

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MENGGUNAKAN VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA FUTSAL PADA PELAJAR

Dewita Sania¹, T. Abdur Rasyid², Bayu Saputra³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Kota Pekanbaru, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 01 November 2025
Revisi Akhir: 29 November 2025
Diterbitkan Online: 22 Desember 2025

KORESPONDENSI

Phone: 0822-8570-6977

E-mail: nyasan2021@gmail.com

ABSTRAK

Futsal merupakan salah satu olahraga yang populer di kalangan remaja, namun memiliki risiko tinggi terjadinya cedera seperti sprain, strain, maupun fraktur. Kurangnya pengetahuan mengenai penanganan awal cedera dapat memperburuk kondisi atlet muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan pelajar mengenai penanganan cedera olahraga futsal. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 12 Pekanbaru dengan teknik total sampling sebanyak 22 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah divalidasi melalui content validity. Hasil analisis univariat menunjukkan usia rata-rata responden 16 tahun, sebanyak 68,2% memiliki riwayat cedera futsal, dan 22,7% pernah mendapatkan edukasi sebelumnya. Uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan skor median pengetahuan dari 95 (pretest) menjadi 100 (posttest) dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Edukasi kesehatan menggunakan video berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai penanganan cedera olahraga futsal. Disarankan agar media video dijadikan metode edukasi alternatif dalam pembelajaran kesehatan, khususnya pada siswa sekolah menengah.

Kata Kunci : cedera olahraga futsal, edukasi kesehatan, media video

ABSTRACT

Futsal is one of the most popular sports among teenagers; however, it carries a high risk of injuries such as sprains, strains, and fractures. A lack of knowledge regarding initial injury management can worsen the condition of young athletes. This study aims to analyze the effect of health education using video media on students' knowledge of futsal sports injury management. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of students actively participating in the futsal extracurricular program at SMAN 12 Pekanbaru, with a total sampling technique involving 22 respondents. The research instrument was a questionnaire validated through content validity. Univariate analysis showed that the respondents' average age was 16 years, 68.2% had a history of futsal injuries, and 22.7% had previously received education on the subject. The Wilcoxon test revealed an increase in median knowledge scores from 95 (pretest) to 100 (posttest), with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). Conclusion: Health education using video significantly improves students' knowledge of futsal sports injury management. It is recommended that video media be used as an alternative educational method in health learning, particularly for high school students.

Keywords: futsal sports injuries, health education, video media

PENDAHULUAN

Olahraga futsal semakin populer di kalangan remaja karena sifatnya yang dinamis, intensitas tinggi, dan mudah diakses. Namun, olahraga ini memiliki risiko cedera yang tinggi, terutama pada ekstremitas bawah, seperti sprain, strain, dan fraktur (Yoshida et al., 2023). Penanganan awal cedera sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut, namun faktanya banyak pelajar yang belum memiliki pengetahuan memadai mengenai langkah penanganan tersebut (Triyani & Ramdani, 2020).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menangani cedera. Perkembangan teknologi memungkinkan penggunaan media video sebagai sarana edukasi yang menarik dan mudah diakses (Nugroho et al., 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang penanganan cedera olahraga (Suparmanto et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi kesehatan menggunakan video terhadap pengetahuan penanganan cedera olahraga futsal pada pelajar SMAN 12 Pekanbaru.

TINJAUAN PUSTAKA

Cedera Olahraga Futsal

Futsal merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang memiliki risiko cedera lebih besar dibandingkan sepak bola lapangan. Cedera yang umum terjadi antara lain sprain, strain, dan fraktur, terutama pada ekstremitas bawah seperti pergelangan kaki, lutut, dan paha (Yoshida et al., 2023). Penelitian Morales et al. (2021) menunjukkan bahwa 68,7% cedera olahraga pada remaja terjadi pada ekstremitas bawah, dengan jenis cedera terbanyak berupa distorsi (35,3%) dan robekan ligamen (18,7%). Faktor risiko cedera futsal meliputi kurangnya pemanasan, kondisi lapangan yang buruk, teknik bermain yang salah, serta penggunaan perlengkapan yang tidak sesuai (Pristianto et al., 2023).

Edukasi Kesehatan

Edukasi kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan individu atau kelompok dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan. World Health Organization (WHO) menekankan pentingnya pendidikan kesehatan untuk mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih sehat (Pratiwi, 2017). Dalam konteks keperawatan, edukasi kesehatan merupakan intervensi mandiri yang dilakukan perawat untuk membantu pasien, keluarga, maupun komunitas dalam mencegah dan menangani masalah kesehatan (Arita, 2014).

Media Edukasi Video

Media video merupakan salah satu media audiovisual yang menggabungkan gambar bergerak, suara, dan teks sehingga lebih menarik, mudah dipahami, dan mampu meningkatkan daya ingat audiens. Nugroho et al. (2020) menjelaskan bahwa media video memiliki keunggulan karena dapat diakses kapan saja dan memberikan stimulasi multisensorik. Penelitian Marliani (2021) menemukan bahwa penggunaan media video meningkatkan minat belajar dan motivasi siswa, sehingga efektif dalam pendidikan kesehatan.

Pengetahuan tentang Penanganan Cedera

Pengetahuan merupakan hasil dari interaksi individu dengan informasi yang diterima melalui pendidikan formal, pengalaman, dan media informasi (Moudy & Syakurah, 2020). Dalam penanganan cedera olahraga, pengetahuan dasar mengenai prinsip RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) sangat penting untuk mencegah perburukan cedera (Siregar & Nugroho, 2022). Widagdo & Anggraeni (2023) membuktikan bahwa intervensi audiovisual meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang penanganan cedera, sementara

Suparmanto et al. (2022) melaporkan peningkatan signifikan pengetahuan pemain futsal setelah diberikan pendidikan kesehatan berbasis video.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental one group pretest-posttest design. Lokasi penelitian di SMAN 12 Pekanbaru pada Februari–Maret 2024. Populasi adalah seluruh siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler futsal, dengan teknik total sampling sebanyak 22 responden.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan penanganan cedera futsal yang telah melalui uji validitas isi (content validity) oleh ahli. Data dianalisis secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan secara bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk menguji perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Peneliti melakukan uji validitas dengan content validity yaitu karena kuesioner yang telah disusun merupakan hasil modifikasi dari kuesioner sebelumnya. Uji validitas konten pada seluruh item pertanyaan dilakukan dengan perhitungan menggunakan rumus Aikens'V, dimana formula digunakan untuk menghitung nilai content-validity coefficient yang didasarkan pada hasil penilaian dari panel ahli sebanyak n orang terhadap suatu item dari segi sejauh mana item tersebut mewakili konstruk untuk diukur. Nilai koefisien Aikens'V berkisar antara 0-1 (Hendrayadi, 2014).

Rumus Aikens'V

$$V = \frac{\sum s}{[n - (c - 1)]}$$

Keterangan :

s : $r - 10$

Lo : angka penilaian validitas yang terendah (dalam penelitian ini nilai terendah 0)

c : angka penilaian validitas tertinggi

n : angka yang diberikan oleh penilai

Hasil uji *content validity* setelah peneliti melakukan perhitungan didapatkan pada variabel pengetahuan didapatkan skor $0,625 - 1 > 0,05$, skor tersebut sudah dikatakan valid karena lebih besar dari 0,05 dapat disimpulkan semua pertanyaan kuesioner telah valid. Uji reliabilitas tidak dilakukan karena sudah melakukan uji *content validity*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Univariat

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian 22 responden yang dilakukan di SMAN 12 Pekanbaru, maka didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia, riwayat cedera futsal dan riwayat memperoleh edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal yang didapatkan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Karakteristik responden berdasarkan usia

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Usia siswa	16,91	17,00	15-18

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rerata usia siswa yang menjadi responden pada saat edukasi kesehatan di SMAN 12 Pekanbaru yaitu siswa yang berusia 16 tahun, usia minimum siswa berusia 15 dan usia maksimum siswa 18 tahun.

Tabel 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan riwayat cedera futsal dan riwayat memperoleh edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal

No	Karakteristik	n	Persentase (%)
1.	Riwayat cedera futsal		
a.	Pernah	15	68,2
b.	Tidak pernah	7	31,8
2.	Riwayat memperoleh edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal		
a.	Pernah	5	22,7
b.	Tidak pernah	17	77,3
Total		44	100,00

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil karakteristik responden pada riwayat cedera futsal adalah pernah mengalami cedera sebanyak 15 orang (68,2%) dan karakteristik riwayat memperoleh edukasi Kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal adalah sebanyak 17 orang (77,3%) tidak pernah mendapatkan edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal.

a. Pengetahuan Sebelum dan Setelah diberikan Video Edukasi Kesehatan

Tabel 3 Nilai Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest*

	Median (Minimum-Maksimum)
Nilai pengetahuan <i>pretest</i>	95 (25-100)
Nilai pengetahuan <i>posttest</i>	100 (80-100)

Tabel .3 menunjukkan bahwa terdapat nilai median *pretest* pengetahuan sebesar 95, nilai minimum 25 dan nilai maksimum 100. Nilai median *posttest* pengetahuan sebesar 100, nilai minimum 80 dan nilai maksimum 100. Hal tersebut menunjukkan terdapat 5 poin peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan berupa menonton video.

B. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk* dinyatakan bahwa data *pretest* dan *posttest* berdistribusi tidak normal, sehingga uji bivariat digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan rata-rata *pretest* dan *posttest* menggunakan uji alternatif uji *Wilcoxon test*. Adapun hasil uji bivariat pada penelitian ini sebagai berikut :

C. Uji Wilcoxon

1. Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Mengenai Penanganan Cedera Olahraga futsal

Tabel 4 Hasil Analisis Uji Wilcoxon Pengetahuan

	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Pengetahuan sebelum edukasi (n=22)	95 (25-100)	0,001
Pengetahuan setelah edukasi (n=22)	100 (80-100)	

Uji Wilcoxon, 0 responden pengetahuan menurun, 18 meningkat, 4 tetap. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat nilai median *pre-test* pengetahuan siswa sebesar 95 dan nilai median *post-test* pengetahuan responden sebesar 100. Terdapat nilai rata-rata sebesar 5. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan video edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal. Hasil analisis statistik menunjukkan ada

pengaruh pemberian video edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal dengan nilai p value 0,001(<0,05).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian dilakukan di SMAN 12 Pekanbaru didapatkan rata-rata usia siswa yang mengikuti penelitian adalah berusia 16 tahun, dengan rentang usia dari 15-18 tahun. Rentang umur tersebut berpengaruh terjadinya cedera dikarenakan pada usia remaja tersebut karakteristik siswa saat bermain lebih emosional, yang mana hal tersebut dapat memacu jiwa kompetitif sehingga terjadinya cedera akibat benturan antar pemain. Hal ini diperkuat dengan penelitian Pratama dan Sari (2021) remaja direntang usia 16-19 tahun ditandai dengan tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal, ego mencari peluang untuk mendapatkan pengalaman terbaru, tumbuh rasa egois akan kepentingan diri sendiri. Namun pada usia remaja tersebut dapat dengan mudah ditanamkannya ilmu pengetahuan mengenai edukasi kesehatan bagaimana cara penanganan cedera olahraga futsal.

Berdasarkan hasil penelitian Suparmanto et al (2022) anak usia >15, dimana anak SMA memasuki masa remaja dimana konsep diri terbentuk sehingga membentuk pola pikir dan perkembangan kognitif pada diri seseorang. Hal ini diperkuat oleh Wawan dan Dewi (2010) bahwa pendidikan sangat mempengaruhi seseorang terhadap pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki dimana dengan pendidikan maka seseorang akan mengembangkan potensi diri dan memperoleh pengetahuan maupun keterampilan yang dibutuhkan untuk meningkatkan derajat kesehatan diri dan keluarga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa rentang usia remaja 15-18 tahun adalah fase kritis dalam pengembangan karakter dan pengetahuan, terutama terkait dengan kesehatan dan pencegahan cedera olahraga. Pendidikan yang tepat pada usia ini dapat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan mereka.

1. Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh pada nilai *pretest* adalah 95 dan nilai *posttest* 100. Perbandingannya tidak terlalu jauh antara *pretest* dan *posttest* yaitu sekitar 5 poin, dikarenakan remaja mudah dititipkan informasi baik dalam bentuk penyuluhan maupun dari media sosial. Pada penelitian ini siswa banyak mengakses informasi dari *media social* mengingat bahwa futsal adalah olahraga yang sedang digandrungi oleh kalangan remaja. Nilai *posttest* siswa kebanyakan 100 dikarenakan remaja belajar cepat ingat atau daya tangkap bagus, serta ketertarikan mereka tentang media video yang diberikan, sehingga meningkatkan pengetahuan siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suparmanto et al. (2022), di mana pendidikan kesehatan tentang pertolongan pertama pada sprain menggunakan media audiovisual juga menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pemain futsal di Surakarta. Sebelum edukasi, hanya 10% responden yang memiliki pengetahuan, namun setelah edukasi, angka ini meningkat menjadi 85%. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyampaian informasi yang menarik dan relevan, seperti media audiovisual, dapat meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja secara signifikan. Seperti yang diungkapkan oleh Notoatmodjo (2011), pengetahuan merupakan hasil belajar dari proses penginderaan terhadap materi atau informasi tertentu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan penggunaan media yang tepat dalam edukasi dapat secara efektif meningkatkan pengetahuan remaja, terutama dalam topik yang sesuai dengan minat mereka, seperti olahraga futsal. Penelitian ini menegaskan pentingnya pemilihan metode edukasi yang menarik dan relevan untuk meningkatkan daya serap informasi pada kalangan remaja.

2. Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Video Mengenai Penanganan Cedera Olahraga futsal.

Berdasarkan hasil data yang diperoleh menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah diberikan perlakuan menggunakan video edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal. Hasil analisis statistik menunjukkan ada pengaruh pemberian video edukasi kesehatan mengenai penanganan cedera olahraga futsal dengan nilai p value 0,001.

Penyampaian pendidikan kesehatan, diperlukan sebuah metode yang memudahkan penerima untuk memahami dan menyerap informasi, sehingga tujuan dari pendidikan kesehatan dapat tercapai. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah metode audiovisual. Media audiovisual merupakan gabungan antara elemen audio dan visual, atau yang biasa disebut sebagai media pandang dengar. Dengan karakteristik yang lebih lengkap, media audiovisual mampu mengatasi keterbatasan yang ada pada media audio atau visual secara terpisah, karena penyampaiannya lebih realistis. (Anitah, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sihombing (2018) menemukan bahwa Pendidikan kesehatan metode audio visual lebih efektif meningkatkan pengetahuan pertolongan pertama pada siswa SMA Santo Yoseph Medan dengan hasil p value = 0,001 (p value < 0,05). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widagdo dan Anggraeni (2022) mengatakan peran media audiovisual merupakan media yang dapat memberikan gambaran yang lebih nyata karena menarik dan mudah untuk di ingat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya penggunaan metode yang tepat dalam pendidikan kesehatan untuk memastikan informasi dapat diterima dengan baik oleh audiens, dan media audiovisual merupakan salah satu metode yang sangat efektif dalam mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, penggunaan media ini dapat direkomendasikan sebagai strategi yang efektif dalam program pendidikan kesehatan di berbagai konteks.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai penanganan cedera olahraga futsal di SMAN 12 Pekanbaru. Saran: Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan edukasi kesehatan berbasis video ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, Guru dan pelatih futsal dapat memanfaatkan media video sebagai sarana pembelajaran penanganan cedera, dan Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat bukti efektivitas media video dalam edukasi Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- A.Aziz Alimul Hidayat, 2014. Metode penelitian kebidan dan teknik analisis data. Jakarta : Salemba Medika.
Doi : <http://103.108.187.152/inlislite3/opac/detail-opac?id=2401>
- Achmad, F. A. D. (2022). Tingkat Pemahaman Faktor dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai pada Klub Knockout Surabaya. Achmad Fikri Amrisyah Ananda Perwira Bakti. Tingkat Pemahaman Faktor Dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai Pada Klub Knockout Surabaya, 10, 85–92. Doi: https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan_olahraga/article/view/49954/41192
- Ahmad-Shushami, A. H., & Abdul-Karim, S. (2020). Incidence of football and futsal injuries among youth in Malaysian games 2018. Malaysian orthopaedic journal, 14(1), 28. doi: 10.5704/MOJ.2003.005
- Andri, J., Febriawati, H., Padila, P., J, H., & Susmita, R. (2020). Nyeri pada Pasien Post Op Fraktur Ekstremitas Bawah dengan Pelaksanaan Mobilisasi dan Ambulasi Dini. Journal of Telenursing (JOTING), 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.1129>
- Anitah, W. (2014). Strategi Pembelajaran Di Sd. Jakarta: Universitas Terbuka
- Aprianto, P. (2017). Sindrom Kompartemen Akut Tungkai Bawah. CDK Jurnal, 44(6), 402.

- Ariana, I Wayan. 2018. Pengembangan media pembelajaran berbasis auto digital flash pada mata pelajaran sistem pemindah tenaga materi gardan. (Skripsi Program Studi Pendidikan Teknik Mesin, FTK, Undiksha)
- Ardiansah, T., & Hidayatullah, D. (2022). Penerapan Metode Waterfall Pada Aplikasi Reservasi Lapangan Futsal Berbasis Web. *Journal of Information Technology, Software Engineering and Computer Science (ITSECS)*, 1(1), 6–13. <https://doi.org/10.58602/itsecs.v1i1.8>
- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179–188. <https://doi.org/http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnalkesehatan-olahraga/article/view/11186>
- Artanayasa, I. W., & Putra, A. (2014). Cedera pada Pemain Sepakbola. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA IV*, 345–353.
- Azizah, R. (2023). Sport Injury Prevention Program for Taekwondo Athletes at Muhammadiyah University of Surakarta. 1(May), 97– 109. Kasimbara, R. P., Putra, R. P., Pratiwi, P. R., Sari, T. E., Teknologi, I., Rs, K., & Kesdam, S. (2024). Pundi mas|. 1–5.
- Basrah, Hendryadi. 2014. Metode Pengumpulan Data. <http://teorionline.wordpress.com>. Diunduh tanggal 27 Februari 2014
- Behavior, S., Amalia, R. N., Dianingati, R. S., Farmasi, P. S., & Diponegoro, U. (2022). Pengaruh jumlah responden terhadap hasil uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan perilaku swamedikasi. 9–15.
- Chandra Wiguna, D., & Maksum, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Futsal: Analisis Perbedaan Gender. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(03), 65–71. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Dharma, A. (2016). Identifikasi Kecelakaan Lalu Lintas. 1(1), 1–6.
- Donaldson, J., Haddad, B., & Khan, W. S. (2014). The Pathophysiology, Diagnosis and Current Management of Acute Compartment Syndrome. *The Open Orthopaedics Journal*, 8(1), 185–193. <https://doi.org/10.2174/1874325001408010185>
- Damayanti, W. (2022). Keefektifan metode model teknik tugas menyalin dalam pembelajaran pengetahuan menulis artikel ilmiah bagi mahasiswa baru. *Jurnal Pembelajaran Bahasa Dan Sastra*, 293–300. <https://doi.org/10.55909/jpbs.v1i3.45>
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Gene-Morales, J., Saez-Berlanga, A., Bermudez, M., Flández, J., Fritz, N. B., & Colado, J. C. (2021). Incidence and prevalence of injuries in futsal: A systematic review of the literature. DOI: 10.14198/jhse.2021.16.Proc3.63
- Herlinda, V., Darwis, D., & Dartono. (2021). Analisis clustering untuk recedesialing fasilitas kesehatan menggunakan metode fuzzy C-Means. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi (JTSI)*, 2(2), 94–99. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/JTSI>
- Hery, L. A. Q. (2020). Pemanfaatan media dalam metode simulasi pada pembelajaran pai. *PENSA : Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 195–211. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa>
- Janna, N. M. (2021). Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Kasimbara, R. P., Putra, R. P., Pratiwi, P. R., Sari, T. E., Teknologi, I., Rs, K., & Kesdam, S. (2024). Pundi mas|. 1–5.

- Lopes, Mário PhD; Martins, Francisco MSc; Brito, João PhD; Figueiredo, Pedro PhD; Tomás, Rita PhD; Ribeiro, Fernando PhD; Travassos, Bruno PhD. Epidemiologi Cedera pada Pemain Futsal Pria Elit. *Jurnal Klinis Kedokteran Olahraga* 33(5):p 527-532, September 2023. | DOI: 10.1097/JSM.0000000000001142
- Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. DOI: 10.18196/ppm.36.316
- Mohammad Arifin Noor, Anny Fauziah, Suyanto Suyanto, & Indah Sri Wahyuningsih. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Edukasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 01–13. <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i2.1206>
- Mulyati, S., & Kamaruddin, K. (2020). Peran guru dalam pelaksanaan bimbingan konseling. *Jurnal pendidikan islam*, 5 no.2, 172–184.
- Munandar, A., & Wardaningsih, S. (2018). Nursing Provision in Psychological Aspect Management of Natural Disaster. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 72. <https://doi.org/10.22219/jk.v9i2.5311>
- NCAA. (2019). Men's Soccer Injuries. *STOP Sports Injuries*, 1–2. Retrieved from www.stopsportsinjuries.org
- Nirmalasari, N., Nofiyanto, M., & Hidayati, R. W. (2020). Studi Demografi: Riwayat Kejadian Cedera dan Penanganan Pertama Cedera Olah Raga di Unit Kegiatan Mahasiswa. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 4(2), 38-44.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*.
- Notoatmodjo, S. 2017. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2020) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis Edisi 3*, Jakarta : Salemba
- Nurdin (2021) 'Kendala Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di MIN 4 Bungo 1', *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 02, pp. 122–130.
- Ongkowidjojo, M. C., Wibawa, A. P., & Nuriarta, I. W. (2022). Kajian semiotika pada media promosi billboard fesyen preppstudio. *Amarasi: Jurnal desain komunikasi visual*, 3(01), 61–68. <https://doi.org/10.59997/amarasi.v3i01.1047>
- O'Sullivan, L., & Tanaka, M. J. (2021). Sex-based differences in hamstring injury risk factors. *Journal of Women's Sports Medicine*, 1(1), 20-29. <https://doi.org/10.53646/jwsm.v1i1.8>
- Pratama & Sari, 2021 (Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja| *Jurnal Edukasimu. Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Pristianto, A., Nadhira Saffanah, D., Radinda, I., & Rosella Komala Sari, D. (2023). Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pada Tim Futsal Sman 1 Rangkasbitung. *Jurnal Abdi Masyarakat Universitas Kadiri*, 6(2), 86–95.
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rokhmad, O., & Wahyuningsih, S. (2014). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. 51–58.
- Rahmaniar et al., A. (2019). Identifikasi Cedera Olahraga pada Atlet Sepak Bola Freedom FC Makassar. *Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, (1), 1–6.
- Ratu, R., Koleangan, R. A. ., & Kojo, C. (2020). Pengaruh Pengalaman Kerja Dan Kompetensi Sumber Daya Manusia Terhadap Kinerja Karyawan Pada Rumah Makan Dabu-Dabu Lemong Di Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 8(1), 450–458.
- Safi'i. (2015). Profil Kondisi Fisik Dominan Pemain Futsal Putra Pra PON Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

Fakultas Ilmu Keolahragaan, 1, 27–28.

Sapti, A. (2018). Perkembangan Usia Mempengaruhi Kekuatan Otot Punggung Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun. *Gaster*, 16(1), 1–5.

<https://doi.org/10.30787/gaster.v16i1.237>

Semarayasa, I. Ketut Semarayasa. 2014. Pencegahan Cedera Dan Penanganan Cedera Pada Atlet Sepak Takraw. Buleleng.

Sihmbong, P. (2018). Efek Model Pembelajaran Berbasis Advance Organizer Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Materi Gerak Di Sma Santo Yoseph Medan. *Jurnal Health Elizabeth*, 1.

Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). APLIKASI PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR FUTSAL MENGGUNAKAN AUGMENTED REALITY BERBASIS ANDROID. 1(1), 22–31.

Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan atlet terhadap resiko, pencegahan, dan penanganan pertama cedera olahraga bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(2), 83-93. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/601/456>

Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1-9. DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet

Sugiyono, (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Dan Pengembangan Research Dan Development. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sutrisno, S., & Sinanto, R. A. (2022). Efektivitas Penggunaan Lembar Balik sebagai Media Promosi Kesehatan : Tinjauan Sistematis. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.32695/jkt.v13i1.129>

Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305-314.

Sonny Seputra. 2022. Cara Memberikan Pertolongan Pertama Pada Patah Tulang. Diunduh dari: <https://www.alodokter.com/caramelakukan-pertolongan-pertama-pada-patah-tulang>. Pada tanggal 19 Oktober 2022

Simbolon, P., Susilo, T., & Erwansyah, R. (2022). Pengaruh Rest Dan Ice Terhadap Pengurangan Nyeri Akut Pada Penderita Sprain Ankle Stadium Akut Di Rs Advent Medan. *Jurnal Fisioterapi*, 2(September), 26–33.

Tri Handari, S. R., & Qolbi, M. S. (2021). Faktor-Faktor Kejadian Kecelakaan Kerja pada Pekerja Ketinggian di PT. X Tahun 2019. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 90. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.1.90-98>

Triyani, E., & Ramdani, M. L. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Prices Pada Anggota Futsal. September, 377–384.

Van Linschoten, R. (2015). Soccer injuries. *Nuclear Medicine and Radiologic Imaging in Sports Injuries*, (November), 1045–1054.

Waritsu, C., & Widyatna, Y. (2022). Analisis tingkat persentase cedera ankle pada atlet profesional. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 71-75.

Wawan, A., & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia. Yogyakarta: Nuha Medika, 12.

Winingsih, Dede &. Setiawati, Tia, dkk. 2019. “Jurnal Asuhan Ibu & Anak.” *Jurnal Asuhan Ibu & Anak* 4:41–45.

Widhiyanti, K. A. T., Ariawati, N. W., & Bagia, I. M. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada Tim Atlet Bola Voli Putra IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(1), 39–43.

- Wirabumi, R. (2020). Metode pembelajaran ceramah. Annual Conference on Islamic Education and Thought, I(I), 105–113. <https://pkm.uikabogor.ac.id/index.php/aci2t/article/view/660/56>
- Wiyanto, A., Rohmansyah, N., & Zhannisa, U. H. (2016). Analisis Perkembangan Olahraga Futsal di Kota Semarang. Jendela Olahraga, 1(1 Juli). <https://doi.org/10.26877/jo.v1i1%20Juli.1103>