



Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode *Prices* pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali

Komang Ayu Tri Widhiyanti^{1a}, I Made Bagia^{1b}, Ida Ayu Kade Arisanthi Dewi^{1c}, Ni Wayan Ary Rusitayanti^{1d}, Ni Luh Gde Widiartari^{1e}, Ni Luh Putu Indrawathi^{1f}, Ni Wayan Ariawati^{1g}, I Gusti Ngurah Sudiarta^{1h}

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FST, Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail: ayufpok17@yahoo.com^a, made.bagia123@gmail.com^b, idaayukadearisanthid@gmail.com^c, aryrusita22@gmail.com^d, odewidi24@gmail.com^e, indrawathi88@gmail.com^f, wayanariawati@gmail.com^g, ngurahsudiarta67@gmail.com^h

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4445>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat perbedaan pengetahuan mahasiswa semester V program studi Penjaskesrek FST UPMI Bali tahun akademik 2024/2025 terkait penanganan cedera olahraga dengan pendekatan PRICES. Studi ini berjenis deskriptif kuantitatif, dengan instrumen pengumpulan data berupa angket yang dianalisis menggunakan skala Guttman dan uji One Way ANOVA. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa semester VA dan VB, dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES secara keseluruhan berada pada kategori sedang. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa mahasiswa kelas VA memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa kelas VB. Hasil analisis One Way ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa semester VA dan VB terkait penanganan cedera olahraga dengan metode PRICES. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua kelas memiliki pemahaman yang relatif sama.

Kata Kunci: *Tingkat Pengetahuan; Cedera Olahraga; Metode PRICES*

Correspondence author: Komang Ayu Tri Widhiyanti, PGRI Mahadewa Indonesia, Indonesia, nurulsafitramadhani779@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Anatomi adalah ilmu yang mengkaji struktur fisik tubuh manusia. Tubuh manusia merupakan suatu sistem kompleks yang terdiri dari berbagai sistem organ, di antaranya sistem pencernaan, pernapasan, reproduksi, otot, indera, dan saraf. Masing-masing sistem ini memiliki fungsi spesifik yang saling terkait (Luklukaningsih, 2014).

Setiap gerakan yang kita lakukan saat berolahraga melibatkan kerja sama yang rumit antara berbagai komponen tubuh. Sendi sebagai poros gerakan, otot sebagai penggerak, dan jaringan ikat seperti ligamen dan tendon sebagai penunjang, semuanya berperan penting dalam menghasilkan gerakan yang efisien (Triyanita &

Pambudi, 2023). Olahraga memiliki kontribusi signifikan terhadap kualitas hidup manusia. Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan, meningkatkan kesejahteraan mental, dan sebagai sarana hiburan yang positif. (Khurana & Singhal, 2021). Tujuan olahraga sangat beragam, mulai dari menjaga kesehatan hingga meraih prestasi. Namun, dalam mengejar tujuan tersebut, kita harus siap menghadapi risiko cedera yang tak terhindarkan (Tresnowati et al., 2022). Cedera olahraga merupakan suatu kondisi di mana sistem integumen (kulit), sistem muskuloskeletal (otot dan rangka) mengalami kerusakan akibat aktivitas fisik



yang melebihi kapasitas tubuh. (Sudirman et al., 2021).

Sendi yang tidak stabil akan membuat bagian tubuh di sekitarnya mudah cedera, apalagi kalau jaringan yang menghubungkan tulang-tulang itu tidak elastis dan tidak kuat. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang tubuh manusia sangat penting untuk mencegah, menangani, dan merawat cedera olahraga (Rahayu et al., 2023). Pengetahuan dasar tentang tubuh manusia memungkinkan penanganan cedera olahraga yang lebih baik. Dengan begitu, proses penyembuhan dapat dipercepat dan risiko komplikasi dapat diminimalkan (Junaidi et al., 2018).

