

Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya

Athlete's Knowledge Analysis Against First Management of Ankle Injuries in UKM Hockey With the RICE Method at Surabaya State University

Aulia Nur Aprianti¹, Lukas Susanto², Ghon Lisdiantoro³

Universitas PGRI Madiun^{1,2,3}

Email: aulianuraprianti18@gmail.com¹, lukas.susanto@unipma.ac.id², ghon@unipma.ac.id³

Abstrak

Kajian ini dimaksudkan guna memahami sejauh mana pengetahuan atlet dalam menghadapi cedera pergelangan kaki pertama pada UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya dengan penerapan metode RICE. Tujuan utama pada penelitian ini adalah memberikan relasi kepada atlet Hockey tentang pentingnya penanganan pertama pada cedera ankle dengan menggunakan metode RICE. Sejauh ini mereka hanya melakukan kesalahan yang biasa dilakukan dalam pertandingan. Metode studi pada kajian ini menerapkan metode deskriptif kualitatif. Sampel yang digunakan sejumlah 40 atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya. Metode pengumpulan data melalui penggunaan kuesioner dan wawancara. Hasil dari kuesioner menyatakan bahwasannya pengetahuan aspek pengertian cedera 78,75% masuk kedalam kategori Baik, aspek katagori cedera 59,09% masuk kedalam katagori Sedang dan aspek metode penanganan pertama cedera ankle dengan menggunakan metode RICE 72,5% masuk kedalam katagori Sedang. Berdasarkan hasil analisis data kuesioner keseluruhan aspek dapat di simpulkan bahwa Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya 66,6% masuk dalam katagori sedang.

Keywords: Ankle, Cedera, Metode, RICE

Abstract

This study is intended to understand the extent of knowledge of athletes in dealing with the first ankle injury in UKM Hockey at Surabaya State University with the application of the RICE method. The main objective of this research is to provide relation to Hockey athletes about the importance of first treatment for ankle injuries using the RICE method. So far they have only made the usual mistakes in the game. The study method in this study applies a qualitative descriptive method. The sample used was 40 UKM Hockey athletes at Surabaya State University. Data collection methods through the use of questionnaires and interviews. The results of the questionnaire stated that 78.75% of the knowledge aspects of understanding injuries were in the Good category, 59.09% of the injury categories were included in the Moderate category and the aspects of the first treatment method for ankle injuries using the RICE method were 72.5% included in the Moderate category. Based on the results of the analysis of the questionnaire data for all aspects, it can be concluded that 66.6% of Athletes' Knowledge of Ankle Injury in UKM Hockey Using the RICE Method at Surabaya State University is 66.6% in the moderate category.

Keywords: Ankle, injury, Method, RICE

Style APA dalam mensitasi artikel ini: Aprianti. A.N, Susanto. L. Lisdioantoro.G. (2023). Analisis Pengetahuan Atlet Terhadap Penanganan Pertama Cedera Ankle Pada UKM Hockey Dengan Metode RICE Di Universitas Negeri Surabaya. PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3 (2), 49-56

Correspondence author: Aulia Nur Aprianti, Universitas PGRI Madiun, Indonesia. E-Mail: aulianuraprianti18@gmail.com

Received: 19 Juli 2023, **Revised** : 29 Juli 2023, **Accepted** : 31 Juli 2023

PENDAHULUAN

Permainan Hockey dikenal sebagai permainan yang menuntut pemainnya memiliki sumber energi yang tinggi. Pemain Hockey harus menjaga kondisinya agar bisa tampil maksimal saat bermain. Untuk mencapai kondisi fisik yang optimal selama pertandingan, penting bagi pemain untuk mendapatkan energi dan nutrisi yang cukup. Keseimbangan asupan nutrisi juga dapat mempengaruhi penampilan seorang atlet dalam bertanding. (Dengan et al., 2019) Pengamatan lapangan menunjukkan bahwa cedera pergelangan kaki adalah jenis cedera yang paling umum pada atlet, baik atletik maupun peserta olahraga. Cedera ini biasa terjadi pada orang yang berpartisipasi dalam olahraga seperti sepak bola, bola basket, futsal, Hockey, tenis, bulu tangkis, dll. Selain itu, cedera pergelangan kaki biasanya terjadi pada atlet yang melakukan olahraga kontak fisik seperti seni bela diri, taekwondo, judo, atau karate. Cedera pergelangan kaki terjadi akibat ketegangan tendon, mulai dari tendonitis ringan hingga ruptur tendon yang parah. (Setiawan & Rustiana, 2014) Cedera kaki yang tidak disengaja adalah jenis cedera paling umum kedua setelah cedera lutut di banyak olahraga seperti sepak bola, hockey, sepak bola, bola voli, bola tangan, dan bola basket.

