

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

Kadek Kelvin Alit Juniantara¹, I Ketut Yoda², Luh Ita Mahendrayani³

^{1,2,3} Ilmu Keolahragaan, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Bali

[1kelvin.alit@student.undiksha.ac.id](mailto:kelvin.alit@student.undiksha.ac.id), [2yodaketut@undiksha.ac.id](mailto:yodaketut@undiksha.ac.id), [3lmahendrayani@undiksha.ac.id](mailto:lmahendrayani@undiksha.ac.id),

Abstract

Injury ankle is the second most common injury after knee injuries in sports. Lack of strengthening of the stabilizing muscles increases the risk of recurrent injury. This study aims to determine the level of knowledge of prevention and early treatment of ankle injuries among students participating in sports extracurricular activities at SMA Negeri 3 Singaraja. This study used a quantitative descriptive method with a survey approach. The research instrument was a questionnaire distributed to 149 respondents. The results showed that the level of knowledge of students participating in sports extracurricular activities at SMA Negeri 3 Singaraja regarding the prevention of ankle injuries was at a percentage of 76.61% with good criteria and the level of knowledge of students participating in sports extracurricular activities at SMA Negeri 3 Singaraja regarding the initial treatment of ankle injuries was at a percentage of 51.17% with moderate criteria. From these results, it can be concluded that the level of knowledge of injuries and treatment of ankle injuries among students participating in sports extracurricular activities at SMA Negeri 3 Singaraja in the moderate category.

Keywords: *Treatment, Prevention, Injury*

Abstrak

Cedera *ankle* adalah cedera kedua paling umum setelah cedera lutut dalam olahraga. Kurangnya penguatan otot stabilisator *ankle* meningkatkan risiko cedera berulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pencegahan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Instrumen penelitian ini berupa kuesioner yang disebarakan kepada 149 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai pencegahan cedera pergelangan kaki terdapat pada nilai persentase 76,61% dengan kriteria baik dan tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai penanganan awal cedera pergelangan kaki terdapat pada nilai persentase 51,17% dengan kriteria sedang. Dari hasil tersebut ditarik simpulan bahwa tingkat pengetahuan cedera dan penanganan awal cedera pergelangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja dalam kategori sedang.

Kata kunci: Penanganan, Pencegahan, Cedera

Submitted: 2026-04-01	Revised: 2026-04-12	Accepted: 2026-04-26
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan vital dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia. Dalam konteks olahraga, upaya meningkatkan prestasi merupakan tantangan berkelanjutan yang menuntut solusi berbasis riset. Oleh karena itu, seiring kemajuan iptek, setiap langkah peningkatan prestasi kini harus berlandaskan pada kajian ilmiah yang komprehensif (Kadek Yasa, dkk., 2025). PJOK membawa misi khusus untuk mengembangkan kemampuan berpikir (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan fisik (psikomotor) siswa secara menyeluruh. Tantangannya terletak pada bagaimana menyatukan ketiga elemen tersebut ke dalam metode pengajaran yang aktif dan relevan dengan keadaan di lapangan (Made Sujana, dkk., 2026).

Aktivitas fisik yang terorganisir secara sistematis dikenal sebagai olahraga, yang dilakukan guna mengoptimalkan serta mengembangkan potensi fisik, mental, maupun aspek sosial seseorang (Fadlilah & Rahil, 2019). Aktivitas fisik melalui ekstrakurikuler olahraga menjadi wadah utama bagi siswa untuk mengembangkan bakat dan menjaga kebugaran. Namun, di balik manfaatnya, risiko cedera olahraga selalu mengintai, dengan cedera *ankle* (*ankle sprain*) sebagai salah satu kasus yang paling sering terjadi akibat gerakan melompat, berlari, atau perubahan arah

yang mendadak. Menurut Garrick & Requa, cedera pada pergelangan kaki (*ankle*) merupakan jenis cedera yang paling dominan dalam olahraga, mencakup sekitar 25% dari seluruh kejadian cedera muskuloskeletal.

