywords: *Ankle Sprain , Futsal, Warming Up*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR BAGAN.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR SINGKATAN	Error! Bookmark not defined.
BAB 1 PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.3.1 Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
1.3.2 Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmark not defined.
1.4.2 Manfaat Praktis	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Tinjauan Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Cedera	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 <i>Warming Up</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.

3.3	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4	Teknik Sampling dan Besar Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6	Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7	Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.8	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.9	Uji Coba Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.10	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.11	Pertimbangan Etik	Error! Bookmark not defined.
3.12	Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.13	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
3.14	Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.15	Jadwal Kegiatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil.....	Error! Bookmark not defined.
4.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Saran dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.3 Definisi Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.4 Soal Kisi-Kisi Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.5 Pedoman Derajat Hubungan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Lama Bermain, dan Posisi Bermain (n=265).....	44
Tabel 4.2 <i>Warming Up</i> Pada Responden (n=265)	45
Tabel 4.3 Kejadian <i>Ankle Sprain</i> Pada Responden (n=265).....	46
Tabel 4.4 Hubungan Antara Warming Up dengan Kejadian Ankle Sprain.....	49

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
Bagan 3.1 Alur Penelitian	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tingkat <i>Ankle Sprain</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Anatomi <i>Ankle</i>	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Pemanasan Statis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.4 Pemanasan Dinamis	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.1 Diagram Batang Sub Variabel <i>Warming Up</i>	46
Gambar 4.2 Diagram Batang Sub Variabel Kejadian <i>Ankle Sprain</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar <i>Informed Consent</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Uji Etik Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Surat-Surat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Lembar Bimbingan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Dokumentasi Uji VR	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13. Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14. Pernyataan Bebas Plagiarisme	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15. Lembar Cek Plagiarisme	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR SINGKATAN

1. AFKAB : Asosiasi Futsal Kabupaten
2. FFI : Federasi Futsal Indonesia
3. PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia
4. BPS : Badan Pusat Statistik
5. FIFA : Federation Internationale de Football Association
6. ATFL : *Ligamen Anterior Talofibular (ATFL)*

DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, E. F., & Herawati, I. (2022). The Effectiveness of Exercise Therapy in Sprain Ankle Cases: Case Report. *Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 1905–1911.
- Agustin, A., Ayunda Natasya, S., Suwandi, M. G., Israel, Y., Masyarakat, K., Semarang, U. N., & Olahraga, K. (2023). Pengetahuan Mahasiswa IKM dan PKO UNNES Mengenai Pentingnya Melakukan Pemanasan Sebelum Berolahraga. *Jurnal Implementasi*, 3(2), 125–131.
- Aji Pamungkas, K. W., & Wahadi, W. (2022). Pengaruh Latihan Akurasi Tendangan Penalti Dengan Alat Bantu Ban, Bola, Botol Gantung Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Pada Pemain Usia 14-15 Tahun Ssb Djarum Kudus Tahun 2021. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 6(2), 138–142. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v6i2.56889>
- Akbar, R., & Budi Prihanto, J. (2023). Pengaruh Metode Ankle Stability Terhadap Kekuatan Ankle Peserta Didik Dalam Mencegah Cedera Ankle Ketika Pembelajaran Pjok Di Smpn 3 Candi. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11, 319–325.
- Aldiansyah, M. B. A., Ruddin, M., Studi, P., Jasmani, P., Nahdlatul, U., & Giri, U. S. (2021). *Cedera olahraga takraw*. 1, 161–169.
- Alexander, B., Khuluq, R. K., Richideleon, J., & Putra, H. (2022). *Health Sports Environmental Injury Ilmu Keolahragaan , Fakultas Kedokteran , Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*. 1(1), 40–44.
- Alfadhillah, K. (2024). Pengetahuan Pemain Futsal Gufokoke Fc Terhadap Penanganan Pertama Pada Cedera Ankle. *Universitas Negeri Yogyakarta, April*.
- Alfarisi, R., Fatresia, W., & Permatasari, N. (2022). Edukasi Pencegahan Dan Penangananan Awal Cedera Ankle Sprain Bagi Kelompok Aktif. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(1), 8–13. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.6202>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2021). Populasi dan Sampel. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*, 14(1), 15–31.
- Andriana, L. M., & Ashadi, K. (2019). Perbandingan dua jenis olahraga pada pagi dan malam hari terhadap kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 98. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12800
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, II(April), 1–9.
- Apilia, W. D., Rahyuni, K., & Fadhli, N. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mendukung dan Menghambat Pemeriksaan dan Rehabilitasi Cedera pada Atlet Futsal (Study Kasus One Lotus Personal Therapy) Weni. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4).
- Aria Novitasari. (2020). Hubungan Karakteristik atlet Remaja. 2005, 8–40.