Pemanasan merupakan serangkaian gerakan ringan yang dilakukan sebelum berolahraga untuk meningkatkan suhu tubuh, elastisitas otot, dan kelancaran aliran darah, sehingga tubuh siap untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih intens (Syafari, 2020). Pemanasan dan pendinginan merupakan bagian integral dari setiap aktivitas fisik. Kedua kegiatan ini berperan penting dalam mencegah terjadinya cedera (Kusumaningrum & Nurbani, 2020).

Pengelolaan cedera olahraga merupakan proses yang kompleks dan membutuhkan keahlian dari berbagai bidang. Pendekatan terapi yang holistik sangat penting untuk memastikan atlet dapat pulih sepenuhnya dan kembali ke performa terbaiknya (Widhiyanti et al., 2019). Cedera olahraga seringkali diakibatkan oleh kesalahan dalam proses latihan, seperti teknik yang kurang benar, ketidakseimbangan otot, dan kurangnya persiapan fisik. Kondisi ini dapat menyebabkan nyeri otot yang tertunda, biasanya muncul 24-28 jam setelah latihan. Selain faktor internal, cedera olahraga juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti kesalahan dalam penggunaan peralatan, kondisi peralatan yang tidak layak, dan lingkungan latihan yang tidak sesuai dengan standar keselamatan. Karakteristik olahraga tertentu juga dapat meningkatkan risiko cedera (Graha, 2015). Cedera olahraga dapat terjadi pada fase persiapan, pelaksanaan, atau pemulihan. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya cedera adalah kesalahan dalam melakukan pemanasan, kurangnya fleksibilitas, dan kelelahan fisik (Okta & Hartono, 2020a).

Cedera adalah kerusakan pada jaringan lunak atau keras tubuh yang mengakibatkan gangguan fungsi. Gejala yang sering muncul

antara lain nyeri, inflamasi, dan pembengkakan. Cedera dapat terjadi akibat trauma atau penggunaan berulang (Meikahani & Kriswanto, 2015). Ramadina, (2019) menjelaskan Cedera olahraga adalah masalah umum yang bisa terjadi kapan saja selama aktivitas fisik, mulai dari latihan hingga setelah pertandingan. Tingkat keparahannya pun beragam, mulai dari cedera ringan yang sembuh dengan cepat hingga cedera berat yang memerlukan penanganan medis.

Metode PRICES merupakan pengembangan dari metode penanganan cedera sebelumnya, dengan penekanan pada pencegahan dan perawatan lanjutan. Tujuannya adalah untuk meminimalkan risiko terjadinya cedera ulang (Candra et al., 2021). Pemahaman seseorang tentang penanganan cedera dipengaruhi oleh berbagai faktor Okta & Hartono, (2020) mengatakan dalam penelitiannya, Latar belakang pendidikan seseorang, khususnya dalam bidang kesehatan atau olahraga, akan sangat membantu dalam memahami dan menangani cedera dengan lebih baik. Selain itu, selaras dengan Simatupang, (2016) Bidang studi yang dipilih seseorang akan menentukan seberapa banyak ia tahu tentang penanganan cedera. Brukner & Khan, (2017) menekankan bahwa: Protection: Alat pelindung seperti splint atau brace digunakan untuk melindungi area cedera, Rest: Aktivitas pada area yang cedera harus dikurangi atau dihentikan sementara, Ice: Penggunaan es secara berkala selama 20-30 menit setiap 2-3 jam efektif dalam meredakan peradangan, Compression & Elevation: Kedua Komponen ini merupakan faktor determinan dalam mengelola inflamasi akut selama 48 jam pertama pasca trauma, dan Support: Pemberian dukungan yang tepat memastikan pasien tidak membebani area yang cedera terlalu cepat, sehingga pemulihan berjalan optimal. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti bermaksud untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan masyarakat mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES pada mahasiswa semester V PENJASKESREK FST UPMI BALI tahun ajaran 2024./2025.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk membandingkan tingkat pengetahuan individu mengenai prinsip-prinsip penanganan cedera olahraga metode PRICES pada mahasiswa semester V PENJASKESREK