Cedera pergelangan kaki dapat terjadi baik dalam latihan maupun pada tingkat kompetisi apa pun, dan merupakan sekitar 15% dari semua cedera olahraga yang terjadi pada siswa sekolah menengah dan perguruan tinggi. Memiliki riwayat cedera pergelangan kaki dikaitkan dengan peningkatan risiko osteoarthritis, ketidakstabilan sendi, dan penurunan tingkat aktivitas fisik. Selain itu, cedera pergelangan kaki yang terjadi dalam jangka waktu yang lama juga dapat menyebabkan kecacatan lanjutan, penurunan standar hidup, dan penurunan fungsi sendi. (Waritsu et al., 2022) Tingginya jumlah cedera akibat bermain Hockey, terutama saat latihan dan kompetisi, tidak sejalan dengan cara penanganan cedera. Pengamatan di lapangan menunjukkan kurangnya partisipasi para olahragawan khususnya pelatih dan atlet dalam membantu atlet yang cedera. Ketika seorang atlet cedera, pelatih hanya memintanya untuk meninggalkan lapangan, melenturkan kakinya dengan fleksi dorsal dan fleksi plantar, membalsem, mengoleskan es, dan memberinya istirahat.

Tindakan ini tidak salah tetapi tidak sesuai dengan pengobatan yang efektif karena cedera pergelangan kaki jika tidak ditangani dengan segera dan tepat dapat menyebabkan cedera yang lebih serius, dari akut hingga kronis. (Sanusi, 2019) Minimnya pengetahuan tentang pertolongan pertama pada cedera olahraga, khususnya pada cedera pergelangan kaki hoki, membuat pertolongan pertama hanya dilakukan karena kebiasaan oleh staf medis dan pelatih. Seharusnya, tim medis dan pelatih harus menggunakan metode RICE saat atlet mengalami cedera, terutama pada pergelangan kaki. Metode RICE adalah metode yang umum digunakan untuk mengobati peradangan pascatrauma, seperti keseleo pergelangan kaki akut. Metode ini meliputi istirahat, penggunaan es, kompresi, dan peninggian untuk mencegah cedera lebih lanjut dan menghilangkan rasa sakit. Peradangan dapat menyebabkan rasa sakit, bengkak, bengkak, dan kemerahan, yang semuanya dapat mengganggu rehabilitasi yang diperlukan untuk penyembuhan yang optimal.

METODE

Studi ini termasuk dalam kategori kajian deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif diterapkan guna mengidentifikasi informasi melalui langkah memberikan penjelasan atau gambaran terakait informasi yang sudah dihimpun, tanpa dimaksudkan menyusun konklusi yang bertindak secara umum atau melakukan generalisasi (Sugiono, 2005: 90). Dengan demikian, untuk memastikan validitas hasil data yang dihimpun, terdapat dua proses utama yang diperlukan, yang dikenal sebagai landasan pokok. Tahap Pertama, penyajian data yaitu menampilkan data dengan menggunakan diagram dan tabel. Selanjutnya, generalisasi

merupakan upaya untuk menyimpulkan secara general yang berlakukan bagi anggota-anggota keseluruhan populasi berlandaskan sampel-sampel yang mewakili.(Sholikhah, 1970) Pada studi berikut, strategi yang diterapkan guna menghimpun informasi ialah melalui wawancara serta penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpul data.