- Arifin, R., Fahdhienie, F., Ariscasari, P., Muhammadiyah, U., & Aceh, B. (2022). Analisis Minat Belajar Dan Aktivitas Belajar Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Kualitas Belajar Daring Siswa SMP N 2 Trumon Timur Kabupaten Aceh Selatan *Tahun 2021*. 2, 75–84.
- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle Sprain Pada Atlet Sering Kambuh ? Perlukah Di Operasi ? *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3). <https://doi.org/10.24815/jks.v21i3.20726>
- Candra, O., Dupri, D., Gazali, N., Muspita, M., & Prasetyo, T. (2021). Penerapan TeknikPRICE 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>
- Daga, A. C. T., Yuliana, Karmaya, I. N. M., & Wardana, I. N. G. (2023). Prevalensi Ankle Sprain Pada Pemain Sepak Bola Neo Waimangura Di Nusa Tenggara Timur Tahun 2018-2020. *Jurnal Medika Udayana*, 12(5), 7–12.
- Damayanti, A. (2022). Kurangnya Pemanasan Sebelum Berolahraga Dapat Menyebabkan Cedera Siswa Sd N 01 Tanjung Iman. *Jurnal Edukasimu*, 2(3), 1–10.
- 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.
- Fadzillah, R. N. (2022). Pengaruh kelelahan otot terhadap performa bermain dan kondisi fisik pada pemain mlse star futsal club kabupaten klaten. 1–55.
- Faizi, N. M. (2023). Relasi Gender Pemain Sepak Bola Perempuan Dengan Suporter Dalam Kompetisi Sepak Bola Putri Liga 1 Indonesia. In *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta* (Issue Desember).
- Faridah, E. (2018). Peranan Olahraga Terhadap Kapasitas Kardiorespirasi Istilah respirasi adalah pertukaran gas yang terjadi antara organisme. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 11–25.
- Fauzan Baso, M., Rahman, A., Harry Situmorang, B. L., Tondo KecMantikulare Kota Palu, K., Keperawatan, I., & Widya Nusantara, U. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Atlet Futsal Dengan Pertolongan Pertama Saat Mengalami Cedera Sprain Di Lapangan Futsal Novega Pipit The Correlation Between The Knowledge Level Of Futsal Athletes About First Aid When Suffering An Injury Sprain On The Novega . *Nursing Sciences Journal*, 7(2), 110–120.
- Festiawan, R., & Soedirman, U. J. (2021). *Terapi dan Rehabilitasi Cedera Olahraga Abstrak*. January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gzcr3>
- Firmansyah, D. (2022). *Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review*. 1(2), 85–114.
- Fitranto, N., Hasibuan, M. H., & Irawan, A. (2021). *Edukasi Pemanasan Khusus*

- Futsal Bagi Pemain Dan Pelatih Futsal. 1(01), 32–36.*
- Hasdianti, A. U., & Rahman, F. (2022). Program Latihan Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Sprain Ankle Lateral Grade Iakut (a Case Report). *Journal of Innovation Research and Knowledge, 2(7)*, 2829–2838.
- Haugen, E. (2022). Athlete Mental Health & Psychological Impact Of Sport Injury. *Operative Techniques In Sports Medicine, 30(1)*.
- Hayuningrum, C. F., Syafitri, P. K., Saputra, A. W., Fuadi, D. F., & Rantika, W. O. (2024). Pencegahan Cedera Ankle Pada Komunitas Futsal SMP Negeri 289 Jakarta. *5(4)*, 7125–7129.
- Hendrawan, R. (2019). Efektivitas Terapi Latihan Untuk Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Fungsi Pergelangan Kaki Pasca Cedera Ankle. *Universitas Negeri Yogyakarta, Mei*, 5–10.
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 08*, 97–108.
- Hikmah, J. (2017). *Proses Penelitian, Masalah, Variabel Dan Paradigma Penelitian Nikmatur Ridha. 14(1)*, 62–70.
- Ibrahim, S. A., & Adam, M. (2021). Tingkat Pengetahuan Anggota Palang Merah Remaja (PMR) Tentang Pertolongan Pertama Pada Cedera. *Jambura Nursing Journal, 3(1)*, 23–31. <https://doi.org/10.37311/jnj.v3i1.9824>
- Ilham, Z., Fekie, A., Muhibbi, M., & Saputro, D. (2024). *Penanganan Pada Cedera Olahraga.*
- Ilmi, D. F., Sari, D. A., Viani, I. rema, Maulana, J. R., Wahyuni, W., & Pristianto, A. (2023). Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa Di Smkn 3 Surakarta. *Jurnal Abdimas Indonesia, 3(3)*, 337–342. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i3.547>
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal Sintak, 1(1)*, 14–18.
- Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. 1*, 1–9.
- Kadir, W. A., Zaidah, L., & Ariyanto, A. (2022). Faktor resiko kejadian cedera pada pemain futsal putra dan putri PORDA SLEMAN. *Journal Physical Therapy UNISA, 2(1)*, 27–32. <https://doi.org/10.31101/jitu.2665>
- Kristyaningsih, T. (2020). Tingkat Kepuasan Pasien Terhadap Kualitas Pelayanan Kefarmasian Di Apotek Utama Husada Kota Probolinggo. *Repository Akademik Farmasi Putra Indonesia Malang, 35–43*.
- Lestari, A. B. (2023). Efektivitas Peregangan Statis Dan Dinamis Terhadap Fleksibilitas Berdasarkan Jenis Kelamin Atlet Bulu Tangkis Pb. Mandiri Demi Prestasi (MDP) Kabupaten Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta,*

