



Tingkat Pengetahuan Atlet Bulutangkis Tentang Cidera Ankle Dan Terapi Latihan Di Kabupaten Demak

Zidan Akbar Saifulloh^{1✉}, Donny Wira Yudha Kusuma², Agus Raharjo³, Adi S⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 2 Mei 2024

Accepted : Mei 2024

Published : Juni 2024

Keywords

Knowledge, Injury,
Exercise Therapy

Abstrak

Latar belakang fenomena yang terjadi berupa faktor risiko cedera pergelangan kaki, yaitu *warming-up*, pengetahuan pelatih, kondisi fisik atlet, dan keadaan sosio-ekonomi atlet. Tujuan penelitian ini adalah, untuk mengidentifikasi karakteristik dan tingkat pengetahuan atlet tentang cedera ankle dan terapi penyembuhannya berdasarkan jenis kelamin, dan tingkat pengetahuan antar club. Teknik pengumpulan dan pengolahan data menggunakan deskriptif kuantitatif survei dengan pendekatan *cross-sectional study*, observasi dan wawancara. Desain penelitian yang digunakan berupa survey deskriptif berupa tingkat pengetahuan atlet bulutangkis tentang cedera ankle dan terapi latihannya. Dengan teknik menggunakan *cluster purposive sampling* sejumlah 123 atlet yang menjadi responden dengan menggunakan Uji *Independent Sample T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet laki-laki dan perempuan didapatkan hasil *p-value* <0,05, atlet perempuan memiliki tingkat pengetahuan "baik" sebanyak 42 orang (85,7%) dan Tingkat pengetahuan antar club, tidak ada perbedaan signifikan antar club mengenai tingkat pengetahuan cedera ankle dan terapi latihan. Tetapi berdasarkan dari hasil rata-rata hasil tingkat pengetahuan antar club didapatkan Club A memiliki atlet dengan pengetahuan "baik" sejumlah 25 orang (83,3%). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pengetahuan dalam penanganan cedera ankle dan terapi latihan pada atlet bulutangkis yang ada di Demak tergolong baik.

Abstract

The background of the phenomenon that occurs in the form of risk factors for ankle injury, namely warming-up, coach knowledge, athlete's physical condition, and athlete's socio-economic state. The purpose of this study was to identify the characteristics and level of knowledge of athletes about ankle injuries and their healing therapies based on gender, and level of knowledge between clubs. Data collection and processing techniques use descriptive quantitative surveys with cross-sectional study, observation and interview approaches. The research design used was in the form of a descriptive survey in the form of the level of knowledge of badminton athletes about ankle injuries and exercise therapy. With a technique using cluster purposive sampling, a total of 123 athletes were respondents using the Independent Sample T-Test. The results showed that the level of knowledge of male and female athletes obtained a p-value of <0.05, female athletes had a "good" level of knowledge of 42 people (85.7%) and the level of knowledge between clubs, there was no significant difference between clubs regarding the level of knowledge of ankle injuries and exercise therapy. However, based on the average results of the level of knowledge between clubs, Club A has athletes with "good" knowledge of 25 people (83.3%). It can be concluded that there is a significant influence on knowledge in handling ankle injuries and training therapy in badminton athletes in Demak is good

How to cite:

Saifulloh, A. Z., Kusuma, D. W. Y., Raharjo, A., & S. A., (2024). Tingkat Pengetahuan Atlet Bulutangkis Tentang Cidera Ankle Dan Terapi Latihan Di Kabupaten Demak. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (1), 175-183

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik dimana pelaksanaanya berupa gerakan-gerakan sistematis yang melibatkan seluruh dengan tujuan untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. (Manshuralhudlori & Hendarto, 2022, p. 44) menjelaskan bahwa olahraga merupakan tiap-tiap aktivitas fisik yang memiliki unsur permainan dan melibatkan unsur perjuangan dalam mengendalikandiri sendiri maupun orang lain atau dengan faktor alam. (Guntoro et al., 2020, p. 52) menjelaskan bahwa olahraga merupakan suatu gerakan sistematis yang dihasilkan dari serangkaian gerakan tubuh atau raga yang teratur dan terencana dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. Terlepas dari banyaknya manfaat dan keuntungan yang didapat dalam melakukan olahraga, olahraga juga memiliki risiko terjadinya cedera yang dapat merugikan bagi tubuh. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan banyak manfaat bagi pelakunya, hal ini dijelaskan oleh (Ruseski et al., 2014, p. 397) yang mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik dengan teratur, maka pelakunya dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis, merasa tenang dan bahagia, meningkatnya kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi.