Cedera olahraga merupakan cedera yang mengakibatkan rusaknya jaringan lunak maupun keras yang diakibatkan adanya kesalahan teknis, benturan, serta aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan sehingga dapat menimbulkan nyeri (Nasrullah, 2016). Pada kegiatan olahraga memiliki banyak risiko salah satunya ialah cedera pada *ankle* atau cedera pergelangan kaki. Cedera pergelangan kaki atau keseleo merupakan salah satu jenis Cedera terjadi sepanjang waktu selama olahraga dan aktivitas sehari-hari. Cedera pergelangan kaki dapat menyerang atlet profesional, orang yang berpartisipasi dalam aktivitas rekreasi, dan orang yang melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Tri Sudaryanto, dkk., 2022). Cedera yang biasa dialami oleh pemain olahraga muncul saat latihan atau pertandingan, baik secara sengaja maupun tidak disengaja. Cedera ini bisa dihubungkan dengan sejumlah faktor, seperti kesalahan teknis, aktivitas fisik yang berlebihan atau melampaui batas latihan yang telah ditentukan, benturan, serta ketegangan fisik yang dialami pemain.

Cedera *ankle* dapat dipicu oleh benturan langsung (*body contact*) maupun mekanisme *non-contact*, seperti gerakan melompat yang membebani sendi dan ligamen. Ketidaktepatan dalam penatalaksanaan awal berisiko memperlambat masa pemulihan, memicu perubahan anatomis dan fisiologis, serta menimbulkan nyeri berkepanjangan. Dampak buruk lainnya mencakup penurunan performa atletik dalam jangka panjang hingga tingginya risiko cedera berulang (*re-injury*) (Peterson & Renstrom, 2016). Pada populasi remaja, dampak jangka panjang dari *sprain ankle* meliputi risiko berkembangnya stabilitas sendi kronis (*chronic ankle instability*), penurunan fungsi pergelangan kaki, serta merosotnya kualitas hidup. Selain itu, tingginya risiko cedera berulang dapat menjadi hambatan serius bagi partisipasi aktif mereka dalam aktivitas fisik di masa depan (Donovan, dkk., 2020).

Penanganan cedera olahraga adalah tindakan yang dilakukan untuk meredakan gejala, mencegah pemburukan cedera, dan mempercepat proses penyembuhan. Pengetahuan yang baik mengenai pencegahan dan penanganan cedera menjadi hal yang sangat penting, karena dapat membantu siswa mengenali faktor risiko, menerapkan tindakan pencegahan, serta melakukan pertolongan pertama dengan tepat. Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa banyak siswa masih kurang memahami mengenai cedera olahraga dan cara pencegahannya. Pencegahan cedera *ankle* menjadi sangat penting dibandingkan jenis cedera lainnya karena cedera *ankle* adalah salah satu cedera yang paling sering dialami oleh siswa peserta ekstrakurikuler olahraga. Serta penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pencegahan dan penanganan awal cedera pergelangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja.

METODE

Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kuantitatif (Wicaksono dkk., 2022). Penelitian ini menggambarkan persentase tingkat pengetahuan penanganan dan pencegahan cedera *ankle* siswa peserta ekstrakurikuler olahraga. Kemudian Subjek dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja yang berjumlah 149 orang. Variabel pada penelitian ini adalah pencegahan dan penanganan cedera *ankle*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Kuesioner. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini bersifat tertutup dengan pilihan jawaban Benar dan Salah. Terdapat 15 pertanyaan yang dicantumkan pada kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Dari hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh 149 responden akan dilakukan analisis menggunakan teknik persentase. Teknik ini berfungsi untuk mendeskripsikan secara objektif pemahaman siswa mengenai pencegahan dan penanganan cedera *ankle* tanpa melakukan pengujian hipotesis. Dapat menggunakan Google Sheets atau Microsoft Excel untuk mengotomatisasi perhitungan ini dari data kuesioner yang telah terkumpul (Sugiyono, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian melalui penyebaran data kuesioner kepada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mendapatkan karakteristik siswa peserta ekstrakurikuler olahraga.

Tabel 1. Karakteristik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase %
1	Perempuan	71	47,70%
2	Laki-laki	78	52,30%
Total		149	100%

Tabel 2. Hasil Kuesioner Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.

Butir soal															Rata-rata	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
148	149	16	141	147	141	24	146	144	46	16	144	37	8	147	96,93	
99,3	100	10,7	94,6	98,8	94,6	16,1	97,9	96,6	30,8	10,7	96,6	24,8	5,3	98,6		
76,15%				96,7%			57%		46,03%			56,32%				

Analisis data keseluruhan dari hasil kuesioner :

$$P = f/n \times 100\% = 96,93/149 \times 100\% = 65,05\%$$

Dari hasil analisis diatas, pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera *ankle* pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja masuk kedalam kriteria sedang, hal ini menunjukkan siswa masih perlu memahami pengetahuan pencegahan dan penanganan cedera *ankle* dengan baik.

