

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

Oleh

Kadek Kelvin Alit Juniantara

NIM 2216021003

ABSTRAK

Cedera *ankle* (pergelangan kaki) merupakan cedera kedua paling umum setelah cedera lutut dalam aktivitas olahraga. Kurangnya penguatan otot stabilisator dan pemahaman pencegahan yang minim pada siswa aktif dapat meningkatkan risiko terjadinya instabilitas sendi kronis dan cedera berulang (*recurrent ankle injury*). Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan mengenai tindakan pencegahan dan protokol penanganan awal cedera pergelangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 3 Singaraja. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui metode survei. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur kepada 149 responden yang dipilih dari anggota aktif ekstrakurikuler olahraga sekolah. Hasil analisis data deskriptif menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMA Negeri 3 Singaraja mengenai pencegahan cedera pergelangan kaki berada pada kategori cukup baik. Selaras dengan hal tersebut, akumulasi tingkat pengetahuan siswa mengenai protokol penanganan awal cedera pergelangan kaki juga berada pada kategori cukup baik. Pada aspek preventif, siswa menunjukkan dominasi pemahaman teoretis yang kuat pada fase pemanasan, penguasaan teknik gerakan, urgensi alat pelindung sendi, serta fase pendinginan. Pengetahuan kognitif ini diperkuat oleh kemampuan siswa dalam menyaring pernyataan negatif, di mana mayoritas responden menolak mitos bahwa kurangnya pemanasan tidak memengaruhi risiko cedera dan bahwa aktivitas pendinginan pasca-olahraga tidak diperlukan.

Kata kunci: Cedera, Pencegahan, Penanganan

LEVEL OF KNOWLEDGE OF INJURY PREVENTION AND HANDLING *ANKLE* FOR STUDENTS PARTICIPATING IN EXTRACURRICULAR SPORTS CLASSES SMA NEGERI 3 SINGARAJA

Kadek Kelvin Alit Juniantara

NIM 2216021003

ABSTRACT

Ankle injuries are the second most common injury after knee injuries in sports activities. A lack of strength in stabilizer muscles combined with minimal preventive understanding among active students can increase the risk of chronic joint instability and recurrent ankle injuries. This study aims to evaluate the level of knowledge regarding prevention measures and initial management protocols for ankle injuries among students participating in sports extracurriculars at SMA Negeri 3 Singaraja. This type of research employed a quantitative descriptive approach using a survey method. Data collection was conducted by distributing a structured questionnaire as the research instrument to 149 respondents selected from active members of the school's sports extracurriculars. The results of the descriptive data analysis showed that the level of knowledge among students participating in sports extracurriculars at SMA Negeri 3 Singaraja regarding ankle injury prevention fell into the fairly good category. In alignment with these findings, the accumulated level of student knowledge regarding initial management protocols for ankle injuries was also in the fairly good category. In terms of the preventive aspect, students demonstrated a strong theoretical understanding of the warm-up phase, mastery of movement techniques, the importance of joint protective equipment, and the cool-down phase. This cognitive knowledge was reinforced by the students' ability to filter negative statements, where the majority of respondents rejected the myth that a lack of warm-up does not affect injury risk and that post-exercise cool-down is unnecessary.

Keywords: Injury, Prevention, Management