Cedera merupakan kelainan dari tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligament, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan saat melakukan aktivitas olahraga maupun aktivitas kegiatan sehari-hari (Simatupang, 2016, p. 33) Macam-macam cedera dapat berupa robeknya otot, tendon atau ligamentum. *Over-use* (pemakaian terus-menerus/terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kroinik). Gejala-gejalanya dapat ringan yaitu kekakuan otot, strain, sprain, dan yang paling berat adalah terjadinya stress fraktur. Secara general terjadinya cedera olahraga akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan yang terikat, seperti jaringan otot, persendian, tendon dan kulit (Ihsan, 2017, p. 63).

Cedera olahraga harus mendapatkan pertolongan dan penanganan sedini mungkin dan sebaik mungkin dan tentunya dengan penanganan yang benar, agar pelaku olahraga tidak dihadapkan pada risiko yang lebih fatal bahkan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga dapat melakukan aktivitas fisik, berlatih dan bertanding kembali. Hal ini dikuatkan oleh pendapat (Dintuqatih & Kusuma, 2021, p. 21) bahwa seseorang yang sedang olahraga dan

mengalami cedera maka cedera tersebut harus segera ditangani dengan benar, karena dapat mengakibatkan gangguan keterbatasan fisik, yang berdampak pada aktivitas dan olahraga yang sedang ditekuni.

Cedera merupakan risiko yang dapat di alami pemain bulutangkis. Faktor yang menyebabkan cedera pada atlet yaitu penguasaan teknik bermain bulu tangkis yang kurang baik. Olahraga bulutangkis juga salah satu olah raga yang memiliki risiko cedera cukup tinggi terutama pada cedera *ankle*. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dilakukan oleh (Fong et al., 2009, p. 2) dimana mayoritas cedera yang di alami oleh atlet bulutangkis terjadi pada pergelangan kaki (*ankle*) (23,5%). Penelitian lain yang diakukan oleh (Hensley & Paup, 2010, p. 156) menunjukkan bahwa pergelangan kaki merupakan cedera yang sering dialami atlet bulutangkis, oleh sebab itu atlet yang berkeinginan tinggi untuk menjadi pemain profesional sangat memperhatikan teknik yang mereka kuasai, sehingga faktor risiko cedera pada saat bertanding maupun berlatih rendah. Pertimbangan pertama dalam pencegahan cedera adalah menerima bahwa pada kenyataanya kita tidak dapat menghindarkan diri dari terjadinya cedera tersebut.

Menurut (Arovah, 2019, p. 3) mengatakan bahwa di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan preventif (pencegahan) dari pada tindakan kuratif (pengobatan). Dalam hal ini lutut yang paling besar dalam persentase cedera karena berfungsi ganda, yaitu sebagai penggerak dan penahan berat badan, sehingga kemungkinan cederanya makin besar. Pencegahan cedera harus dilakukan oleh setiap praktisi olahraga.

(Retnoningsih & Subyono, 2015, p. 50) menyatakan bahwa cedera olahraga harus dapat pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan tidak menderita cacat dan segera dapat berlatih dan bertanding lagi. Menurut (Subekhi & Kusuma, 2021, p. 178) seorang atlet harus berintegrasi dan memiliki sifat yang baik saat bertanding. Menurut (Prakoso et al., 2020, p. 2) ketika seseorang (atlet) memiliki keterlibatan dengan olahraga, maka akan ada dampak yang terasa di lingkungan.

Praktisi olahraga harus mengupayakan pencegahan cedera pada atlet profesional, ternyata dari hasil survei risiko terjadinya cedera bulutangkis cukup tinggi yaitu 82% dari 231 pemain yang disurvei menyatakan bahwa mereka pernah mengalami setidaknya satu cedera saat bermain bulutangkis (Gunawan, 2017, p. 2). Selain itu penelitian di Hongkong menunjukkan terdapat 1499 kasus cedera dalam periode satu tahun terakhir (Sheung, 2016, p. 5) Seorang atlet bulutangkis yang mengalami cedera akan mengalami kesulitan saat melakukan aktivitas fungsional sehari-hari, latihan, ataupun melakukan pertandingan. Seorang atlet bulutangkis bahkan tidak bisa bermain lagi apabila cedera yang di alami adalah cedera yang berat bahkan menimbulkan trauma yang berkelanjutan yang mengakibatkan atlet tersebut takut untuk bermain kembali (Jefri et al., 2018, p. 177). Menurut (Shava & Kusuma, 2017, p. 267) Keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga sangat bergantung pada power otot tungkai, kinerja performance strength, power dan endurance dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan.

