

SURVEI TINGKAT PEMAHAMAN PENANGANAN CEDERA ANKLE PADA SISWA SMAN SE-KOTA BLITAR YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER FUTSAL

Gregorius Florendhino Krisha Madeng^{1*}, Irma Febriyanti²

^{1,2} S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Email : gregorius.21072@mhs.unesa.ac.id^{1*}, irmafebriyanti@unesa.ac.id²

Abstrak

Olahraga pada jaman sekarang menjadi penting karena di masa modern ini semua orang mudah dalam mendapat informasi tentang pentingnya olahraga itu sendiri. Salah satu olahraga yang banyak dimainkan adalah futsal, olahraga ini merupakan permainan yang memerlukan intensitas tinggi dan kontak badan sehingga sering sekali terjadi cedera, adapun cedera yang sering terjadi adalah cedera *ankle*. Untuk menangani cedera ankle bisa menggunakan metode *rest, ice, compression, dan elevation (RICE)*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman siswa SMA Negeri se-Kota Blitar terhadap penanganan cedera *ankle* yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan di semua SMAN se-Kota Blitar dengan membagikan kuisisioner tingkat pemahaman penanganan cedera *ankle* pada sampel yang berjumlah 62 siswa. Data hasil penelitian di analisis dengan aplikasi SPSS dan Microsoft Excel. Para siswa mendapat pengetahuan penanganan cedera *ankle* dari antar pemain serta media sosial sehingga para siswa memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera *ankle* yang baik. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan tingkat pengetahuan baik sekali dengan presentase 79% yang didapatkan 49 siswa dan pengetahuan baik dengan presentase 21% yang didapatkan oleh 13 siswa. Berdasarkan hasil presentase maka tingkat pemahaman penanganan cedera *ankle* pada siswa SMAN se-Kota Blitar yang mengikuti ekstrakurikuler futsal adalah baik sekali.

Article History

Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published Juli 2025

Plagirism Checker No 234

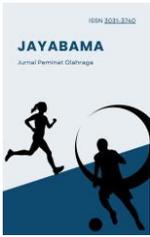
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Jayabama.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Jayabama



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Kata Kunci: Futsal, Cedera Ankle, Penanganan Cedera, Metode RICE.

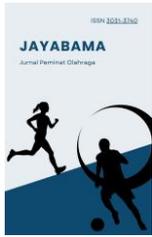
Abstract

Nowadays, sports are important because in this modern era, everyone can easily get information about the importance of sports itself. One of the most widely played sports is futsal, this sport is a game that requires high intensity and body contact so that injuries often occur, the most common injury is ankle injury. To treat ankle injuries, the Rest, Ice, Compression, and Elevation (RICE) method can be used. The purpose of this study was to determine the level of understanding of high school students in Blitar City regarding the handling of ankle injuries who participate in futsal extracurricular activities. This type of research is descriptive quantitative with a survey method. This study was conducted in all high schools in Blitar City by distributing questionnaires on the level of understanding of ankle injury handling to a sample of 62 students. The research data were analyzed using the SPSS and Microsoft Excel applications. The students gained knowledge about handling ankle injuries from players and social media so that the students had good knowledge about handling ankle injuries. The results of the study showed a very good level of knowledge with a percentage of 79% obtained by 49 students and good knowledge with a percentage of 21% obtained by 13 students. Based on the percentage results, the level of understanding of ankle injury management among high school students throughout Blitar City who participate in futsal extracurricular activities is very good.

Keywords: Futsal, Ankle Injury, Injury Treatment, RICE Method.

PENDAHULUAN

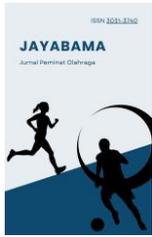
Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan modern karena memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Di era informasi saat ini, masyarakat semakin sadar akan pentingnya olahraga. Salah satu olahraga yang banyak diminati oleh pelajar adalah futsal. Futsal merupakan olahraga bola besar yang dimainkan secara tim dalam ruangan dengan tempo cepat dan intensitas tinggi. Aktivitas ini sangat populer di kalangan siswa karena memadukan unsur kompetisi, kerja sama tim, dan kesenangan. Namun, olahraga ini juga memiliki risiko cedera



yang tinggi akibat gerakan eksplosif dan kontak fisik yang sering terjadi. Menurut Haryanto (2023) dalam skripsi ini, “dalam permainan futsal sendiri biasanya dilakukan dengan tempo dan intensitas yang terbilang tinggi karena para pemain harus sering berlari dan berpindah tempat dengan cepat, maka dari itu diperlukan fisik daya tahan yang baik dan juga prima.” Kondisi seperti ini menyebabkan pemain futsal lebih rentan mengalami cedera, terutama cedera pada bagian pergelangan kaki atau *ankle*. Cedera *ankle* adalah salah satu jenis cedera yang paling sering terjadi dalam futsal, dan jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif pada aktivitas sehari-hari dan prestasi siswa.