Teknik Pengumpulan Data

Pada kajian berikut, teknik pengumpulan data ialah kuesioner. Kuesioner menghimpun informasi tentang variabel yaitu pengetahuan atlet tentang perawatan awal cedera pergelangan kaki pada UKM Hockey dengan metode RICE di Universitas PGRI Madiun. Skala yang digunakan untuk menilai tanggapan survei adalah skala Guttman (skalogram). Jawaban survei adalah "ya" atau "tidak". Pertanyaan yang memberikan jawaban "ya" memperoleh rating (1) dan yang memberikan jawaban "tidak" memperoleh rating (0), adapun ungkapan negatif dijawab dengan "ya" dan rating (0). Jawaban "Tidak" mendapat nilai (1). Cara mengumpulkan informasi: a. Para peneliti mengajukan angket terhadap keseluruhan informan. b. Setelah itu, informan melakukan pengisian angket sesuai dengan instruksi yang telah ditetapkan. c. Setelah mengisi, responden mengembalikan kuesioner kepada peneliti.

Teknik Analisis Data

Kajian berikut dimaksudkan guna melaksanakan analisis data guna mendapatkan informasi mengenai jawaban pertanyaan yang terkait dengan penanganan cedera pergelangan kaki menggunakan metode RICE. Fokus dari analisis ini adalah untuk memahami pengetahuan yang dimiliki oleh para atlet mengenai langkah-langkah pertolongan pertama dalam mengatasi cedera tersebut. Metode yang digunakan dalam analisis ini bersifat kualitatif. Analisis ini menggunakan analisis teori yang sudah di kemukakan sebelumnya. Tahap dalam analisis data sebagai berikut:

1. Penyajian Data, Selesai dilakukan reduksi data, data yang diperoleh dari kuesioner ditampilkan berupa tabel sehingga memudahkan untuk dipahami.
2. Penarik Kesimpulan, Tahapan kesimpulan adalah kegiatan analisis yang ketiga dari kegiatan analisis. Setelah diselidiki, kesimpulan yang sebelumnya tidak jelas menjadi lebih jelas. Dapat digunakan sebagai kesimpulan yang kredibel ketika penyimpanan data didukung oleh data lengkap lainnya. Persentase diuji melalui penggunaan menggunakan rumus sebagaimana tertera di bawah ini:

$$\text{Nilai} = \frac{n}{N} \times 100$$

Keterangan:

n = skor hasil jawaban.

N = Jumlah total butir kuesioner.

Rumus mencari Per-kategorian :

$$\frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Responden}} \times 100$$

Tabel 1. Kriteria Kategori

Kriteria	Nilai (%)
Baik	76-100%
Sedang	56-75%
Kurang	<56%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Data Wawancara

Dari hasil wawancara atlet UKM Hockey tentang wawasan atlet atas penanganan pertama pada cedera ankle melalui menggunakan metode RICE adalah atlet kurang memahami penanganan pertama pada cedera olahraga. Hal ini yang membuat atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya masi melakuka kesalahan-kesalahan yang dilakukan dilapangan, atlet mengaku bahwa tidak fokus pada hal penaganan pertama cedera akle melainkan terfokus pada permainan. Menurut atlet penanganan pertama pada cedera itu dilakukan jika cedera yang terjadi dirasa parah barulah atlet meminta penanganan pertama pada cedera tersebut.

2. Data Kuesioner

Dari data kuesioner yang ada, pengetahuan atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya masuk kedalam kategori sedang, hal ini yang membuat atlet banyak mengalami cedera pada ankle. Kurangnya pemahaman yang berikan pelatih kepada atlet ini juga yang membuat mereka menganggap remeh cedera ankle. Atlet masi melakukan hal yang salah yang seharusnya tidak dilakukan sebagai Perawatan pertama dari cedera pergelangan kaki. Adapun hasil kuesioner seperti yang terdapat pada rumus di bawah ini

Penilaian keseluruhan dari hasil kuesioner :

$$\text{Rumus} = \frac{n}{N} \times 100 = \frac{20}{30} \times 100 = \frac{2000}{30} = 66,6\% \text{ Kategori Sedang}$$

Tabel 2. Rata-rata Faktor Pengertian Cedera

Nomor Soal	Rata-rata	Katagori
1	97,5	Baik
2	20	Kurang
3	97,5	Baik
4	100	Baik
Total	78,75	Baik

Atlet UKM Hockey Universitas Negeri Surabaya membanggakan 40 atlet yang memiliki pengetahuan tentang definisi disabilitas yang berlaku dalam kategori baik. Nilai rata-rata adalah 78,75% yang berarti bahwa atlet Hockey UKM Universitas Negeri Surabaya memiliki pemahaman yang baik tentang keseriusan cedera.

