

TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PERAWATAN, DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA ATLET, PELATIH DAN MANAGEMENT TEAM GARUDA SAKTI BOXING CAMP (GSBC) KOTA PADANG SUMATERA BARAT

Ahmad Ikram, Donal Syafrianto, Septri, Anggu Permata Sari,

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi,Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang, Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi,Padang, Indonesia.

E-mail: ahmadikram2308@gmail.com

Received: 10 Desember artikel dikirim; Revised: 20 Januari artikel revisi; Accepted: 30 Januari artikel diterima

LEVEL OF KNOWLEDGE REGARDING MAINTENANCE AND INJURY PREVENTION IN ATHLETES, COACHES AND MANAGEMENT TEAM GARUDA SAKTI BOXING CAMP (GSBC) PADANG CITY, WEST SUMATRA

Abstract : *Abstract: The problem in this research is the lack of knowledge of athletes, trainers and management regarding injuries, prevention and treatment of injuries at the Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Team, Padang City, West Sumatra. The aim of this research is to determine the level of knowledge of athletes, coaches and management regarding injuries, prevention and treatment of injuries at the Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Team, Padang City, West Sumatra.*

This type of research is quantitative descriptive research. This research was carried out in July 2024 at the Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Padang City, West Sumatra. The population in this study were all athletes, coaches and management, totaling 30 people. The sampling technique used purposive sampling technique, so the number of samples in this study was 25 people. The instrument used in the research was a questionnaire or research questions about injuries. The data analysis technique in this research uses percentage descriptive analysis.

The level of knowledge regarding injuries among athletes, coaches and management of the Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Team, Padang City, West Sumatra has an average score of 71, in the medium category. In detail, the indicator for injury knowledge has an average of 73, in the medium category, while the injury prevention indicator has an average value of 76, in the medium category, and the injury care indicator has an average value of 60, which is in the low category.

Keywords: *Boxing, Level of Knowledge, Injury Prevention and Treatment*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya pengetahuan atlet, pelatih dan manajemen terhadap cedera, pencegahan, dan perawatan cedera di Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet, pelatih dan manajemen terhadap cedera, pencegahan, dan perawatan cedera di Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2024 di Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet, pelatih dan manajemen yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 25 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah dengan menggunakan kuesioner atau pertanyaan penelitian tentang cedera. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

Tingkat pengetahuan terhadap cedera pada atlet, pelatih dan management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 71, berada pada kategori sedang. Dengan rincian perindikator pada pengetahuan cedera memiliki rata-rata sebesar 73, berada pada kategori sedang, sedangkan pada indikator pencegahan cedera memiliki nilai rata-rata sebesar 76, berada pada kategori sedang, dan pada indikator perawatan cedera memiliki nilai rata-rata sebesar 60, berada pada kategori rendah.

Kata Kunci: *Boxing, Tingkat Pengetahuan, Pencegahan dan Perawatan Cedera*

How to Cite: Ikram, A., Syafrianto, D., Septri., Permata Sari, A., TINGKAT PENGETAHUAN TERHADAP PERAWATAN, DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA ATLET, PELATIH DAN MANAGEMENT TEAM GARUDA SAKTI BOXING CAMP (GSBC) KOTA PADANG SUMATERA BARAT. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1),1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Olahraga saat ini memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, baik itu olahraga yang bersifat kompetitif maupun rekreasional yang mana memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Olahraga juga menjadi salah satu wujud upaya dalam mengangkat harkat dan martabat bangsa pada tingkat internasional yang sejalan dengan tujuan dan sasaran pembangunan nasional yang berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan Dalam UU No. 11 tahun 2022 pasal 1 ayat 12 tentang olahraga prestasi, menyatakan bahwa, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Riyaningsih, 2019).

Dunia olahraga saat ini sudah berkembang pesat. Salah satu contoh olahraga yang berkembang pesat yaitu pada cabang olahraga Tinju (Boxing). Olahraga Boxing merupakan olahraga yang melakukan body contact yang memungkinkan terjadi cedera baik saat latihan maupun pertandingan, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima.

Hal ini memicu atlet Boxing untuk meningkatkan kualitasnya melalui latihan rutin dan disiplin. Berbagai macam latihan dilakukan demi mempersiapkan diri untuk menghadapi persaingan di dunia Boxing, dimulai dari latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Latihan fisik merupakan latihan dasar untuk mempersiapkan kebugaran tubuh atlet agar selalu dalam keadaan prima (Rahman, 2023). Latihan fisik yang rutin dan melelahkan dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan masalah lain bagi pemain yang berorientasi untuk meraih prestasi tertinggi (Nugroho, 2016). Masalah yang dimaksud adalah rentanya terjadinya cedera olahraga.

