

**TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN
PENANGANAN CEDERA *ANKLE* PADA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
SMA NEGERI 3 SINGARAJA**



**OLEH
KADEK KELVIN ALIT JUNIANTARA
NIM 2216021003**

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2025



**TINGKAT PENGETAHUAN PENCEGAHAN DAN
PENANGANAN CEDERA *ANKLE* PADA SISWA
PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA
SMA NEGERI 3 SINGARAJA**

SKRIPSI



**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Ilmu Keolahragaan**

**Oleh
Kadek Kelvin Alit Juniantara
NIM 2216021003**

PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN

JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA OLAHRAGA

Menyetujui,

Pembimbing I

Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP.196805172001121001

Pembimbing II

Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis.
NIP.199205072022032013



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah" Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN,
- validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Skripsi oleh KADEK KELVIN ALIT JUNIANTARA
ini telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Dewan Penguji

Ketua	Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. NIP.198405212008121002
Anggota	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001
Anggota	Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. NIP.196805172001121001
Anggota	Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis. NIP.199205072022032013



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah" Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat
untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga

Menyetujui,

Ketua Ujian	Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. NIP.198501172008121001
Sekretaris Ujian	Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. NIP.197305112001121001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa proposal yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera *Ankle* pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 3 Singaraja" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 14 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan



Kadek Kelvin Alit Juniantara

NIM 2216021003

MOTTO

*“Besar atau kecil, setiap langkah menuju tujuan adalah
langkah yang berarti”*



PRAKARTA

Puji syukur kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmatNya-lah, skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pencegahan dan Penanganan Cedera *Ankle* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 3 Singaraja” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan baik secara moral maupun materi dari berbagai pihak. Dengan demikian dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada saya sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama, yang telah banyak memberikan masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
3. Dr. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan atas segala dukungan dari jurusan untuk kelancaran penelitian ini.
4. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Prodi Ilmu Keolahragaan yang selalu memberikan perhatian dan motivasi kepada seluruh mahasiswa Ilmu Keolahragaan termasuk saya sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini.
5. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi dalam mengerjakan penelitian ini.
6. Luh Ita Mahendrayani, S.Ft., Ftr., M.Fis. selaku Dosen Pembimbing Wakil yang telah memberikan masukan, saran dan motivasi agar cepat menyelesaikan penelitian ini.

7. Dr. Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or. selaku Dosen Penguji yang telah menguji dan memberikan penilaian pada penelitian ini.
8. Dr. I Ketut Iwan Swadesi, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Penguji yang telah menguji, memberikan penilaian pada penelitian ini, dan selalu membantu dalam memberikan pelayanan bagi para mahasiswa termasuk saya agar cepat menyelesaikan studi.
9. Seluruh dosen tenaga pendidik dan non kependidikan di Lingkungan FOK Undiksha yang telah memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dan membantu proses administrasi selama perkuliahan.
10. Dr. I Putu Eka Wilantara, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 3 Singaraja yang telah mengizinkan saya untuk melaksanakan penelitian.
11. Gede Hendri Setiawan, S.Pd., M.Pd selaku Guru Olahraga SMA Negeri 3 Singaraja yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PERSETUJUAN PENGUJI.....	v
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN	vi
PERNYATAAN.....	vii
PRAKARTA.....	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II	9

KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Pengertian Pengetahuan	9
2.2 Pengertian Cedera Olahraga.....	10
2.3 Jenis-Jenis Cedera Olahraga	12
2.4 Pencegahan dan Penanganan Cedera	14
2.4.1 Pencegahan Cedera.....	14
2.4.2 Penanganan <i>Ankle</i>	16
2.5 Anatomi Dan Fisiologi <i>Ankle</i>	18
2.6 Cedera Kronis	21
2.7 Ekstrakurikuler Olahraga	21
2.8 Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	23
2.9 Kerangka Berpikir.....	29
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
3.1 Rancangan Penelitian	32
3.2 Tempat Penelitian	32
3.3 Subjek/Populasi Penelitian.....	33
3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	34
3.4.1 Variabel penelitian.....	34
3.4.2 Definisi operasional variabel	34
3.5 Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian.....	34
3.5.1 Metode pengumpulan data.....	34
3.5.2 Instrumen Penelitian	35
3.5.3 Uji coba instrumen	37
3.5.4 Uji validitas instrumen.....	37
3.5.5 Uji reliabilitas instrumen	38
3.6 Metode dan Teknik Analisis Data.....	39

BAB IV	41
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Deskripsi Lokasi	41
4.2 Deskripsi Temuan Penelitian	41
4.3 Deskripsi Data	41
4.4 Hasil Penelitian	43
4.4.1 Pengetahuan Pencegahan Cedera <i>Ankle</i>	43
4.4.2 Pengetahuan Penanganan Cedera <i>Ankle</i>	50
4.5 Pembahasan	55
BAB V	66
PENUTUP	66
5.1 Simpulan	66
5.2 Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian (Semarayasa, 2014).....	33
Tabel 2 Instrumen Penelitian (Semarayasa, 2014).....	34
Tabel 3 Kriteria Analisis Deskriptif Persentase (Rochman, 2023).....	38
Tabel 4 Data Jenis Kelamin Respondens	40



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Anatomi Angkle	18
Gambar 2 Anatomi Ankle	18
Gambar 3 Kerangka Berpikir	24
Gambar 4 Indikator Pemanasan Sebelum Latihan	44
Gambar 5 Indikator Teknik Latihan, Alat Pelindung.....	46
Gambar 6 Indikator Penanganan Cedera.....	52