Tabel 3. Rata-rata Faktor Katagori Cedera

Nomor Soal	Rata-rata	Katagori
5	12,5	Kurang
6	60	Sedang
7	17,5	Kurang
8	62,5	Sedang
9	75	Sedang
10	82,5	Baik
11	92,5	Baik
12	50	Kurang
13	87,5	Baik
14	45	Kurang
15	65	Sedang
Total	59,09	Sedang

Atlet UKM Hockey Universitas Negeri Surabaya memiliki pengetahuan yang baik tentang kategori cedera yang berlaku di Kategori Sedang, artinya atlet UKM Hockey Universitas Negeri Surabaya memiliki pengetahuan yang baik tentang kategori cedera tetapi juga masih salah memahami kategori cedera. Hasil tersebut ditunjukkan melalui respon yang diberi dari mereka yang ditanyai tentang kategori cedera, mereka masih salah dalam memilih jawaban, para atlet tidak dapat membedakan antara *sprain* dan *strain*.

Tabel 4. Rata-rata Faktor Penanganan Pertama Cedera Ankle dengan Menggunakan Metode RICE

Nomor Soal	Rata-rata	Katagori
16	95	Baik
17	90	Baik
18	92,5	Baik
19	100	Baik
20	92,5	Baik
21	50	Kurang
22	92,5	Baik
23	97,5	Baik
24	97,5	Baik
25	97,5	Baik
26	82,5	Baik

27	32,5	Kurang
28	17,5	Kurang
29	22,5	Kurang
30	27,5	Kurang
Total	72,5	Sedang

atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya dari 40 atlet memiliki pengetahuan mengenai katagori Penanganan awal cedera ankle dengan metode RICE dominan pada kategori sedang, artinya sebagian atlet Hockey UKM Universitas Negeri Surabaya menguasai wawasan yang cukup mengenai pertolongan pertama cedera ankle dengan metode RICE. Namun sebagian atlet masih belum mengetahui tentang penanganan awal cedera pergelangan kaki menggunakan metode RICE, sehingga masih terdapat kesalahan dalam menjawab pertanyaan tentang penanganan awal cedera pergelangan kaki menggunakan metode RICE. Beberapa atlet masi belum mengetahui metode RICE, atlet hanya mengetahui penanganan pertama dengan *compres Ice* tidak dengan metode RICE itu sendiri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 78,75% data yang dianalisis termasuk dalam kategori baik. Atlet Hockey UKM Universitas Negeri Surabaya memahami pengertian cedera dengan baik. Mereka memahami bahwa cedera adalah penyakit sendi yang tidak nyaman dan apa penyebab dan konsekuensi dari sendi yang cedera. Namun pada tingkat pengetahuan rasa nyeri yang terjadi pada persendian, atlet UKM Hockey masi beranggapan jika terjadi cedera selalu merasa nyeri, padahal tidak selamanya cedera yang terjadi itu berasa nyeri ada juga yang langsung terjadi memar tanpa dirasa. Atlet hanya sekedar mengetahui cedera dan bagaimana penanganannya tidak memahami apa itu cedera serta tujuan dari penanganan pertama pada cedera. Hal ini, yang membuat atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya banyak memiliki riwayat cedera pada ankle. Kurangnya pemanasan sebelum bermain juga bisa mengakibatkan cedera pada ankle, atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya menganggap remeh Perawatan pergelangan kaki yang pertama menggunakan metode RICE. Bagi atlet penanganan pertama tidak penting untuk di lakukan yang penting bagi atlet adalah mengejar poin.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan atlet UKM Hockey Perawatan pergelangan kaki dengan menggunakan metode RICE yang telah dianalisis sebanyak 59,09% termasuk kedalam kategori sedang. Sehingga kedepannya pelatih harus memberikan pemahaman kepada atlet tentang pentingnya penanganan pertama cedera ankle dan metode RICE. Kurangnya literasi atlet tentang penanganan pertama serta tidak adanya pengarahan khusus dari pelatih tentang penanganan pertama membuat para atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya kurang memahami tentang Penanganan awal cedera pergelangan kaki dengan metode RICE dan cara penanganan awal cedera pergelangan kaki dengan metode RICE dilakukan. Selain itu, perlu juga dilakukan pembaharuan terhadap paradigma yang selama ini salah, misalnya pada sebagian besar topik penelitian masi banyak salah tentang cedera akut, kronis, sprain dan strain. Subjek penelitian masi banyak menjawab jika cedera akut adalah cedera yang sudah parah, sebenarnya cedera akut adalah cedera berdasarkan waktu terjadinya yaitu kurang dari 24 jam. Selain itu juga atlet belum bisa membedakan cedera yang termasuk cedera ringan, sedang, berat, sprain dan strain.

Atlet beranggapan bahwa cedera ankle adalah cedera ringan yang hanya bisa dilakukan penanganan dengan menggerakkan kaki secara berulang dan bisa bermain kembali. Yang sebenarnya terjadi dilapangan adalah atlet yang memaksa bermain saat ankle terjadi cedera mengakibatkan cedera kambuhan pada *ankle*, pembengkakan serta rasa nyeri yang tak kunjung mereda, bahkan sampai terjadi cedera yang parah akibat tidak adanya penanganan pertama pada cedera ankle saat pertandingan berlangsung. Tujuan

dari dilakukannya Penanganan cedera pergelangan kaki yang pertama dengan metode RICE adalah meredakan nyeri pada bagian yang cedera, mengurangi bengkak dan mengatasi cedera berulang pada pergelangan kaki.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan atlet Pada penanganan awal cedera pergelangan kaki menggunakan metode RICE bahkan 72,5% termasuk dalam kategori sedang. Pada kategori pertama pengobatan cedera pergelangan kaki menggunakan metode RICE atlet UKM Hockey di Universitas Negeri Surabaya menyatakan bahwa mereka kurang memahami tentang prosedur penanganan pertama, mereka hanya sekedar mengetahui penanganan pertama pada saat pertandingan berlangsung. Pada kategori ini atlet UKM hockey masih melakukan kesalahan yang biasa terjadi dilapangan terhadap penanganan pertama pada cedera *ankle*. Kebiasaan yang terjadi adalah dengan meminta penanganan pertama menarik bagian yang cedera, pemberian pelumas atau yang biasa di gunakan *Hot In Cream* serta pemberian *spray*. Atlet terbiasa tidak melakukan penanganan pertama pada cedera, alasannya cedera yang terjadi dianggap ringan jika rasa nyeri hilang bisa bermain kembali.

Alasan atlet tidak melakukan metode RICE selain atlet kurang memahami prosedur penanganan pertama, atlet juga hanya fokus pada pertandingan mengejar point sehingga atlet tidak terlalu memahami prosedur penanganan pertama terkhusus pada cedera *ankle*. Kebiasaan-kebiasaan serta kesalahan yang terjadi di lapangan membuat banyak atlet yang terjadi cedera *ankle* dengan masa penyembuhan yang lama. Kebiasaan buruk inilah yang harus di benahi oleh pihak pelatih itu sendiri yang bertujuan untuk menjaga kesehatan atlet saat bertanding dalam jangka waktu yang lama. Jika kesalahan ini terus terjadi pada olahraga Hockey Hal ini menyebabkan cedera berulang karena kekuatan Sendi yang cedera telah menyusut dan tidak lagi cocok untuk olahraga kompetitif prestasi. Metode RICE adalah metode yang sangat mudah sekali dilakukan yang memiliki tujuan untuk penanganan pertama pada cedera *ankle*. Namun, tidak semua atlet dan pelatih melakukan penanganan pertama cedera *ankle* dengan menggunakan metode RICE ini, mereka tebiasa melakukan penanganan yang salah dengan cara menarik bagian yang cedera serta pemberian salep.

KESIMPULAN

Diketahui bahwa pengetahuan atlet Hockey UKM tentang RICE pengobatan awal cedera pergelangan kaki di Universitas Negeri Surabaya masih tergolong sedang, sehingga perlu adanya pemahaman dan edukasi tentang RICE pengobatan awal cedera pergelangan kaki. untuk meningkatkan kesadaran dan mencegah penyalahgunaan. apa yang terjadi di lapangan Pelatih dan Pembina UKM Hockey Universitas Negeri Surabaya harus selalu memberikan pemahaman kepada atlet tentang penanganan pertama cedera olahraga agar atlet tidak hanya terfokus pada pertandingan saja melainkan juga terfokus pada penanganan pertama pada cedera *ankle*.