Cedera *ankle* didefinisikan sebagai kondisi ketika ligamen pergelangan kaki mengalami peregangan atau robekan akibat benturan atau gerakan yang tidak tepat. Dalam skripsi dijelaskan bahwa “cedera yang sering terjadi dalam olahraga ini adalah cedera pada pergelangan kaki atau biasa disebut dengan *ankle*. Cedera *ankle* yaitu kondisi ligamen pergelangan kaki yang mengalami peregangan atau kontraksi yang berlebihan akibat sebuah benturan maupun salah dalam memposisikan tumpuan kaki” (Asiva, 2025). Tingginya angka kejadian cedera ini menuntut siswa untuk memiliki pemahaman yang baik mengenai cara penanganan pertama yang tepat. Penanganan cedera yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi dan memperpanjang masa pemulihan. Salah satu metode yang terbukti efektif dan sering digunakan dalam penanganan cedera akut, termasuk cedera *ankle*, adalah metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Metode ini bertujuan untuk mengurangi pembengkakan, menghambat peradangan, dan mempercepat proses pemulihan. Dalam skripsi disebutkan bahwa “untuk menangani cedera *ankle* bisa menggunakan metode *rest, ice, compression, dan elevation (RICE)*. Dengan menggunakan metode *RICE* keefektivannya dalam penyembuhan cedera *ankle* sebesar 80%” (Adriansyah, 2021).

Sayangnya, observasi awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap metode *RICE* masih belum merata. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pelatih futsal di SMAN 1 dan SMAN 3 Blitar, banyak siswa yang masih belum mengetahui cara penanganan cedera *ankle* dengan baik. “Masih ada siswa yang belum mengetahui cara untuk melakukan penanganan cedera *ankle* dengan baik. Selain itu, cedera yang mereka alami juga sering kambuh. Untuk pelatih sendiri juga tidak memberi pengetahuan penanganan cedera dengan metode *RICE*, hanya menyarankan untuk melakukan kompres es saja” (Permen dalam Guilang, 2022). Fenomena ini diperkuat oleh hasil observasi pada pelatih dan pengurus AFKOT Kota Blitar, yang menyebutkan bahwa sepanjang tahun 2024 terdapat 17



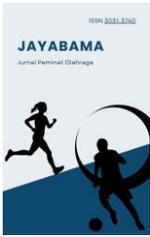
event futsal, menunjukkan tingginya intensitas kegiatan futsal di Kota Blitar. Dengan maraknya event ini, penting bagi sekolah-sekolah untuk memberikan edukasi yang memadai mengenai penanganan cedera, khususnya bagi siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler futsal.

Lebih lanjut, dalam skripsi juga dijelaskan bahwa “pemahaman penanganan cedera yang baik bisa memberikan dampak positif bagi para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dengan pengetahuan siswa miliki tentang penanganan cedera hal tersebut tidak sebatas bermanfaat pada diri mereka sendiri namun juga pada orang lain yang ada di sekitar mereka” (Oktavian & Roepajadi, 2021). Oleh karena itu, pengetahuan tentang penanganan cedera, khususnya dengan metode *RICE*, seharusnya menjadi bagian dari materi pendidikan jasmani atau program pelatihan ekstrakurikuler futsal di sekolah. Selain dari segi kesehatan dan keselamatan siswa, pemahaman terhadap penanganan cedera juga berkontribusi terhadap kelangsungan aktivitas belajar dan prestasi siswa. Cedera yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar dan menyebabkan ketidakhadiran siswa dalam kegiatan akademik. Oleh karena itu, pemahaman tentang penanganan cedera harus dianggap sebagai bagian penting dalam pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Dengan melihat berbagai latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menjawab pertanyaan utama: “Seberapa besar tingkat pemahaman siswa SMA Negeri se-Kota Blitar terhadap penanganan cedera *ankle* yang mengikuti ekstrakurikuler futsal?” Informasi ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam merancang program pelatihan, serta menjadi masukan bagi guru dan pelatih dalam memberikan edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap penanganan cedera *ankle* yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Metode survei dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data langsung dari responden dalam jumlah besar melalui angket atau kuisioner. Dalam konteks ini, survei dilakukan untuk mengukur pengetahuan siswa berdasarkan empat indikator utama metode *RICE*, yaitu *Rest*, *Ice*, *Compression*, dan *Elevation*. Tujuan dari pendekatan ini adalah memberikan gambaran utuh mengenai tingkat pemahaman yang dimiliki siswa terkait penanganan cedera *ankle* secara objektif dan terukur.



Penelitian dilaksanakan di empat SMA Negeri di Kota Blitar, yaitu SMAN 1 Blitar, SMAN 2 Blitar, SMAN 3 Blitar, dan SMAN 4 Blitar. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif karena keempat sekolah tersebut memiliki kegiatan ekstrakurikuler futsal aktif. Peneliti menggunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel. Total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 62 siswa, yang terdiri dari siswa putra dan putri yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal. Pengambilan data dilakukan selama dua minggu di masing-masing sekolah dengan membagikan angket secara langsung saat kegiatan latihan futsal berlangsung.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket tertutup yang telah disusun berdasarkan indikator dari metode *RICE*, yang mencakup pengertian, penatalaksanaan, penggunaan alat, dan hasil dari setiap tahapan (*rest, ice, compression, elevation*). Kuesioner terdiri dari 33 butir soal dengan skala dua pilihan (benar/salah), yang kemudian dikategorikan ke dalam pernyataan positif dan negatif. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa persentase. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0 (dengan sistem pembalikan untuk pernyataan negatif). Skor akhir dikonversi ke dalam bentuk persentase dan diklasifikasikan ke dalam lima kategori: sangat baik (81–100), baik (61–80), cukup (41–60), kurang (21–40), dan sangat kurang (0–20). Analisis dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS dan Microsoft Excel.

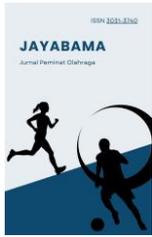
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa SMA Negeri se-Kota Blitar terhadap penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Data diperoleh melalui pengisian angket oleh 62 siswa dari empat SMA Negeri di Kota Blitar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal. Setiap responden menjawab 33 butir pertanyaan yang mewakili empat indikator utama dalam penanganan cedera *ankle* menggunakan metode *RICE*.

1) *Rest*

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa indikator *Rest* (istirahat) memiliki skor rata-rata sebesar 83,27 dengan skor minimum 63 dan maksimum 100. Sebanyak 68% siswa berada pada kategori sangat baik dan 32% dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memahami pentingnya istirahat setelah mengalami cedera untuk mencegah



kerusakan jaringan yang lebih parah dan mempercepat proses pemulihan. Pemahaman ini juga diperkuat oleh hasil observasi bahwa siswa banyak menerima informasi dari teman sebaya dan media sosial, meskipun belum semua memahami tahapan rest secara medis.

2) *Ice*

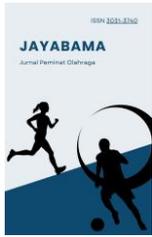
Pada indikator *Ice* (terapi dingin), diperoleh rata-rata skor sebesar 88,18 dengan skor minimum 56 dan maksimum 100. Sebanyak 72% siswa berada dalam kategori sangat baik, 26% dalam kategori baik, dan hanya 2% berada dalam kategori cukup. Penggunaan es pada area cedera bertujuan untuk mengurangi nyeri dan pembengkakan. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap penggunaan *ice* sudah cukup baik, meskipun sebagian kecil siswa belum mengetahui durasi dan frekuensi optimal dari terapi es tersebut. Menurut Nurholilah et al. (2018), es dapat diaplikasikan selama 15–20 menit setiap 2 jam selama dua hari pertama pasca cedera untuk mendapatkan efek maksimal.

3) *Compression*

Indikator *Compression* (penekanan) memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 90,87, dengan 82% siswa masuk kategori sangat baik dan 18% dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa sangat memahami fungsi pemberian tekanan pada bagian tubuh yang cedera untuk mencegah pembengkakan lebih lanjut. Kompresi dapat dilakukan menggunakan perban elastis atau kinesiotepe. Siswa tampaknya telah familiar dengan praktik ini, baik melalui pengalaman pribadi maupun pengamatan terhadap sesama pemain yang mengalami cedera. Pemahaman tinggi dalam indikator ini menjadi poin positif karena kompresi yang tepat mampu menstabilkan area cedera dan mempercepat proses penyembuhan.

4) *Elevation*

Indikator *Elevation* (meninggikan bagian tubuh) menunjukkan hasil yang paling rendah dibandingkan tiga indikator lainnya, dengan rata-rata skor 76,94 dan standar deviasi tertinggi yaitu 15,166. Sebanyak 52% siswa berada dalam kategori sangat baik, 27% dalam kategori baik, dan 21% dalam kategori cukup. Ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang belum memahami fungsi meninggikan bagian tubuh yang cedera untuk memperlancar aliran darah dan mengurangi pembengkakan. Menurut Oktavian & Roepajadi (2021), bagian tubuh yang mengalami cedera, khususnya pergelangan kaki, sebaiknya diletakkan lebih tinggi dari jantung untuk memfasilitasi drainase limfatik dan pembuluh darah balik.

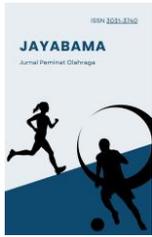


Pembahasan

Secara keseluruhan, tingkat pemahaman siswa terhadap penanganan cedera *ankle* dapat dikategorikan sangat baik. Rata-rata skor keseluruhan adalah 85,32, dengan skor minimum 70 dan maksimum 97. Hasil rekapitulasi menunjukkan bahwa 49 dari 62 siswa (79%) berada dalam kategori sangat baik dan 13 siswa (21%) dalam kategori baik. Tidak ada siswa yang berada dalam kategori cukup, kurang, ataupun sangat kurang. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai penanganan cedera *ankle* menggunakan metode *RICE*. Jika dilihat berdasarkan asal sekolah, SMAN 1 Blitar memperoleh skor rata-rata tertinggi yaitu 87,40, diikuti oleh SMAN 3 Blitar (85,34), SMAN 2 Blitar (84,83), dan SMAN 4 Blitar (84,19). Meskipun terdapat sedikit perbedaan antara sekolah, secara umum tidak ada perbedaan yang signifikan yang menunjukkan bahwa seluruh sekolah memiliki tingkat pemahaman yang merata. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai penanganan cedera telah tersebar secara informal melalui interaksi antar siswa maupun pelatih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Fazanudin (2024) yang menunjukkan bahwa 69% atlet futsal di Temanggung memiliki pemahaman sangat baik terhadap penanganan cedera dengan metode *RICE*. Penelitian ini juga mendukung temuan Wardana & Rochmania (2022) bahwa pemahaman penanganan cedera *ankle* di kalangan atlet usia sekolah berada dalam kategori baik hingga sangat baik. Namun demikian, temuan dalam penelitian ini juga mengindikasikan bahwa pemahaman terhadap tahapan *elevation* masih perlu ditingkatkan. Hal ini bisa menjadi perhatian bagi guru PJOK dan pelatih ekstrakurikuler untuk memberikan edukasi secara sistematis dan berbasis bukti ilmiah, agar siswa tidak hanya memahami secara teori tetapi juga mampu menerapkan dengan tepat saat terjadi cedera di lapangan.

Faktor lain yang patut dicatat adalah sumber pengetahuan yang dimiliki oleh siswa. Dalam skripsi dijelaskan bahwa "para siswa mendapat pengetahuan penanganan cedera *ankle* dari antar pemain serta media sosial sehingga para siswa memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera *ankle* yang baik" (Madeng, 2025). Meskipun informasi ini cukup membantu, penting untuk memastikan bahwa sumber informasi yang digunakan siswa memiliki dasar ilmiah dan tidak menyesatkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa SMA Negeri se-Kota Blitar terhadap penanganan cedera *ankle* dengan metode *RICE* berada dalam kategori sangat baik. Namun, masih diperlukan upaya edukatif secara formal untuk memastikan seluruh siswa memiliki pemahaman yang menyeluruh dan benar dalam penerapan setiap tahapan metode tersebut.