Fenomena baru yang mungkin menjadi faktor risiko cedera pergelangan kaki, yaitu *warming-up*, pengetahuan pelatih, kondisi fisik atlet, dan keadaan sosio-ekonomi atlet. Peneliti melihat pada saat kejuaraan bulutangkis di gedung Koni demak para praktisi olahraga masih kebingungan saat terjadi cedera pada atlet. Perlu adanya observasi mengenai pengetahuan atlet tentang cedera olahraga yang pernah terjadi pada atlet klub-klub bulutangkis di Kabupaten Demak baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding. Dalam kegiatan olahraga perlu adanya pengetahuan tentang cedera olahraga baik itu penyebab terjadinya cedera, cara pencegahan cedera serta terampil dalam penanganan cedera olahraga pada saat di lapangan.

Sasaran untuk penanganan cedera olahraga tidak terlepas dari fase-fase rehabilitasi dan terapi menurut penelitian (Prasetyo, 2015, p. 45) Terapi sangat membantu sekali sebagai upaya penyembuhan cedera olahraga dan bukan pengobatan cedera olahraga, karena dalam pelaksanaannya terapi dalam rehabilitasi tidak menggunakan obat-obatan, namun melalui latihan dan pemanfaatan alam sebagai sarana penyembuhan dalam penanganan cedera olahraga, selain itu kegunaan rehabilitasi dan terapi dalam cedera olahraga sangat bermanfaat bagi individu atlet yang membutuhkan layanan khusus, ditinjau dari segi medis mempunyai fungsi sebagai pencegahan, peningkatan, penyembuhan, dan pemulihan.

Penanganan pertama pada cedera ankle di club bulutangkis Kabupaten Demak tergolong masih awam, dan beberapa pelatih yang peneliti temui mengatakan bahwa informasi tentang

penanganan cedera ankle di dapat dari teman sesama pemain bulutangkisnya, yang di lakukan pelatih kepada atlet saat cedera ankle adalah hanya mengurut bagian betis kearah atas agar dapat memperlancar peredaran darah, beberapa pelatih telah menerapkan penanganan pertama cedera ankle pada atlet nya sehingga penanganan selanjutnya menjadi lebih mudah. penanganan yang di lakukan oleh pelatih adalah di istirahatkan sejenak lalu di bawa ke tukang urut, penanganan semacam ini tidak salah, hanya saja kurang lengkap. Seharusnya pelatih bisa menerapkan metode *RICE*(rest, ice, compress, and elevation) atau istirahat, *ice* dan *compress* kemudian di tinggikan, dengan ini pembengkakan pada pembuludarah akan melambat.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif penelitian survey dengan pendekatan *cross-sectional study*, observasi dan wawancara pada 4 club bulutangkis yang ada di Demak. Dalam (Sinuraya & Barus, 2020, p. 25) penelitian deskriptif adalah suatu kondisi yang menggambarkan suatu peristiwa yang berlangsung secara merata. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran tentang sifat situasi sekaligus menggambarkan sebab dan akibat dari suatu gejala atau fenomena itu sendiri. Dengan menggunakan alat ukur berupa angket kuesioner yang sudah di ujiakan pada ahli dengan hasil valid yang di uji cobakan pada 30 atlet sebagai sampel. Desain penelitian yang digunakan berupa survey deskriptif berupa tingkat pengetahuan atlet bulutangkis tentang cedera ankle dan terapi latihannya. Dengan teknik menggunakan *cluster purposive sampling* sejumlah 123 atlet yang menjadi responden

dengan menggunakan Uji *Independent Sample T-Test*. Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek atau subjek yang diteliti secara tepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16 sampai 26 April 2023, yang dilakukan di beberapa *club* bulutangkis di Kabupaten Demak, diantaranya ada PB. Krisna, PB. New Cahaya Emas, PB. Remaja Demak, dan PB. Kesatria Demak.

Karakteristik responden yang diteliti pada atlet bulutangkis yang terdiri dari 4 club di demak mengenai tingkat pengetahuan atlet tentang cedera *ankle* dan terapi latihan meliputi, usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan seluruh atlet, tingkat pengetahuan antar atlet laki-laki dan perempuan serta tingkat pengetahuan antar club, yang dapat dilihat dalam sajian table berikut.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia jenis Kelamin dan tingkat pengetahuan seluruh atlet (n=123)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	74	60,2
perempuan	49	39,8
Usia		
11	33	26,8
12	20	16,3
13	25	20,3
14	45	36,6
Tingkat pengetahuan		
Baik	82	66,7
Sedang	35	28,5
Kurang	6	4,9

Berdasarkan table 4.1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis

kelamin, menunjukkan dari 123 atlet bulutangkis mayoritas berjenis kelamin laki-laki sejumlah 74 orang (60,2%) dan sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang (39,6). Dilihat dari kategori usia kebanyakan responden berusia 14 tahun sejumlah 45 orang (36,6%). Kategori tingkat pengetahuan keseluruhan atlet dari total responden sejumlah 123 atlet bulutangkis di Demak tentang cedera ankle dan terapi latihan didapat hasil menunjukkan dari keseluruhan jumlah responden mayoritas berpengetahuan "baik" sejumlah 82 orang (66,7%), Sedang 35 orang (28,5%), kurang 6 orang (4,9%). Dalam pembagian 3 faktor yang terdiri dari pengertian cedera, kategori cedera dan terapi latihan menunjukkan bahwa atlet bulutangkis yang ada di Demak masuk dalam kategori "baik" dari tiap faktor.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pengetahuan atlet laki-laki dan perempuan dan tingkat pengetahuan antar club (n=123)

Karakteristik	Pengetahuan						P-value
	Baik f	Baik %	Sedang f	Sedang %	Kurang f	Kurang %	
Laki-laki	40	54,1	28	37,8	6	8,1	0,000
Perempuan	42	85,7	7	14,3	-	-	
n							
Tingkat pengetahuan antar							
Club	25	83,3	4	13,3	1	3,3	0,004
Club A	17	56,7	11	36,7	2	6,7	
Club B	21	67,7	9	29,0	1	3,2	0,243
Club C	19	59,4	11	34,4	2	6,3	
Club D							

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa setelah dilakukan Uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui ada tidaknya

perbedaan antara kategori pengetahuan pada atlet laki-laki dan perempuan, di dapatkan *p-value* senilai 0,000 atau *p-value* <0,05. Hal ini dapat diartikan ada perbedaan yang signifikan mengenai tingkat pengetahuan antar atlet laki-laki dan perempuan. Atlet peremuan dinyatakan memiliki tingkat pengetahuan “baik” tentang cedera ankle dan terapi latihan sebanyak 42 orang (85,7%), dan pada atlet laki-laki sebanyak 40 orang (54,1%). Pada karakteristik tingkat pengetahuan antar club setelah dilakukan Uji *Independent Sample T-Test* untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara ke-4 club didapatkan hasil terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara Club A sebanyak 25 orang atlet (83,3%) dan Club B sebanyak 17 orang atlet (56,7%) didapatkan *p-value* senilai 0,004 atau *p-value* <0,05. Pada tingkat pengetahuan pada Club C dan D didapatkan *p-value* senilai 0,243 atau *p-value* >0,05 hal ini dapat diartikan bahwa pada tingkat pengetahuan pada Club C dan D tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap atlet bulutangkisnya mengenai cedera *ankle* dan terapi latihan, dengan jumlah Club C sebanyak 21 orang atlet (67,7%) berpengetahuan “baik” dan Club D sebanyak 19 orang atlet (59,4%) berpengetahuan “baik”.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah di sajikan sebelumnya oleh peneliti pada keseluruhan jumlah total responden 123 orang atlet bulutangkis yang terdiri dari 4 Club di Kabupaten Demak, didapatkan bahwa dari karakteristik jenis kelamin atlet mayoritas laki-laki dengan jumlah 74 orang (60,2%) dan sisanya berjenis kelamin perempuan sebanyak 49 orang

(39,6). Pada kategori usia kebanyakan atlet berusia 14 tahun sejumlah 45 orang (36,6%). Dilihat dari keseluruhan tingkat pengetahuan keseluruhan atlet bulutangkis di Demak tentang cedera ankle dan terapi latihan didapat hasil menunjukkan dari keseluruhan jumlah responden mayoritas berpengetahuan “baik” sejumlah 82 orang (66,7%).

2. Tingkat pengetahuan atlet bulutangkis

1) Tingkat pengetahuan atlet laki-laki dan perempuan

Karakteristik responden berdasarkan tingkat pengetahuan atlet laki-laki dan perempuan didapatkan hasil, atlet peremuan memiliki tingkat pengetahuan “baik” tentang cedera ankle dan terapi latihan sebanyak 42 orang (85,7%), dan pada atlet laki-laki sebanyak 40 orang (54,1%). Hal ini dapat di nyatakan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan pada atlet laki-laki dan perempuan tentang cedera ankle dan terapi latihan yang di buktikan dari hasil Uji *Independent Sample T-Test* di dapatkan *p-value* senilai 0,000 atau *p-value* <0,05.

Pemahaman dengan menggolongkan kategori baik dan sedang menunjukkan bahwa kesadaran akan mengatasi cedera berada pada tingkatan normal. Perbedaan antara skala persentase pengetahuan antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disebabkan karena atlet laki-laki yang sering menganggap remeh cedera dan sering menghiraukannya, sedangkan pada atlet perempuan lebih menganggap cedera perlu diperhatikan namun tidak terlalu penting. Selain itu studi terdahulu yang diteliti oleh (Sethuraman et al., 2014, p. 1387) mengenai perbedaan perawatan cedera, menunjukkan bahwa laki-laki merasa bahwa rasa sakit yang diterima tergolong

biasa sehingga dianggap remeh, dan berbanding berbeda pada perempuan yang lebih sensitif sehingga memberikan dampak pada pengetahuan yang berbeda pada pengetahuannya.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Priyonoadi & Fauzi, 2020, p. 53) mengenai perbedaan gender dalam cedera musculoskeletal yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki kemungkinan cedera yang lebih rendah dibanding laki-laki. Dengan penelitian terdahulu yang relevan mengenai hubungan jenis kelamin dan pengetahuan bantuan hidup dasar (Rahmawati et al., 2021, p. 23) yang mengatakan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan dan jenis kelamin. Hal tersebut dapat berbeda karena responden dalam penelitian ini adalah atlet yang sudah diberikan pengetahuan sejak dini mengenai cedera sehingga memiliki tingkat pengetahuan yang baik dalam mengatasi cedera.

2) Tingkat pengetahuan antar club

Pada kategori tingkat pengetahuan antar club didapatkan hasil dari Uji Independent Sample T-Test Club A sebanyak 25 orang atlet berpengetahuan “baik” (83,3%) dan Club B sebanyak 17 orang atlet berpengetahuan “baik” (56,7%) didapatkan p-value senilai 0,004 atau p-value <0,05. Pada tingkat pengetahuan pada Club C dan D didapatkan p-value senilai 0,243 atau p-value >0,05 hal ini dapat diartikan bahwa pada tingkat pengetahuan pada Club C dan D tidak ada perbedaan yang signifikan terhadap atlet bulutangkisnya mengenai cedera ankle dan terapi latihan, dengan jumlah Club C sebanyak 21 orang atlet (67,7%) berpengetahuan “baik” dan Club D sebanyak 19 orang atlet (59,4%) berpengetahuan “baik”.

Hasil dari kategori tingkat pengetahuan antar club pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pada 3 dari ke-4 Club bulutangkis memiliki atlet berpengetahuan “baik” tentang cedera ankle dan terapi latihan. Dari hasil pengukuran angket terhadap keseluruhan atlet antar club mengenai 3 faktor pertanyaan meliputi pengertian cedera, kategori cedera dan terapi latihan, didapatkan hasil pada Club A memiliki atlet dengan pengetahuan “baik” sejumlah 25 orang (83,3%), Club B 17 orang (56,7%), Club C 21 orang (67,7%), dan Club D 19 orang (59,4%).

Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Purba, 2017, p. 64) mengenai tingkat pengetahuan penanganan cedera pada kelompok olahraga prestasi FIO Universitas Negri Jakarta, yang didapatkan hasil bahwa anggotanya memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Hal tersebut disebabkan karena pemahaman akan penanganan cedera ditanamkan secara matang dan mendalam sehingga cedera anggota kelompok olahraga memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan dalam menangani cedera akan memberikan banyak dampak yang baik dari segi cara bermain sehingga cara bermain hingga prestasi.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian dan penjabaran pembahasan yang sudah dipaparkan sebelumnya oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Tingkat pengetahuan atlet laki-laki dan perempuan didapatkan hasil, atlet perempuan memiliki tingkat pengetahuan “baik” tentang cedera ankle dan terapi latihan sebanyak 42 orang (85,7%).