Cedera olahraga adalah cedera yang mengenai sistem musculoskeletal serta semua sistem yang dapat mempengaruhi sistem musculoskeletal (Nugroho, 2016). Menurut Priyonoadi (2018: 45) cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.

Dalam Boxing (tinju), cedera merupakan hal yang paling rentan untuk mengenai atlet, baik yang dapat di hindari maupun tidak yang dapat dihindari pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Cedera yang terjadi pada atlet dalam sebuah camp menjadi masalah karena jumlah atlet yang bugar menjadi lebih sedikit (berkurang) dikarenakan masalah cedera. Prevalensi cedera olahraga pada atlet olahraga Boxing menunjukkan angka yang cukup tinggi, dapat dilihat dari persentase cedera pada olahraga boxing telah diteliti oleh (Khasanah, 2021) dalam identifikasi cedera atlet olahraga tinju amatir di Jawa Tengah, terdapat 43% terjadi pada cedera kepala dan wajah, 30% cedera pada pergelangan tangan, 30% cedera pada bahu, 13% cedera pada lutut, 23% cedera pada buku-buku jari, dan 17% cedera pada pergelangan kaki (ankle) pada saat pertandingan.

Cedera seperti dislokasi pada bahu dan pergelangan tangan merupakan sebuah hal yang masih mampu ditangani dan disembuhkan dengan berbagai metode penyembuhan yang ada, seperti massase, terapi, dan operasi. Setelah penanganan cedera ini, diharapkan atlet bisa segera menunjukkan penampilan terbaiknya tanpa terganggu masalah cedera yang sama. Namun pada kenyataannya, masih banyak atlet yang setelah diterapi kembali mengalami cedera yang sama di kemudian harinya, khususnya di Indonesia (Nugroho, 2016). Hal ini dikarenakan kebanyakan atlet boxing amatir terutama di Indonesia menjalani proses rehabilitasi dan terapi latihan pasca cedera dengan kurang baik, sehingga sering terjadi cedera kambuhan (Devi, 2022).

Menurut Prasalita (2020) mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya cedera adalah kurangnya Pengetahuan tentang perawatan dan pencegahan cedera olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat (Adea Oktarisa, 2023) yang mengatakan bahwa atlet, pelatih dan penggiat olahraga perlu mengetahui tindakan serta perawatan yang terbaik untuk mengatasi cedera dalam olahraga. Maka dari itu memiliki pengetahuan tentang perawatan dan pencegahan cedera olahraga menjadi manfaat yang penting dalam menangguhkan kasus cedera kambuhan terhadap atlet yang ingin berprestasi. Berbagai metode yang

dikembangkan untuk menunjang penurunan prevalensi cedera salah satunya adalah memiliki pengetahuan mengenai penanganan dan pencegahan cedera olahraga kepada seluruh civitas olahraga.

Perawatan cedera olahraga merujuk pada tindakan atau prosedur yang dilakukan setelah seorang atlet mengalami cedera selama berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Langkah-langkah ini bertujuan untuk meredakan rasa sakit, mempercepat proses penyembuhan, dan mengembalikan atlet ke tingkat kesehatan dan kinerja optimal, sedangkan tindakan pencegahan adalah tindakan yang paling efektif dalam menurunkan risiko atlet untuk mengalami cedera.

Sesuai dengan pendapat (Ely Yuliawan, 2020, hal. 63) mengatakan bahwa cara yang terbaik dalam menurunkan risiko cedera olahraga adalah dengan melakukan pencegahan. Pencegahan cedera olahraga adalah upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera sebelum dan selama berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Pencegahan ini melibatkan langkah-langkah yang bersifat proaktif untuk mengurangi risiko cedera. Perawatan dan pencegahan cedera olahraga adalah dua aspek penting dalam dunia olahraga untuk menjaga kesehatan dan kinerja atlet dalam mencapai prestasi yang akan diraih.

Cedera yang dialami selain membutuhkan penanganan terhadap cederanya juga membutuhkan pencegahan cedera untuk mengantisipasi cedera kambuhan terjadi. Harapan dari pengetahuan tentang penanganan dan pencegahan cedera ini adalah agar atlet tidak kembali mengalami cedera yang sama dalam waktu dekat. Namun, kenyataannya cedera itu masih kembali dialami pemain dalam waktu dekat. Hal ini dikarenakan cedera yang dialami akan cenderung kambuh karena ada gejala sisa yang bisa diatasi dengan terapi latihan (Nugroho : 2016).

