

DAFTAR PUSTAKA

- Afdan, S., & Prihanto, J. B. (2023). Survei Terkait Pengetahuan Cedera Olahraga Dan Upaya Pencegahannya Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sma Negeri 4 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani* , 11(2).
- Amirzan, M. Y. (2019). Tanggapan siswa terhadap manfaat kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam pengembangan prestasi dan potensi diri. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli*, 2(1).
- Atmaja, A. N., Yuliasrid, D., & Susanto, I. H. (2024). Tingkat Pengetahuan Anggota UKM Karate UNESA Terhadap Faktor Pencegahan Dan Penanganan Cedera. *Jurnal Porkes*, 7, 182–196.
- Azzahra, S., & Supartono, B. (2021). Review Artikel Mengapa Ankle sprain Pada Atlet Sering Kambuh? Perlukah Di Operasi? . *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(3).
- Better Health. (2025). *Metode RICE, Pertolongan Pertama Saat Mengalami Cedera Olahraga*. [Metode RICE, Pertolongan Pertama Saat Mengalami Cedera Olahraga](#) Diakses pada 17 Juli 2025.
- Dartini, N. P. D. S., Satyawan, I. M., Sptyanawati, L. P., & Mahendrayani, L. P. (2023). Penatalaksanaan Cedera Olahraga Bagi Pelatih Persatuan Seni Pencak Silat (Psps) Bakti Negara Kabupaten Bangli. *Proceeding Senadimas Undiksha 2023*.
- Faruhasa, Z. (2020). The Relationship Between Gender, History Of Ankle Sprain, And Ankle Stability With Ankle Sprain Status. *Indonesian Journal Of Public Health*, 15(3), 276–285.
- Fisioterapi. (2024). *Pencegahan Cedera Olahraga*. <https://s1.fisioterapi.fk.unesa.ac.id/post/pencegahan-cedera-olahraga> Diakses pada 17 Juli 2025.
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). - Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE. - *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Frias, B., & Fong, D. T. P. (2021). Playing surface traction influences movement strategies during a sidestep cutting task in futsal: implications for ankle performance and sprain injury risk. *Sports Biomechanics*, (21), 380–390.
- Ghozali, I. (2016). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 . *Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Guan, J., Wang, G., & Wang, J. (2022). Pemrograman Ulang Kimiawi Sel Somatik Manusia menjadi Sel Induk Pluripoten. *Nature* 605, 325–331.
- Hariyanto, R. A., Yoda, I. K., & MS, G. D. T. (2017). Pengaruh Pelatihan Fartlek Terhadap Volume Oksigen Maksimal dan Kecepatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. P-ISSN*, 2613-9693.

- Haya, A. N. (2014). Hubungan Antara Motivasi Partisipasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Smp Yayasan Atikan Sunda Bandung. *Jurnal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Herdiandanu, E., & Djawa, B. (2020). Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8, 97–108.
- Hidayat, A. (2018). Mitos dan Fakta Penanganan Cedera Olahraga pada Atlet Pelajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 6(2), 112–119.
- Hikmah, F. U. (2023). *Efek Active Stretching Terhadap Penurunan Nyeri Fascitis Plantaris Pada Sales Promotion Girl (spg) Ramayana Makassar Town Square (mtos)*.
- Ilmi, D. F., Sari, D. A., Viani, I. rema, Maulana, J. R., Wahyuni, W., & Pristianto, A. (2023). Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama Dan Penanganan Cedera Berulang Pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa Di Smkn 3 Surakarta. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 337–342.
- Iskandar, Mukti Ali, & Asmi Erlita. (2025). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cederasprain Ankle Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 11 Samarinda. . *Jurnal Asta* , 5, 1–8.
- Kacaribu, I., & Ismanda, S. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Sprain Ankle Sinistra Dengan Modalitas Ultrasound Dan Terapi Latihan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2, 89–96.
- Kesuma, I. N. A. A., Yoda, I. K., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh model pembelajaran dan motivasi terhadap hasil belajar PJOK pada siswa SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 62-70.
- Kurniadi, H. (2024). *Survey Pengetahuan Atlet Tentang Cedera, Penanganan Dan Pencegahan Dalam Permainan Olahraga Bola Voli Di Club Lapgas Kota Jambi*. UNIVERSITAS JAMBI.
- Kurniawan, H. (2024). Penanganan Pertama Terhadap Cedera Ankle Pada Pemain Ekstrakurikuler Melalui Simulasi Metode RICE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 51–54.
- Mustafa, P. S. (2022). *Buku Ajar Pertolongan Pertama Dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga* (Desember 2022). Insight Mediatama.
- Notoatmodjo. (2017). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan Jakarta*. PT Rineka Cipta.
- Nugroho, S. B., & Ambardini, L. R. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan. *Nugroho, S. B., & Ambardini, L. R. (2016). Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan. Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 23–38.
- Nurchaliza, R. (2024). *Teknik Pengambilan Sampel*. <https://bit.telkomuniversity.ac.id/teknik-pengambilan-sampel/> Diakses pada 20 Agustus 2025.