FST UPMI BALI tahun ajaran 2024./2025. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner yang telah teruji validitasnya, terdiri dari 40 butir pertanyaan tertutup yang disajikan dalam bentuk survei. Penelitian ini dilakukan di PRODI PENJASKESREK FST UPMI BALI. engan menggunakan Google Form, penelitian ini memungkinkan partisipasi mahasiswa secara daring dan dapat diakses melalui berbagai perangkat. Periode pengumpulan data ditetapkan selama tujuh hari, yaitu mulai tanggal 1 hingga 7 Oktober 2024.

Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa semester V PENJASKESREK FST UPMI BALI tahun ajaran 2024/2025, dengan total populasi sebanyak 60 mahasiswa (kelas VA 30 orang, kelas VB 30 orang). Wiratna, (2014) menyatakan Berdasarkan pertimbangan jumlah populasi yang relatif kecil (kurang dari 100 responden), penelitian ini menerapkan teknik sensus atau total sampling. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman mahasiswa terhadap konsep penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICES. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang sudah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya Susanti, (2018) yang berjudul "Pengetahuan Guru Pendidikan Jasmani Tentang Penanganan Dini Cedera Olahraga Dengan Metode PRICES di SMA/ MA Negeri Se-Kabupaten Kulon Progo Tahun 2017". Instrumen penelitian ini berupa kuesioner tertutup yang terdiri dari 40 butir pertanyaan.

Analisis data dalam penelitian ini meliputi perhitungan persentase, uji normalitas untuk mengetahui distribusi data, uji homogenitas untuk memastikan kesamaan varian antar kelompok, serta uji ANOVA satu arah sebagai dasar pengambilan keputusan statistik. (Duli, 2019). Untuk menguji hipotesis mengenai perbedaan rata-rata antar kelompok, digunakan uji ANOVA satu arah. Analisis data dilakukan menggunakan program komputer SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan instrumen kuesioner yang disebar melalui Google Form pada rentang waktu 27 Mei sampai 3

Juni 2024. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa kelas VA dan VB program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Masyarakat Bali tahun akademik 2024/2025. Instrumen penelitian berupa angket yang terdiri dari 40 butir pertanyaan seputar penerapan prinsip PRICES (*Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support*) dalam penanganan cedera olahraga pada atlet.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

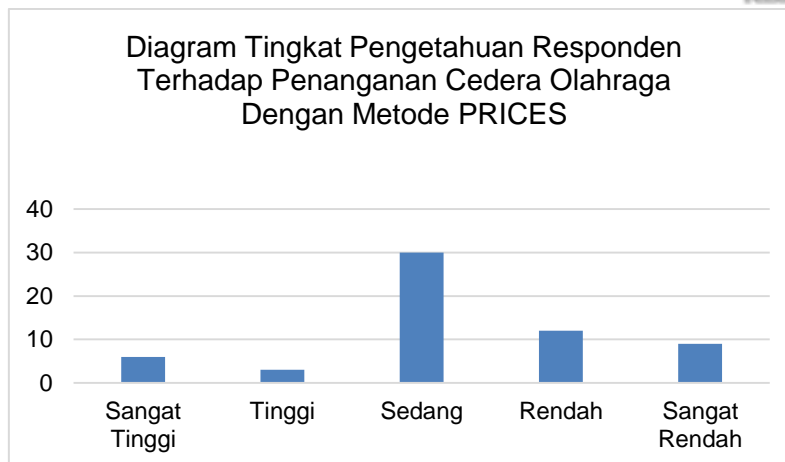
Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
VA	30	50
VB	30	50
Total	60	100