Berdasarkan hasil analisis data kuesioner menunjukkan bahwa pada variabel pengetahuan pencegahan cedera *ankle* dengan sub indikator pemanasan sebelum latihan dengan nilai persentase 76,15%, pada indikator teknik latihan dan alat pelindung dengan nilai persentase 96,7%, dan pada sub indikator pendinginan setelah latihan dengan nilai persentase 57%, sehingga dinyatakan bahwa siswa ekstrakurikuler olahraga tentang pengetahuan pencegahan cedera *ankle* ada pada kriteria baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Subakti, 2021) yang menyatakan bahwa atlet pelajar cenderung memiliki kesadaran tinggi terhadap pemanasan karena merupakan rutinitas yang selalu diawasi pelatih. Hal ini memperkuat temuan (Pratama & dkk, 2020) bahwa siswa sering kali menganggap remeh fase pendinginan dibandingkan pemanasan. Banyak siswa merasa latihan selesai tepat setelah sesi inti berakhir, sehingga pengetahuan tentang fungsi fisiologis pendinginan masih minim.

Kemudian pada variabel pengetahuan penanganan awal cedera *ankle* dengan sub indikator pengetahuan cedera dengan nilai persentase 46,03% dan pada sub indikator penanganan cedera dengan nilai persentase 56,325%, sehingga dinyatakan bahwa siswa ekstrakurikuler olahraga tentang pengetahuan penanganan awal cedera *ankle* ada pada sedang. Menurut (Wijaya, 2019) menyebutkan bahwa tanpa pelatihan P3K khusus (seperti metode RICE: *Rest, Ice, Compression, Elevation*), siswa cenderung melakukan penanganan yang salah, seperti pemijatan (urut) pada cedera akut. Kemudian, adapun penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan, 2022) menunjukkan bahwa pengetahuan teoritis tentang cedera sering kali tidak sejalan dengan kemampuan praktik penanganan awal di lapangan karena kurangnya simulasi.

Setelah dilakukan analisis sesuai dengan metode dan teknik yang digunakan diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai

pengecahan cedera pergelangan kaki terdapat pada nilai persentase 76,61% dengan kriteria baik. Sehingga dapat dikatakan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja memiliki pemahaman yang baik tentang pencegahan cedera pergelangan kaki. Pada tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja mengenai penanganan awal cedera pergelangan kaki terdapat pada nilai persentase 51,17% dengan kriteria sedang. Sehingga dapat dinyatakan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 3 Singaraja memiliki pemahaman ditingkat sedang atau cukup tentang penanganan awal cedera pergelangan kaki.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Afdan & Prihanto (2023) mendapatkan hasil bahwa siswa SMAN 4 Sidoarjo mengetahui dan memahami pengetahuan terkait cedera. Pengetahuan tersebut diperoleh siswa tidak hanya dari pelatih sekolah, melainkan diperoleh melalui luar sekolah. Sedangkan pada penelitian ini menyatakan bahwa siswa peserta ekstrakurikuler cukup memahami tentang pengetahuan penanganan dan pencegahan cedera pergelangan kaki. Kemudian pada penelitian Pristianto dkk, (2023) tentang cara menghindari cedera dalam olahraga dan pertolongan pertama yang baik dan benar pada kondisi cedera terdapat perubahan tingkat pemahaman para peserta penyuluhan. Sebanyak 57% peserta mengalami peningkatan pemahaman dari sebelumnya yaitu 33% menjadi 90% setelah diberikan materi dan demonstrasi tentang penanganan pertama saat terjadi cedera.

Edukasi terkait cedera membekali siswa dengan kemampuan untuk meminimalkan risiko serta memberikan tindakan awal yang tepat. Sucipto dkk, (2022) mengemukakan bahwa pemahaman mendalam mengenai cedera olahraga merupakan instrumen penting bagi atlet maupun pelaku aktivitas fisik dalam melakukan langkah preventif. Dengan bekal pengetahuan tersebut, individu diharapkan mampu memberikan penanganan pertama secara efektif dan efisien guna meminimalisir risiko cedera pada diri sendiri serta lingkungan sekitarnya. Pentingnya edukasi tidak hanya berhenti pada atlet atau siswa ekstrakurikuler olahraga tetapi juga harus melibatkan pelatih dan orang tua. Sinergi pengetahuan di antara mereka sangat krusial untuk memastikan perawatan pasca-cedera di rumah berjalan dengan benar, sehingga mempercepat kesembuhan total (Aditya, G., & Wahyuni, S. 2024).