Namun setelah diterapi tetap saja dibiarkan tanpa adanya proses pemulihan kondisi terlebih dahulu, sehingga ketika kembali mengikuti program latihan atau pertandingan cedera kambuh kembali (Ambardini, 2016). Seringkali cedera yang kembali kambuh dikarenakan cedera kronis setelah mengalami benturan atau trauma saat pertandingan maupun pada saat latihan dan kurang baiknya dalam penanganan cedera. Pentingnya pengetahuan tentang penanganan dan pencegahan cedera olahraga merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap atlet, pelatih dan juga manajemen team dalam tahapan rehabilitasi cedera baik itu cedera kronis maupun cedera kambuhan (habitual) dalam menjaga performa atlet dalam bertanding maupun pada saat latihan.

METODE

Penelitian kuantitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dalam *survey*, dengan membagikan kuisioner kepada sampel. Sampel penelitian terdiri dari 25 atlet boxing dari Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC), Kota Padang, yang dipilih menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet, pelatih dan manajemen terhadap cedera, pencegahan, dan perawatan cedera di Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat. Instrumen yang digunakan Pada penelitian ini menggunakan tes berbentuk soal pilihan ganda/multiple choice

Dalam penelitian ini, kami akan mengamati dan menilai pengetahuan atlet, pelatih dan manajemen team dengan mengisi soal pilihan ganda sebanyak 24 soal, dengan penilaian jika benar mendapatkan nilai 1 dan salah mendapatkan nilai 0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengukuran maka diperoleh data dari kuesioner penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Terhadap Perawatan, dan Pencegahan Cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat, dimana terdiri dari beberapa indikator diantaranya 1) pengetahuan cedera, 2) pengetahuan pencegahan cedera, dan 3) pengetahuan perawatan cedera. untuk lebih jelasnya dapat dijabarkan sebagai berikut:

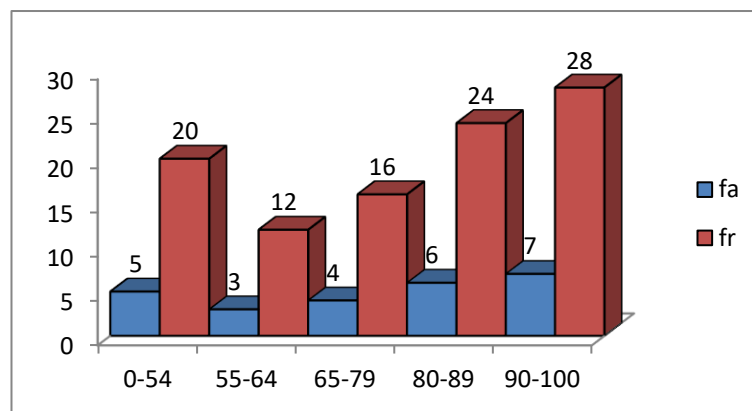
1. Tingkat Pengetahuan Cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Berdasarkan hasil tes pengetahuan cedera menggunakan kuesioner penelitian terhadap Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat yang telah dilakukan, dari 10 butir pertanyaan terhadap 25 orang responden didapat nilai tertinggi 100, nilai terendah 40, nilai rata-rata sebesar 73, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 17,68. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Pengetahuan Cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	7	28	Sangat Baik
80-89	6	24	Baik
65-79	4	16	Sedang
55-64	3	12	Rendah
0-54	5	20	Sangat Rendah
Σ	25	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang responden yang diteliti, 7 orang responden (28%) memiliki nilai pengetahuan cedera pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 6 orang responden (24%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik. 4 orang responden (16%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang. 3 orang responden (12%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 55-64, berada pada kategori rendah, dan 5 orang responden (20%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 0-54, berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat pengetahuan cedera responden memiliki nilai rata-rata sebesar 73, maka tingkat pengetahuan cedera responden berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini :

**Gambar 1.** Histogram pengetahuan cedera responden

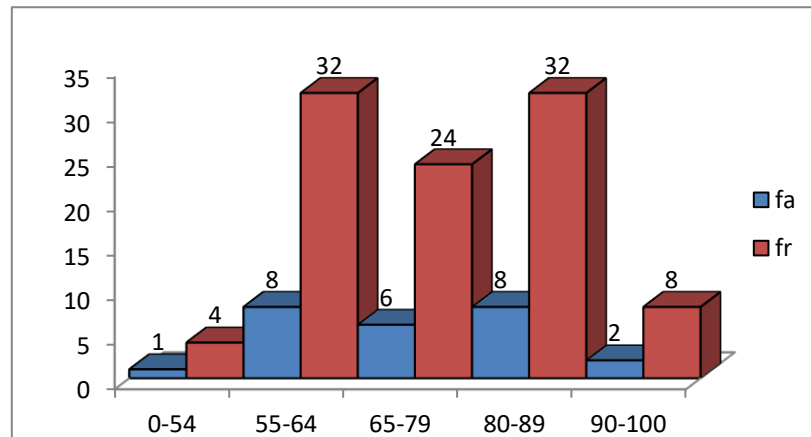
2. Tingkat Pengetahuan Pencegahan cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Berdasarkan hasil tes pengetahuan pencegahan cedera menggunakan kuesioner penelitian terhadap Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat yang telah dilakukan, dari 8 butir pertanyaan terhadap 25 orang responden didapat nilai tertinggi 100, nilai terendah 50, nilai rata-rata sebesar 76, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 13,46. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Pengetahuan Pencegahan cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	2	8	Sangat Baik
80-89	8	32	Baik
65-79	6	24	Sedang
55-64	8	32	Rendah
0-54	1	4	Sangat Rendah
Σ	25	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang responden yang diteliti, 2 orang responden (8%) memiliki nilai tingkat pengetahuan pencegahan cedera pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 8 orang responden (32%) memiliki tingkat pengetahuan pencegahan cedera pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik. 6 orang responden (24%) memiliki tingkat pengetahuan pencegahan cedera pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang. 8 orang responden (32%) memiliki tingkat pengetahuan pencegahan cedera pada rentang nilai 55-64, berada pada kategori rendah, dan 1 orang responden (4%) memiliki tingkat pengetahuan pencegahan cedera pada rentang nilai 0-54, berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat pengetahuan pencegahan cedera responden memiliki nilai rata-rata sebesar 76, maka tingkat pencegahan cedera responden berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini :



Gambar 2. Histogram pengetahuan pencegahan cedera responden

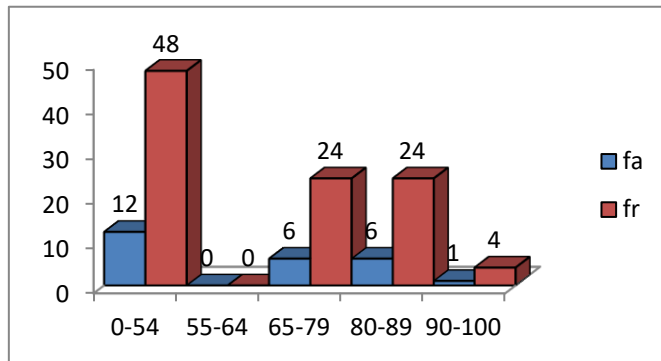
3. Tingkat Perawatan cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Berdasarkan hasil tes perawatan cedera menggunakan kuesioner penelitian terhadap Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat yang telah dilakukan, dari 6 butir pertanyaan terhadap 25 orang responden didapat nilai tertinggi 100, nilai terendah 17, nilai rata-rata sebesar 60, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 21,52. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Perawatan cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	1	4	Sangat Baik
80-89	6	24	Baik
65-79	6	24	Sedang
55-64	0	0	Rendah
0-54	12	48	Sangat Rendah
Σ	25	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang responden yang diteliti, 1 orang responden (4%) memiliki nilai tingkat pengetahuan perawatan cedera pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 6 orang responden (24%) memiliki tingkat pengetahuan perawatan cedera pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik. 6 orang responden (24%) memiliki tingkat pengetahuan perawatan cedera pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang, dan 12 orang responden (48%) memiliki tingkat pengetahuan perawatan cedera pada rentang nilai 0-54, berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat pengetahuan perawatan cedera responden memiliki nilai rata-rata sebesar 60, maka tingkat perawatan cedera responden berada pada kategori rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini :



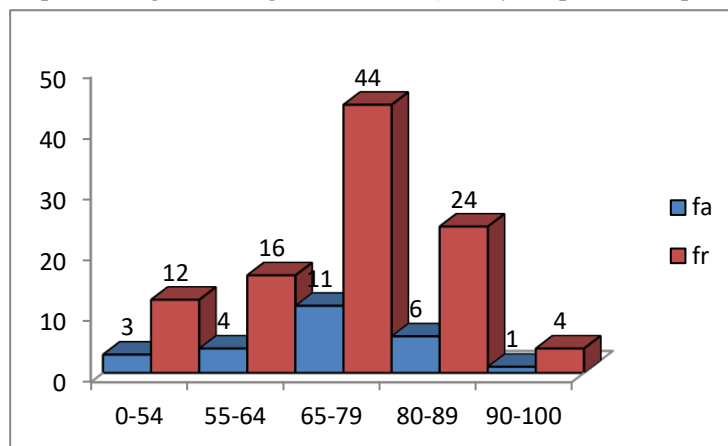
Gambar 3. Histogram pengetahuan perawatan cedera responden

Berdasarkan hasil tes menggunakan kuesioner penelitian terhadap Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat yang telah dilakukan, dari 24 item pertanyaan terhadap 25 orang responden didapat nilai tertinggi 92, nilai terendah 42, nilai rata-rata sebesar 71, dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 13,31. Dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Pengetahuan Terhadap Perawatan, dan Pencegahan Cedera Pada Atlet, Pelatih Dan Management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat

Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif	Kategori
90-100	1	4	Sangat Baik
80-89	6	24	Baik
65-79	11	44	Sedang
55-64	4	16	Rendah
0-54	3	12	Sangat Rendah
Σ	25	100	

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 25 orang responden yang diteliti, 1 orang responden (4%) memiliki nilai tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 90-100, berada pada kategori sangat baik, 6 orang responden (24%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 80-89, berada pada kategori baik. 11 orang responden (44%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 65-79, berada pada kategori sedang. 4 orang responden (16%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 55-64, berada pada kategori rendah, dan 3 orang responden (12%) memiliki tingkat pengetahuan cedera pada rentang nilai 0-54, berada pada kategori sangat rendah. Dari hasil analisis didapatkan tingkat pengetahuan cedera responden memiliki nilai rata-rata sebesar 71, maka tingkat perawatan cedera responden berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 6 di bawah ini :



Gambar 4. Histogram Pengetahuan Cedera Responden Secara Keseluruhan

SIMPULAN

Dari pembahasan tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa Tingkat pengetahuan terhadap cedera secara keseluruhan pada atlet, pelatih dan management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 71, berada pada kategori sedang. Dengan penilaian per indikator yang di bagi menjadi : Tingkat pengetahuan terhadap cedera pada atlet, pelatih dan management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 73, berada pada kategori sedang. Tingkat pengetahuan terhadap pencegahan cedera pada atlet, pelatih dan management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 76, berada pada kategori sedang, dan tingkat pengetahuan terhadap perawatan cedera pada atlet, pelatih dan management Team Garuda Sakti Boxing Camp (GSBC) Kota Padang Sumatera Barat memiliki nilai rata-rata sebesar 60, berada pada kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adea Oktarisa, D. S. (2023). Functional Movement Screening : Deteksi Dini Risiko cedera Olahraga Atlet Panjat Tebing Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 1(2), 6-11.
- Ambardini, B. S. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankledan Terapi Latihan di Persatuan Sepakbola Telaga Utama . *MEDIKORA VOL. XV (1)* , 23-38.
- Devi, S. (2022). *Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Penanganan Cedera Ankle Pada Tim Sepak Bola Putri PON XX DKI Jakarta*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Ely Yulawan, B. I. (2020). Sosialisasi Pemahaman Penanganan Dan Pencegahan Sport Injury Pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan* 9 (1), 56 – 63.
- Khasanah, K. (2021). Identifikasi Cedera Atlet Olahraga Tinju Amatir Jawa Tengah Periode Tahun 2020. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 5(1), 44-50.
- Nugroho, B. S. (2016). *Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepak Bola Telaga Utama*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta .
- Prasalita, A. A. (2020). *Identifikasi Cedera Atlet Pemusatan Latihan Daerah Pada PON XX/2020 Cabang Olahraga Sepatu Roda Jawa Tengah*. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang .
- Priyonoadi, I. B. (2018). Klasifikasi Dan Pemahaman Penanganan Cedera Pada Saat Latihan Menari. *MEDIKORA : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga* 17(1), 44-53 .
- Rahman, M. S. (2023). *Survei Kondisi Fisik, Tingkat Pengetahuan Cedera Ankle Serta Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Di Klub Futsal Kawat Duri Kota Malang* . Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Riyaningsih, M. (2019). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Atletik Di Kabupaten Kudus*. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang .