

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengetahuan siswa sepakbola kelompok umur 14 tahun tentang cedera *ankle sprain* diperoleh sebagian besar siswa sebanyak 22 responden memiliki pengetahuan kurang (46.6%), hampir setengahnya sebanyak 13 responden memiliki pengetahuan cukup (36.6%), tidak ada satupun siswa memiliki pengetahuan baik (0%).

5.2 Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Peneliti menyarankan kepada pengurus Arema FC Academy Malang agar dapat memberikan penyuluhan maupun edukasi tentang cedera serta penanganannya baik kepada pelatih dan pemain serta menyiapkan tim kesehatan ataupun fisioterapis di setiap kelompok umur untuk kemungkinan terjadinya cedera agar segera dapat mendapatkan pertolongan pertama ketika terjadi cedera saat latihan berlangsung.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi atau referensi tambahan dalam pembelajaran kesehatan masyarakat khususnya pengetahuan cedera *ankle sprain*.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi rujukan untuk pengembangan keilmuan. Terutama dalam bidang keperawatan agar terciptanya langkah yang lebih baik terkait dengan upaya peningkatan pengetahuan siswa sepakbola.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Assyari. 2008. *Definisi dan Jenis-jenis Pengetahuan*. Tersedia di: <http://referensiassyariabdullah.blogspot.com/2008/04/definisi-dan-jenis-jenis-pengetahuan.html> [diakses pada 16 November 2022]
- Albunsyary, A. Muninghar, dan Riswati, F. 2020. Pengaruh Pengetahuan, Pengalaman Kerja, Kompetensi Sdm Dan Pengembangan Karier Terhadap Prestasi Kerja Personel Polsek Pamekasan. MAP (Jurnal Manajemen dan Administrasi Publik) Vol. 3 No. 1 ISSN 2612-2142
- Arinda, E. N. (2014). Analisis Cedera Olahraga dan Pertolongan Pertama Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 179–188
- Atay, E. (2014). Prevalence of Sport Injuries among Middle School Children and Suggestion for Their Prevention. *School of Physical Education and Sport*, 26, 1455-1457.
- Chan KW, Ding BC, M. K. (2011). (2011). *Acute and Chronic Lateral Ankle Instability in the Athlete*.
- Chen, E. T., McInnis, K. C., & Borg-Stein, J.(2019, Juni). Ankle Sprains: Evaluation, Rehabilitation, and Prevention. *Current Sports Medicine Reports*, 18(6): 217-223
- Clifton, D. R., Koldenhoven, R. M., Hertel, J., Onate, J. A., Dompier, T. P., & Kerr, Z. Y. (2016). Epidemiological patterns of ankle sprains in youth, high school, and college football. *The American journal of sports medicine*, 45(2), 417-425.
- Destya, F. N., Dinata, I. K., Wahyuddin, Wirawan, I. A., Primayanti, I. I., & Karmaya, N. M. (2020). Latihan Proprioseptif dan Theraband Exercise Lebih Meningkatkan Stabilitas daripada Latihan Proprioseptif dan Antero Posterior Glide pada Pemain Basket yang Mengalami Ankle Sprain Kronis. *Sport and Fitness Journal*, 8-14.
- Desnanyo, A. T., Edward, M., & Asyumaredha, A. (2019). Anterior Talofibular Ligament (ATFL) Reconsruction With Modified Brostrom-Gould Technique Using Fiber Wire. *JOINTS: Journal Orthopaedi and Traumatology Surabaya*, 8(2), 93–103
- Dimyati, A. (2018). Identifikasi Cedera dan Penanganan Cedera Saat Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar. *Jurnal Speed*, 1(1), 1–6.
- Halabchi F, Hassabi M. (2020). Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World J Orthop*.

- Hung YJ. (2015). Neuromuscular control and rehabilitation of the unstable ankle. *World J Orthop*, 6(5): 434-438.
- IBST Kajeng, MI Zein. (2019) Karakteristik Cedera Pemain Sepakbola Usia Dini (7-12tahun) Di Yogyakarta. *Journal.student.uny.ac.id*
- Lovett, G. (2018). *WORLD FOOTBALL REPORT*. Nielsen Sports, 1–8.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.13>
- Marta, K., & Kawiya, I. (2016). Management of Acute Ankle Sprain : A Literature Review Faculty of Medicine. *Indonesia Journal of Biomedical Science*, 10(2): 20-26.
- Maysaroh, Nailul (2022) *Perbedaan Pengetahuan dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Sprain Dengan Metode R.I.C.E Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Media AudioVisual Pada Siswa SMP*. Other thesis, Universitas dr. SOEBANDI.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan Dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal pendidikan jasmani indonesia*, 4(1).
- Muannif Ridwan, Ahmad Sukri, Badrussyamsi. 2021. Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. (*Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*) Vol. 04, No. 01, (April, 2021), pp.32 – 54
- Nugroho, B. S., & Ambardini, R. L. (2016). Tingkat Pengetahuan Pemain Tentang Cedera Ankle Dan Terapi Latihan Di Persatuan Sepakbola Telaga Utama. *Mediakora*, 15(1), 23-38.
- Nursalam. (2016a). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Oktaviana, Dila R. Ramadhani, Reza A. 2021. Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat dan Agama. *Jurnal Tawadhu* Vol. 5 No. 2 ISSN 2580-8826

Oxford University Press. *How are sports injuries classified and managed?*
Available at: http://lib.oup.com.au/secondary/health/PDHPE/HSC/Student%20Book/PDHPE_HSC_e_chapter_Ch16.pdf

Price, P.E., Wilson, M. J., Howell-Jones, R. S., Hill. K. E., Howard. A. J. (2005). A Review of The Microbiology, Antibiotic Usage And Resistance In Chronic Skin Wounds. *Journal of Antimicrobial Chemotherapy*, Vol. 55 (2): 143-149

Ridder, R. D., Witvrouw, E., Dolphens, M., Roosen, P., & Ginckel, A. V. (2016). Hip Strength as an Intrinsic Risk Faktor for Lateral Ankle Sprains in Youth Soccer Players: A 3- Season Prospective Study. *The American Journal of Sports Medicine*, 45(2): 410-416.

Rukmana, Ade. (2022). Hubungan Pengetahuan RICE (Rest, Ice, Compresio, Elevation) Dengan Penerapan Penanganan Cedera Ankle Pada Pemain Sepakbola Di Kecamatan Kutawaluya. *Stikes Medistra*

Saki, F., Yalfani, A., Fousekis, K., Sodejani, S. H., & Ramezani, F. (2020). Anatomical Risk Faktors of Lateral Ankle Sprain in Adolescent Athletes: A Prospective Cohort Study. *Physical Therapy in Sport*, 48: 26-34.

Setiawan, A. (2011). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
<https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1142>

Sumartiningsih, S. (2012). Cedera Keseleo pada Pergelangan Kaki (Ankle Sprains). *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1): 54-58.

Supartono, B. (2017). *Bunga Rampai Kesehatan Olahraga Edisi II*. Jakarta: Pusat Kajian Stem Cell Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Sutrisno, Edy. 2014. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Cetakan Keenam. Penerbit : Kencana, Jakarta

Sumber Referensi Gambar Tingkat Cedera *Ankle Sprain*

<https://www.istockphoto.com/id/vektor/nilai-keseleo-sebagai-pergelangan-kaki-ataukaki-tingkat-cedera-medis-menguraikan-gm1330949062-414228044>

Sumber Referensi Gambar Anatomi *Ankle*

<https://www.orthoriverside.com/education/education-foot-ankle-and-lower-leg-conditions-ankle-sprains/>

Sumber Referensi Gambar Lokasi Cedera *Ankle Sprain*

<https://www.ultrasound-guided-injections.co.uk/lateral-ankle-ligament-sprain/>

Taylor, M. Paul (1997). Mencegah & Mengatasi Cedera Olahraga jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Thompson JC. Netter"s *Concise Atlas Of Orthopaedic Anatomy*. 1st ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2001.

Tommy, F. (2016). SPORT MASSAGE panduan praktis merawat dan mereposisi cedera tubuh. PT Gramedia Pustaka Utama.

Widhiyanti, K. A. T. (2018). CEDERA OLAHRAGA: Pencegahan dan Perawatan (pertama). Pustaka Panasea

Wahana, Paulus. 2016. *Filsafat Ilmu*. Yogyakarta Pustaka Diamon. 46-47

Wardhani, P. K., Agustini, D., Supartono, B. (2020). Hubungan antara hyperlaxiti dengan kejadian flat feet pada atlet pencak silat Pelatda DKI Jakarta. *Majalah Kedokteran Andalas*, 43(2): 124-133.

Wardana, A. P., Rochmania, A,. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Pemain Putri Tentang Cedera *Ankle Sprain* dan *Hamstring* dengan Penanganannya di SSB Putra Minakjinggo Banyuwangi. (Jurnal Prestasi Olahraga) Vol. 5 (8)

Yusni. (2019). CEDERA OLAHRAGA (pertama). Syiah Kuala University Press.