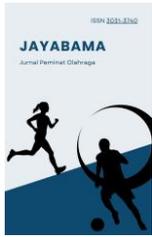
KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 62 siswa dari empat SMA Negeri di Kota Blitar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap penanganan cedera *ankle* menggunakan metode *RICE* berada dalam kategori sangat baik. Sebagian besar siswa, yaitu sebesar 79%, menunjukkan pemahaman yang sangat baik, sementara sisanya sebesar 21% berada pada kategori baik. Tidak ada responden yang masuk dalam kategori cukup, kurang, maupun sangat kurang. Ini menunjukkan bahwa secara umum para siswa telah memiliki bekal pengetahuan yang cukup untuk menangani cedera *ankle* secara mandiri, khususnya dalam konteks olahraga futsal yang intensitasnya tinggi. Indikator yang paling tinggi tingkat pemahamannya adalah pada aspek *compression*, sedangkan yang paling rendah berada pada aspek *elevation*, yang masih memerlukan penguatan pemahaman dan praktik di lapangan.

Meskipun secara umum hasilnya menggembirakan, penelitian ini juga menyoroti pentingnya penguatan edukasi formal terkait penanganan cedera, terutama pada bagian yang masih lemah seperti teknik *elevation*. Tingginya pemahaman siswa sebagian besar diperoleh dari sumber informal seperti media sosial dan pengalaman antar pemain, bukan dari edukasi sistematis yang diberikan oleh pelatih atau institusi sekolah. Oleh karena itu, peran guru PJOK, pembina ekstrakurikuler, dan sekolah secara keseluruhan menjadi krusial dalam menyusun strategi pembelajaran dan pelatihan pertolongan pertama pada cedera olahraga yang berbasis ilmiah dan praktis.

DAFTAR PUSTAKA

- Asiva, N. R. (2019). Profil manajemen penyelenggaraan liga futsal Asosiasi Futsal Kota Surabaya.
- Basmi, A., Sudirman, & Badaru, B. (2018). Survei VO₂max pemain Ekowowits Futsal Club di Kota Makassar. *Jurnal Keolahragaan*, 1–9.
- Brassington, R., Neveling, N., Smith, L., & Mason, B. (2023). The efficacy of RICE therapy in treating exercise-induced muscle damage. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 31(3), 4–11. <https://www.researchgate.net/publication/373359152>
- Cahyo, K. N., Martini, & Riana, E. (2019). Perancangan sistem informasi pengelolaan kuesioner pelatihan pada PT Brainmatics Cipta Informatika. *Journal of Information System Research (JOSH)*, 1(1), 45–53. <http://ejournal.seminar-id.com/index.php/josh/article/view/44>



Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 5 Nomor 2 Tahun 2025

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Candra, R., Widyaningsih, H., Sari, E. F. N., Mighra, B. A., Robianto, A., & Mitsalina, D. (2022). Analisis segment massage untuk rasa nyeri cedera ankle pada pemain sepak bola amatir. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 2(2), 127–133. <https://doi.org/10.35706/joker.v2i2.6990>
- Delva, C., Candramaya, & Kaharina, A. (2024). The effect of giving first aid material for sports injuries using the RICE method on the level of knowledge of students of MAN 2 Kota Madiun. *Jurnal Stokbinaguna*, 5(2), 142–148.
- Dirgantoro, A. P. (2022). Hubungan penggunaan sepatu basket dan kaos kaki untuk mencegah ankle sprain pada sport enthusiast remaja. Universitas Binawan. <https://repository.binawan.ac.id/2038/>
- Fazanudin, H. A. (2024). Tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan pertama saat cedera dengan metode RICE pada atlet futsal Temanggung. *AGAH*, 15(1), 37–48.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2021). Penanganan cedera olahraga dengan metode RICE. *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*, 1267–1272. <https://doi.org/10.18196/ppm.36.316>
- Gumilang, A. (2022). Tingkat kemampuan teknik dasar bermain futsal pada tim futsal SMA Negeri 1 Kabupaten Tebo. *Repository Universitas Jambi*, 36(1926), 812–815.
- Halabchi, F., & Hassabi, M. (2020). Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World Journal of Orthopedics*, 11(12), 534–558. <https://doi.org/10.5312/wjo.v11.i12.534>