Analisis terhadap Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah sampel pada kelas VA dan VB adalah setara, yakni 30 responden atau 50% dari total sampel pada masing-masing kelas.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Responden Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode PRICES

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	6	10
Tinggi	3	5
Sedang	30	50
Rendah	12	20
Sangat Rendah	9	15
Total	60	100

Berdasarkan hasil tabulasi data pada Tabel 2, proporsi responden dengan kategori pengetahuan sangat tinggi adalah 10%, tinggi 5%, sedang 50%, rendah 20%, dan sangat rendah 15%. Berdasarkan hasil analisis, tingkat pengetahuan mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi kelas VA dan VB Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Masyarakat Bali tahun akademik 2024/2025 mengenai penanganan cedera menggunakan metode PRICES berada pada kategori sedang.

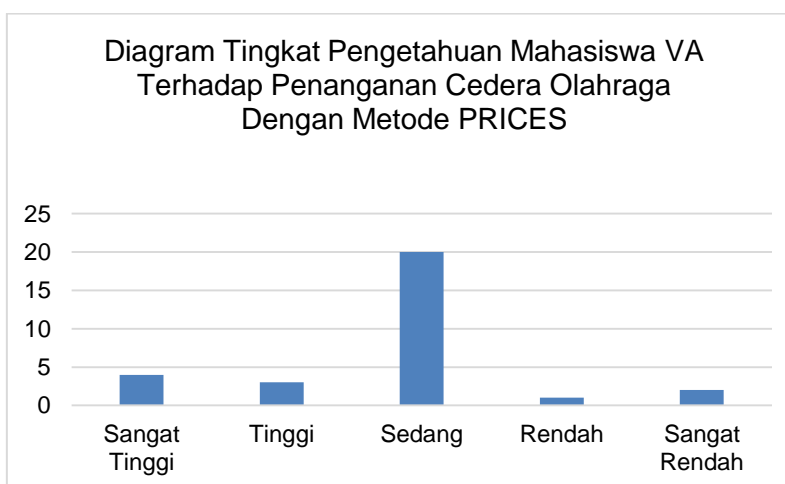


Gambar 1. Diagram Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES Pada Mahasiswa Semester VA dan VB PENJASKESREK FST UPMI BALI Tahun Ajaran 2024./2025

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode PRICES Pada Mahasiswa Semester VA PENJASKESREK FST UPMI BALI Tahun Ajaran 2024./2022

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	4	13,33
Tinggi	3	10
Sedang	20	66,67
Rendah	1	3,33
Sangat Rendah	2	6,67
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3, responden dengan tingkat pengetahuan sangat tinggi 4 orang (13,33%), tinggi 3 orang (10%), sedang 20 orang (66,67%), rendah 1 orang (3,33%), dan sangat rendah 2 orang (6,67%). Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa prodi PENJASKESREK FST UPMI BALI semester VA tahun ajaran 2024/2025 memiliki pemahaman penanganan cedera metode PRICES kategori sedang.



Gambar 2. Diagram Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES Pada Mahasiswa Semester VA PENJASKESREK FST UPMI BALI Tahun Ajaran 2024./2025

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode PRICES Pada Mahasiswa Semester VB PENJASKESREK FST UPMI BALI Tahun Ajaran 2024./2025

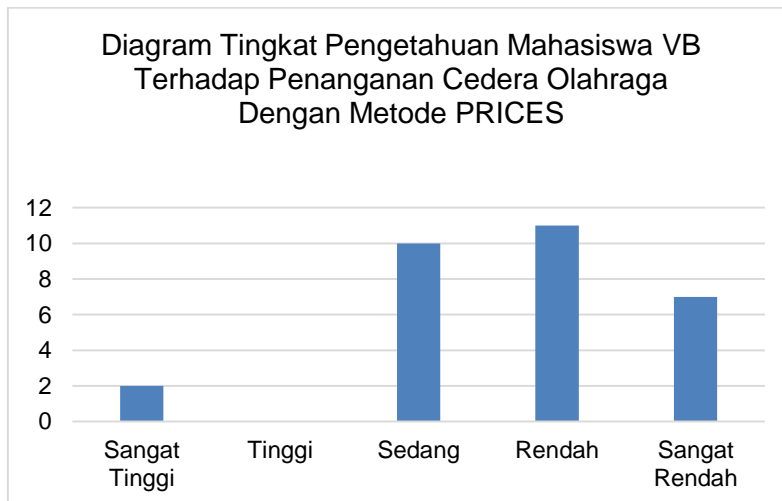
Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	2	6,67
Tinggi	0	0