SIMPULAN

Tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga Sma Negeri 3 Singaraja mengenai pencegahan cedera pergelangan kaki terdapat pada nilai persentase 76,61% dengan kriteria baik. Kemudian pada tingkat pengetahuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga Sma Negeri 3 Singaraja mengenai penanganan awal cedera pergelangan kaki terdapat pada nilai persentase 51,17% dengan kriteria sedang. Dari hasil tersebut ditarik simpulan bahwa tingkat pengetahuan cedera dan penanganan cedera pergelangan kaki pada siswa peserta ekstrakurikuler olahraga Sma Negeri 3 Singaraja dalam kategori sedang. Secara keseluruhan, siswa SMA Negeri 3 Singaraja sudah memiliki dasar yang sangat baik untuk mencegah terjadinya cedera secara teknis, namun masih memiliki kelemahan yang signifikan dalam hal manajemen pemulihan dan tindakan kuratif (penanganan) saat cedera terjadi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, G., & Wahyuni, S. (2024). Edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi orang tua dan atlet sepak bola di *Batu Football Academy (BAFA)*.
- 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).
- Donovan, L., Hetzel S., Laufenberg CR., McGuine TA. (2020). *Prevalence and impact of chronic ankle instability in adolescent athletes. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32118082/>

- Fadlilah, S., & Rahil, N. H. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Cidera Muskuloskeletal Pada Pemain Futsal. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 66–75.
- Garrick, J. G., & Requa, R. K. (1988). *The epidemiology of foot and ankle injuries in sports. Clinics in sports medicine*, 7(1), 29–36.
- Made Sujana, I., Ketut Semarayasa, I., Komang, I., Adnyana, S., Putu, I., Adi, P., Luh, N., Snyanawat, P., & Ganesha, U. P. (2026). Peningkatan Hasil Belajar Pjok Pada Materi Passing Bola Voli Melalui Problem Based Learning. In *Jurnal Ilmiah Spirit* (Vol. 26, Number 1).
- Nasrullah, N. (2016). Cedera Penghambat Prestasi Atlet. Wahana Ddaktika. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v14i2.640>
- Peterson, L., & Renstrom, P. A. F. H. (2016). *Sports Injuries Prevention, Treatment and Rehabilitation, Fourth Edition (4th Editio). Routledge.* <https://doi.org/10.1201/9781315382234>
- Pratama, R., dkk. (2020). Analisis Kesadaran Siswa terhadap Pentingnya Cooling Down dalam Mencegah Asam Laktat Berlebih. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 3(1), 45-52.
- 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.
- Setiawan, B. (2022). Hubungan Pengetahuan Teoritis dan Keterampilan Praktik Penanganan Pertama pada Cedera Ankle. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 201-210.
- Subakti, S. (2021). Pengaruh Rutinitas Pemanasan terhadap Penurunan Resiko Cedera pada Atlet Ekstrakurikuler SMA. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 22-30.
- Sucipto, A., Ervira Puspaningtyas, D., Afriani, Y., & Puspita Sari, S. (2022). Pengetahuan dan Penanganan Cedera Olahraga Atlet PS Sleman Development Center Melalui Edukasi Online. *Dharma Bakti*, 5(2), 85–94.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Tri Sudaryanto, W., Afif Nurochman, M., Gifita Raudyatuzzahra, F., & Annisa Thalib, D. (2022). Edukasi Dan Penyuluhan Cedera Ankle Pada Komunitas "Basket Smaga." *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 132–136.
- Wicaksono, P. A., Adi, S., Supriyadi, S., & Abdullah, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Mengenai Cedera Engkel Pada Atlet Futsal Putra UASB Universitas Negeri Malang. *Sport Science and Health*, 4(11), 1029–1033. <https://doi.org/10.17977/um062v4i112022p1029-1033>
- 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.
- Kadek Yasa, I., Ketut Semarayasa, I., Made Satyawan, I., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., & Pendidikan Ganesha, U. (2025). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Tahun Ajaran 2024/2025. In *Jurnal Ilmiah Spirit* (Vol. 25, Number 2).