November.

- Maharani, A., & Syarif, C. (2022). Manajemen Pendidikan Karakter dalam Pembinaan Akhlak Peserta Didik Annisa. *Pendidikan*, 6(1), 763–769.
- Martias, L. D. (2021). *Statistika Deskriptif Sebagai Kumpulan Informasi*. 16(1), 40–59.
- Mauashari, A. (2019). Pengaruh Durasi Pemanasan (Spesific Warm Up) Terhadap Catatan Waktu Lari 100 Meter Siswa Smkn 1 Ngablak. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 1, 1–60.
- Maulana, A. S., Touvan Juni Samodra, Y., Firsta Yosika, G., Fatima Gandasari, M., & Dwi Pusppita Wati, I. (2023). Dampak Aktivitas Fisik (Jogging) terhadap Denyut Nadi Latihan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 1–10.
- Mubarok, K., Julianto, M. A., & Dai, M. (2021). Pencegahan Cedera dalam Permainan Sepak Bola. *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(Volume 1 Nomor 2, Mei 2021 – Oktober 2021), 71–78.
- Muhammad, R. (2021). Teori dan Falsafah Keperawatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Nadhiptya, R., Susilo, T. E., & Meidania, M. (2023). Program Fisioterapi Pada Atlet Sepak Bola Pasca Recontruction Anterior Talo-Fibular Ligament: Case Report. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 59–64. <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.181>
- Nana, D., & Elin, H. (2018). Memilih Metode Penelitian Yang Tepat: Bagi Penelitian Bidang Ilmu Manajemen. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 5(1), 288.
- 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>
- Nugroho, B. S. (2016). *Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepak Bola Telaga Utama* (Vol. 4, Issues 1–100).
- Nugroho, D., Susilo, T., & Wahyudi, A. (2021). Efek warming up terhadap pencegahan cedera olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 15(3), 145–152.
- Nugroho, W. A., & Mahardhani, A. J. (2021). Olahraga Kebugaran dan Kesehatan dalam Perspektif Islam. *Jurnal Pelangi : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(2). <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- Nur, M. M., & Bakti, A. P. (2020). Survei Tingkat Pengetahuan Pemain Sepakbola tentang Cdera Ankle dan Terapi Latihan di Ricky Nelson Academy. *KJurnal Esehatan Olahraga*, 09(1), 327–334.
- Nurwahidah, K., & Dewangga, M. W. (2023). Tingkat Pengetahuan Atlet Sepak