Sedang	10	33,33
Rendah	11	36,67
Sangat Rendah	7	23,33
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4, responden dengan tingkat pengetahuan sangat tinggi 2 orang (6,67%), tinggi 0 orang (0%), sedang 10 orang

(33,33%), rendah 11 orang (36,67%), dan sangat rendah 7 orang (23,33%). Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa prodi PENJASKESREK FST UPMI BALI semester VB tahun ajaran 2024/2025 memiliki pemahaman penanganan cedera metode PRICES kategori rendah.



Gambar 3. Diagram Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode PRICES Pada Mahasiswa Semester VB PENJASKESREK FST UPMI BALI Tahun Ajaran 2024./2025

Analisis Pengaruh Kelas terhadap Tingkat Pengetahuan Mengatasi Cedera

Pengolahan data penelitian dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 24. Uji normalitas diterapkan sebagai langkah awal untuk menguji asumsi normalitas data. Sebelum melakukan analisis varian satu jalan (ANOVA), terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji homogenitas bertujuan untuk menguji kesamaan varians antar kelompok sampel.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	P-value	Keterangan
VA	0,443	Data normal
VB	0,875	Data normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) untuk semua kelompok data lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal

Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas

P-value	Keterangan
0,944	Data homogen

Berdasarkan nilai p-value yang diperoleh dari uji Levene, kita dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara varians kelompok data. Dengan demikian, asumsi homogenitas varians terpenuhi (Sujarweni & Utami, 2015).

Tabel 7 Hasil Uji One Way ANOVA

P-value	Keterangan
0,383	Data homogen

Berdasarkan hasil uji ANOVA satu arah, nilai p yang diperoleh adalah 0,383. Karena nilai p ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka hipotesis nol tidak dapat ditolak. Artinya, tidak ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan penanganan cedera antara kelompok jenis kelamin (Arifin, 2017).



PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, diperoleh hasil analisis deskriptif secara keseluruhan menunjukkan bahwa mahasiswa semester V PENJASKESREK FST UPMI BALI tahun ajaran 2024/2025 memiliki pengetahuan kategori sedang. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa semester VA mengenai penanganan cedera dikategorikan sedang, sedangkan mahasiswa semester VB dikategorikan rendah. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara kedua kelompok tersebut.

Mahasiswa semester VA memiliki pemahaman yang lebih baik tentang penanganan cedera dibandingkan mahasiswa semester VB. Hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan sikap terhadap cedera. Mahasiswa semester VA cenderung menganggap cedera perlu diperhatikan, meskipun tidak terlalu serius, sedangkan mahasiswa semester VB sering mengabaikan cedera. Selain itu, perbedaan frekuensi studi mengenai perawatan cedera juga dapat menjadi faktor yang mempengaruhi perbedaan tingkat pengetahuan antara kedua kelompok.

Menurut (Saputra, 2023) Pemahaman merupakan kemampuan kognitif yang memungkinkan seseorang untuk menangkap makna dari informasi yang diperoleh. Kemampuan ini mencakup kemampuan untuk menguraikan ide pokok, merangkum, dan mengubah bentuk penyajian informasi.

Penerapan teknik PRICE dalam perawatan cedera merupakan pendekatan klinis yang umum dan efektif. Kombinasi berbagai komponen dalam teknik ini terbukti bermanfaat dalam mengurangi nyeri, meminimalkan kerusakan jaringan, serta mempercepat proses pemulihan. Setiap langkah dalam teknik PRICE memiliki peran penting dan saling melengkapi untuk mengatasi cedera.

Teknik PRICE merupakan protokol penanganan cedera yang komprehensif, melibatkan langkah-langkah pencegahan cedera lebih lanjut. Metode ini efektif untuk mengatasi cedera seperti terkilir dan keseleo, namun kontra indikasi pada kasus kram otot, fraktur terbuka, luka terbuka, dan individu dengan hipersensitivitas terhadap suhu dingin (Candra et al., 2021).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan-temuan penelitian terdahulu oleh Simatupang, (2016) Studi yang dilakukan pada

mahasiswa semester 5 jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, khususnya jurusan IKOR, dengan menggunakan metode survei dan pengambilan sampel acak menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai cedera olahraga berada pada kategori sedang. Mengingat potensi terjadinya cedera dalam aktivitas olahraga, sangat penting bagi sarjana olahraga untuk memiliki pengetahuan yang komprehensif tentang penanganan cedera. Dengan demikian, mereka dapat memberikan pertolongan pertama yang tepat, mengurangi risiko komplikasi, dan memastikan penanganan lanjutan yang optimal (Okta & Hartono, 2020b).

Berdasarkan uji statistik One Way ANOVA, tidak terdapat perbedaan yang berarti dalam hal pengetahuan tentang cedera olahraga antara mahasiswa semester 5A dan 5B jurusan Penjaskesrek di UPMI Bali pada tahun ajaran 2024/2025. Hal ini mempresentasikan bahwa mahasiswa semester VA dan VB prodi PENJASKESREK FST UPMI BALI tahun ajaran 2024/2025 memiliki pemahaman yang sama terhadap cedera. Berdasarkan hasil survei, metode PRICES menjadi pilihan populer dalam penanganan cedera yang baru terjadi. Responden umumnya beranggapan bahwa metode ini efektif dalam mengurangi gejala cedera dan mempercepat proses penyembuhan. Kemampuan dalam penanganan cedera olahraga yang tepat akan berdampak signifikan terhadap proses pemulihan atlet. Praktisi olahraga perlu memiliki pengetahuan yang memadai untuk memastikan atlet dapat kembali berlatih dengan optimal. Menurut Triyani, (2020) bahwa pengetahuan dan keterampilan dalam pertolongan pertama cedera olahraga merupakan hal penting. Syahadatina et al., (2022) menambahkan bahwa tingkat pemahaman serta pengetahuan seseorang tentang penanganan cedera, dapat berpengaruh terhadap Tindakan apa yang akan dilakukan selanjutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tingkat pemahaman mahasiswa mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode PRICES (*Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support*). pada mahasiswa semester VA dan VB prodi PENJASKESREK FST UPMI BALI tahun ajaran 2024/2025 memiliki pemahaman pengetahuan



kategori sedang dengan presentase 50%. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa mahasiswa kelas VA memiliki pemahaman yang lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa kelas VB. Hasil analisis One Way ANOVA menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan mahasiswa semester VA dan VB terkait penanganan cedera olahraga dengan metode PRICES. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua kelas memiliki pemahaman yang relatif sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, J. (2017). *SPSS 24 Untuk Penelitian dan Skripsi*. In PT Gramedia.
- Brukner, P., & Khan, K. (2017). *Clinical Sports Medicine*. McGraw-Hill Education.
- 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.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. In Deepublish Publisher.
- Graha, A. S. (2015). Kegunaan Rehabilitasi Dan Terapi Dalam Cedera Olahraga. *Medikora*, 1(1), 1–10.
- Junaidi, I. A., Nasrullah, N., Imansyah, F., Bayu, I. M. A., Manullang, J. G., Handayani, W., & Asriansyah, A. (2018). Pelatihan pencegahan dan perawatan cidera dalam berolahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 1(2).
- Khurana, B., & Singhal, V. (2021). Role Of Sports Physiotherapy And Rehabilitation In Healthcare Delivery: Need And The Reality Role Of Sports Physiotherapy And Rehabilitation In Healthcare Delivery: Need And The Reality. *UGC Care Journal*.
- Kusumaningrum, D. A., & Nurbani, S. (2020). PERANCANGAN KAMPANYE PENTINGNYA PEMANASAN DAN PENDINGINAN UNTUK CEGAH CEDERA OLAHRAGA PADA MASYARAKAT DI KOTA BANDUNG. *E-Proceeding of Art & Design*, 8(2), 197–209.
- Luklukaningsih, Z. (2014). *Anatomi Fisiologi dan Fisioterapi*. Nuha Medika.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan buku saku pengenalan pertolongan untuk siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1), 15–22.
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020a). Sementara itu, cedera dapat terjadi pada awal aktivitas olahraga maupun saat olahraga berlangsung, hal tersebut dapat dikarenakan kesalahan saat melakukan pemanasan, tingkat fleksibilitas yang buruk dan bisa karena faktor kelelahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 101–108.
- Okta, R. P., & Hartono, S. (2020b). TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA PADA MAHASISWA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 101–108.
- Rahayu, S. M., Jamil, M. U., Dirgahayu, I., Budiana, W., Husein, H., & Ulfah, D. (2023). Pengetahuan tentang penanganan pertama cedera olahraga pada siswa akademi sepak bola. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 3(1), 1–6.
- Ramadina, A. D. (2019). *Penerapan Teknik Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE) Pada Penanganan Cedera Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Saputra, A. N. (2023). TINGKAT PEMAHAMAN GURU PJOK TERHADAP PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DI SD NEGERI SEKAPANEWON PAJANGAN TAHUN 2023. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Simatupang, N. (2016). Pengetahuan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Pedagogik Keolahrgaan*, 2(1), 31–42.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9.
- Sujarweni, V. W., & Utami, L. R. (2015). *SPSS untuk Penelitian*. Jurnal Bisnis dan Ekonomi (JBE).
- Susanti, Y. T. (2018). PENGETAHUAN GURU PENDIDIKAN JASMANI TENTANG PENANGANAN DINI CEDERA OLAHRAGA DENGAN METODE Protect Rest Ice Compression Elevation Support



(PRICES) DI SMA/MA NEGERI SE-KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2017. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Syafari, M. L. M. F. (2020). *Bugar dengan gerak berirama*. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Syahadatina, Suhairi, M., & Sari, S. (2022). GAMBARAN UMUM PENANGANAN CEDERA PADA SAAT AKTIVITAS OLAHRAGA (Studi Kasus Pada Atlit Futsal Club The Boom). *SPJ: Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 1–8.
- Tresnowati, I., Panggraita, G. N., Putri, M. W., Magfiroh, I., Irawan, H., Fahmi, D. A., & Herlambang, T. (2022). Penyuluhan Cidera Akibat Olahraga Pada Atlet Persani Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Di Masyarakat*, 3(2), 56–62.
- Triyani, E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Prices Pada Anggota Futsal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Triyanita, M., & Pambudi, R. A. (2023). PENYULUHAN FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM UPAYA PENINGKATAN KESADARAN TENTANG CEDERA OLAHRAGA PADA KOMUNITAS SEMARANG RUNNER. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 96–101.
- Widhiyanti, K. T., Ariawati, N., & Bagia, I. (2019). ANALISA PENANGANAN PERTAMA CEDERA OLAHRAGA PADA TIM ATLET BOLA VOLI PUTRA IKIP PGRI BALI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(1), 39–43.
- Wiratna, S. (2014). *Metodologi penelitian lengkap, praktis dan mudah dipahami*. Pt.Pustaka Baru.