- Oktavian, M., & Roepajadi, J. (2021). *Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun. 1*, 55–65.
- Paramarta, A. Y. (2021). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Calcaneus Spurs Dextra Dengan Modalitas Ultrasound Dan Terapi Latihan*.
- Physiopedia. (2023). *Foot and Ankle Structure and function*. Physiopedia. https://www.physio-pedia.com/Foot_and_Ankle_Structure_and_Function
Diakses pada 17 Juli 2025.
- Pratama, R. A., dkk. (2026). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal Riset Olahraga*, 5(1).
- Pratomo, E. H., Gumilar, A., Negara, J. D. K., & Mudjianto, S. (2024). Biomekanika Dalam Shooting, Passing, Dan Dribbling Bola Basket. *Jurnal Peminat Olahraga*, 4(2).
- Pristianto, A., Saffanah, D., Radinda, I., & Sari, D. (2023). Edukasi pencegahan dan penanganan cedera olahraga pada tim futsal SMAN 1 Rangkasbitung. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 6.
- Rukmana, A. (2021). *Hubungan Pengetahuan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dengan penerapan penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepak Bola di Kecamatan Kutawaluya*.
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5, 40–50.
- Sari, I., Prajayanti, E., Noorratri, E., & Widarti, R. (2023). Pengaruh Edukasi Perawatan Luka terhadap Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama pada Siswa di SMPN 1 Karang Malang Srage. . *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6, 1835–1840.
- Semarayasa, I. K. (2014). Pencegahan Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV Tahun 2014*, 282–288.
- Setiawan, B. (2022). Hubungan Pengetahuan Teoritis dan Keterampilan Praktik Penanganan Pertama pada Cedera Ankle. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 201–210.
- Setyawan, A., & Rahayu, T. (2024). Analysis of the Level of Understanding of Handling, Prevention, and Treatment of Ankle Injuries in Volleyball Extracurricular Students. *Jurnal Civic Education and Sports*, 2(1).
- Siskasari, R., Zaini, M., Mardikaningsih, A., & Kurniasari, P. (2025). Edukasi Kinesio Taping Sebagai Alat Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulu Tangkis. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2, 3405–3411.
- Subakti, S. (2021). Pengaruh Rutinitas Pemanasan terhadap Penurunan Resiko Cedera pada Atlet Ekstrakurikuler SMA. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 22–30.
- Suratmin. (2024). *Profesi Keolahragaan* (I. N. P. Budiarta, Ed.; Agustus 2024, Vol. 1). Rajawali Pers.

- Tisna, G. D. (2017). Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Jurnal PENJAKORA* , 4(2).
- Vegatus, B. A., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2023). Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 224–229.
- Waritsu, C., Mulyadi, & Widyatna, Y. (2022). Analisis Tingkat Persentase Cedera Ankle Pada Atlet Profesional. *Jurnal Sport Science*, 12.
- Wibowo, T. (2024). Knowledge Level of Futsal Extracurricular Students about Ankle Injuries. *Journal of Sports Science and Health*.
- Wijaya, M. K. (2019). Tingkat Pengetahuan Prosedur RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) pada Siswa Anggota Unit Kesehatan Sekolah. *Jurnal Medika Olahraga*, 4(4), 158–165.
- Yoda, I. K. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun SDM Unggul Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal IKA*, 18(1).
- Yusni. (2019). Cedera Olahraga. *Syiah Kuala University Press*.