- Bola Wanita tentang Penanganan Cidera Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 106–113.
- Pranyoto, R. A. P. (2021). Penelitian BAB 3. *Journal*, 1–23.
- Prasetyowibowo, A., Nasrullo, A., & Widiyanto. (2022). Biomekanika Olahraga untuk Pengurangan Risiko Cedera dan Peningkatan Performa Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 21(1), 14–36.
- Pratama, M. R. (2020). Tingkat Pengetahuan Pelatih Tentang Pemanasan Dalam Olahraga Futsal di Sma Se Kota Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta, Februari*.
- Presdenta, K. A. G. & W. E. S. (2022). Pengaruh Cedera Ankle Pada Saat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Psikologi Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Banyuangi. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2, 595–602.
- Putri, N. R., Suparmanto, G., Kanita, M. W., Prodi, M., Program, K., Universitas, S., Surakarta, K. H., & Prodi, D. (2022). *Gambaran Kejadian Cedera Pada Pencak Silat Di Kota Solo*. 21, 1–10.
- Ramadanti, R. S., Fatmarizka, T., Abdurrasyid, A., & Susilo, T. E. (2022). Kombinasi kompres es dan terapi latihan pada sprain ankle: studi kasus. *Journal Physical Therapy UNISA*, 2(1), 10–14. <https://doi.org/10.31101/jitu.2502>
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>
- Rizki, F. A., Wada, Z. H., & Adinda, T. A. (2020). *Analisis Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (Body Mass Index) dengan Sprain Ankle pada Pemain Futsal Usia Binaan (Literatur Review) Tahun 2020*.
- Rizky, A., & Handayani, T. (2021). Teknik Pemanasan Dan Hubungannya Dengan Pencegahan Cedera. *Jurnal Olahraga Modern Indonesia*, 14(3), 200–215.
- Salim, A. (2018). Buku Pintar Sepakbola. In *Pt. Inti Media Cipta Nusantara*.
- Santiaji, A. M. (2020). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing , Control Dan Dribbling. *Universitas Negeri Semarang, September*.
- Saputro, Y. A., Juntara, P. E., Wibowo, A. T., Keolahragaan, I., Bantul, K., Studi, P., Jasmani, P., & Kotabumi, U. M. (2022). *The Effect Of Injury Rehabilitation Therapy Program*. 21(2), 121–129.
- Setiadi, L. D. (2021). Pengaruh Latihan Peregangan Dan Kekuatan Otot Terhadap Fleksibilitas Pada Atlet Senam Di Kota Surakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta, Februari*, 1–204.
- Siagian, H. F., Damanhuri, D., & Juwandi, R. (2022). Pengembangan Kesadaran Hukum Berlalu Lintas Siswa Melalui Model Pembelajaran Jurisprudensial dalam Pendidikan Kewarganegaraan. *Jurnal Kewarganegaraan*, 6(1), 27–37.

- Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In *Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*.
- Simatupang, N., Sinaga, M. D., & Marpaung, D. R. (2022). Pencegahan Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 110–119.
- Simbolon, P., Susilo, T., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Rest Dan Ice Terhadap Pengurangan Nyeri Akut Pada Penderita Sprain Ankle Stadium Akut Di Rs Advent Medan. *Jurnal Fisioterapi*, 2(September), 26–33.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *Aliansi : Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 17(2), 51–58. <https://doi.org/10.46975/aliansi.v17i2.428>
- Sukendra, I. K., & Atmaja, I. K. S. (2023). Instrumen penelitian. In *Deepublish*.
- Sumadi, D., Hariyanto, T., & Candrawati, E. (2018). Analisis Faktor Risiko Injury pada Atlet Futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News*, 3(1), 777–786.
- Sumartiningsih, S., Rahayu, S., Setiowati, A., Risdiyanto, A., Restu, W., Ariyatun, A., & Gunawan, G. (2023). *Edukasi Pencegahan Cedera Olahraga Melalui Warming Up FIFA 11 +*. 3(1), 50–54.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau*. 1, 24–36.
- Susanto, A. (2019). Pengembangan Model Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Pada Pembelajaran PJOK Bagi Siswa SMA. *Universitas Negeri Yogyakarta, Agustus*, 1–42.
- Taftazani, H. S., & Fauziah, N. (2019). Memahami Kesejahteraan Subjektif Pada Atlet Atletik Nomor Lari 10.000 Meter Pon Jateng. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 61–67. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23575>
- Viani, A., Sitepu, M., Karmaya, I. N. M., Wardana, I. N. G., Widiyanti, I. G. A., Studi, P., Kedokteran, S., Kedokteran, F., & Udayana, U. (2023). *Tingkat Pengetahuan Mengenai Anatomi Fisiologi Ankle , Ankle Sprain Dan Penanganannya Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2020*. 12(8), 11–17.
- Waritsu, C., Putri, F., Romadhona, N. F., Pamungkas, D. S., & Hasyim, I. (2020). Edukasi Pencegahan Cedera Pergelangan Kaki Pada Pasien di Physiomovecare. *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48.
- Wicaksana, A. W. P. (2016). Konstruksi Sosial Sepak Bola Perempuan (Studi Deskriptif Pemain Sepak Bola Perempuan Di Surabaya). *FISIP - Universitas Airlangga*, 1–20.

- Wicaksono, P. A., Adi, S., Supriyadi, S., & Abdullah, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Mengenai Cedera Engkel Pada Atlet Futsal Putra UASB Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1029–1033. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1029-1033>
- Widhiyanti, K. A. T., Bagia, I. M., & Dewi, I. A. A. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prises pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali*. 9(November 2024), 193–200.
- Wiharja, A., & Nilawati, S. (2018). Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang: Laporan Kasus. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 137–148. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23824>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>