- 2) Tingkat pengetahuan antar club, tidak ada perbedaan signifikan antar club mengenai tingkat pengetahuan cidera ankle dan terapi latihan. Tetapi berdasarkan dari hasil rata-rata hasil tingkat pengetahuan antar club didapatkan Club A memiliki atlet dengan pengetahuan “baik” sejumlah 25 orang (83,3%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arovah, N. I. (2019). DIAGNOSIS DAN MANAJEMEN CEDERA OLAHRAGA. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(2), 1–11.
- Dintuqatih, N., & Kusuma, D. W. Y. (2021). Kepribadian Atlet Karate PPLOP Jawa Tengah Dari Sudut Pandang Gender. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 20–25. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/48072>
- Fong, D. T., Chan, Y.-Y., Mok, K.-M., Yung, P. S., & Chan, K.-M. (2009). Understanding acute ankle ligamentous sprain injury in sports. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/1758-2555-1-14>
- Gunawan, R. H. (2017). Identifikasi Cedera Pada Atlet Olahraga Bulutangkis Usia Dini-Pemula di Kota Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 2(4), 1–11.
- Guntoro, T. S., Kurdi, K., & Putra, M. F. P. (2020). Karakter kepribadian atlet Papua: kajian menuju POPNAS ke-XV. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 40–58. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13638
- Hensley, L. D., & Paup, D. C. (2010). A survey of badminton injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 13(4), 156–160. <https://doi.org/10.1136/bjsm.13.4.156>
- Ihsan, M. (2017). Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 62–72.
- Jefri, Candrawati, E., & Adi w., R. C. (2018). Analisis Faktor Risiko Sport Injury pada Atlet Bulutangkis. *Nursing News*, 3(1), 175–185.
- Manshuralhudlori, & Hendarto, S. (2022). Survei Sarana Dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMK Negeri Se-Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2), 43–50.
- Prakoso, R. Y., Kusuma, D. W. Y., Rahayu, T., & Hartono, M. (2020). Analisis Dampak Pembangunan Arena Olahraga Terhadap Lingkungan di Kompleks Olahraga Manunggal Jati Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 1–11.
- Prasetyo, H. J. (2015). Kegunaan Terapi dan Rehabilitasi Dalam Cedera Olahraga. *Journal Of Phedheral*, 11(2), 41–51. <http://jurnal.fkip.uns.ac.id>
- Priyonoadi, B., & Fauzi, I. B. (2020). Klasifikasi dan Pemahaman Penanganan Cedera Pada Saat Latihan Menari. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(2), 44–53.
- Purba, R. H. (2017). Pengetahuan Anggota Kelompok Olahraga Prestasi Sepak Bola Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta Terhadap Penanganan Cedera Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 2(1), 61–65.
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Program Studi Dalam Mempengaruhi Pengetahuan Bantuan Hidup Dasar Pada Mahasiswa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 18–24. <https://doi.org/10.61878/bnj.v4i1.49>
- Retnoningsih, T., & Subyono, H. S. (2015). Tingkat Keberhasilan Masase Frirage Terhadap Penanganan Range of Movement Cedera Ankle. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(2), 49–53.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from german survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Sethuraman, K. N., Marcolini, E. G., McCunn, M., Hansoti, B., Vaca, F. E., & Napolitano, L. M. (2014). Gender-specific issues in traumatic injury and resuscitation: Consensus-based recommendations for future research. *Academic Emergency Medicine*, 21(12), 1386–1394. <https://doi.org/10.1111/acem.12536>

- Shava, I., & Kusuma, D. W. Y. (2017). Latihan Plyometric sdan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 266–271.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Sheung, W. W. (2016). a Retrospective Study of Injuries in Hong Kong Badmitnon Players. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(13), 1–92.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan UNIMED. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 31–42.
- Sinuraya, J. frihasan, & Barus, J. B. N. B. (2020). Tingkat kebugaran jasmnai mahasiswa pendidikan olahraga. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 4(1), 2013–2015.
- Subekhi, F. A., & Kusuma, D. W. Y. (2021). Survei Tingkat Sportivitas Atlet Sepakbola pada Pertandingan Antar Tim. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 176–181.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>