Referensi

- Dafrita, I. E. (n.d.). (2005). *Dalam Nilai Agama*. 159–179.
- Dariyo, A. (2004). pengetahuan tentang penelitian dan mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 44–4.
- Dengan, G., Pada, K., Hockey, A., & Surabaya, K. (2019). *Sport and Nutrition Journal*. 1(1), 19–26.
- Dimiyati, A. (2018). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar Se - Kecamatan Telagasari. *Jurnal Speed*, 1(1), 1–6.
- Faris Naufal, A., Pristiano, A., Fadhilah Saly, F., Mella Pratama, A., Kurniawati, I., & Gayatry, R. (n.d.). (2006). *Edukasi Penanganan Pertama dan Rehabilitasi Fungsional Ankle Sprain pada Anggota UKM Hockey UIN Raden Fatah*. 165–171.
- haripah lawanis, suci nanda sari, F. maifitri. (2019). *tinjauan kondisi fisik atlet hockey*. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>

- Indarti, N. (2020). Pengetahuan Dan Relasinya Dengan Teori Kebenaran Dalam Perspektif Tafaqquh Fi Al-Diin. *Jurnal Al-Makrifat Vol 5, No 1, April 2020*, 5(1), 1–30.
- Ita, S., Ibrahim, I., Hasan, B., & CS, A. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Menggunakan Metode RICE, Sport Massage, dan Kinesiotaping pada Tim Akuatik PON-XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 539–544. <https://doi.org/10.54082/jamsi.281>
- Khoiril Anam, dkk D. (2020). Pelatihan Penanganan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MUI : Muhammadiyah Untuk Indonesia*, 9.
- Latifah, N. N., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146–154. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.28085>
- Makhmudah, S. (2017). Hakikat Ilmu Pengetahuan dalam Perspektif Modern dan Islam. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 4(2), 202–217. <https://doi.org/10.53627/jam.v4i2.3173>
- Maverik, K., Aghastya, A., & Rochmania, S. A. K. (2022). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Survei Tingkat Pengetahuan Atlet Bolavoli Putri Tentang Cedera Pergelangan Kaki Dan Penanganan Pertama Cedera Akut (Studi Pada PBV New Kampret Surabaya). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 5, 9–15.
- Musafak, S. (2018). *Profil Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Hockey Kabupaten Kendal Tahun 2018*.
- Nabila, R., & Kusnanik, N. H. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Hockey Putri Papua Barat Di Ajang Pon Xx 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5 No 5, 68–72.
- Nasir, M. (2021). Aksiologi Ilmu Pengetahuan dan Manfaatnya Bagi Manusia. *Syntax Idea*, 3(11), 2457. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v3i11.1571>
- 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. <https://doi.org/10.31101/jhes.1018>
- Normaisyah, H., Perdana, A. D. I., Junaidi, D. H. S., Pd, M., Harmono, H. S., Pd, M., Ilmu, F., Dan, K., Fiks, S., Normaisyah, H., & Perdana, A. D. I. (2020). *Rice Pada Guru Pjok Tingkat Madrasah Ibtidaiyah Se-Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri Tahun 2019 Oleh : Dibimbing Oleh : Universitas Nusantara Pgri Kediri Surat Pernyataan Artikel Skripsi Tahun 2020*.
- Nugroho, I. P. (2017). Tingkat Pengetahuan Pemain Di Ukm Futsal Uny Tentang Penanganan Dini Cedera Dengan Metode. <https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/>, 1–6.
- Nuha, A. (2017). Populasi Dan Sampel. *Pontificia Universidad Catolica Del Peru*, 8(33), 44.
- Pemain, R. I. C. E. P., Yanitra, F., Sidoarjo, F. C., & Tahun, U. (2021). *Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Akut Dengan Metode R.I.C.E Pada Pemain Futsal Yanitra FC Sidoarjo Usia 16-23 Tahun*. 1(1), 55–65.
- Pujihastuti. (2010). Isti Pujihastuti Abstract. *Prinsip Penulisan Kuesioner Penelitian*, 2(1), 43–56.
- Ruth, I., & Oishi, V. (n.d.). (2021). *Hakikat Filsafat Ilmu dan Pendidikan dalam Kajian Filsafat Ilmu Pengetahuan*. 5(1), 76–92.
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Ankle. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>