

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN PRICE DENGAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA AKUT PADA MAHASISWA JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN (IOK) UNDIKSHA

Mei Lanita Dwi Suhardika¹, I Ketut Yoda², Luh Ita Mahendrayani³

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

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

Abstract

Acute sports injuries are common among students who actively participate in physical activities and sports. Insufficient knowledge regarding appropriate injury management methods may lead to improper first aid treatment and worsen the injury condition. This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge of the PRICE method and the management of acute sports injuries among students of the Department of Sports and Health Sciences at Undiksha. This research used a quantitative method with a correlational approach and a cross-sectional design. The population consisted of 110 students enrolled from 2022 to 2025, and the sampling technique used was accidental sampling. Data were collected through questionnaires and practical simulations of acute sports injury management. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation tests, partial t-tests, and coefficient of determination analysis. The results show that there is a significant relationship between the level of knowledge of the PRICE method and the management of acute sports injuries among students. Higher knowledge of the PRICE method is associated with better ability in managing acute sports injuries. This study concludes that knowledge of the PRICE method plays an important role in improving the effectiveness of initial treatment for acute sports injuries.

Keywords: Knowledge, PRICE method, Injury management

Abstrak

Cedera olahraga akut merupakan salah satu risiko yang sering terjadi pada mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas olahraga. Kurangnya pengetahuan mengenai metode penanganan cedera yang tepat dapat menyebabkan kesalahan dalam pemberian pertolongan pertama sehingga memperparah kondisi cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan metode PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) Undiksha. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 110 mahasiswa Jurusan IOK Undiksha angkatan 2022–2025 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan simulasi praktik penanganan cedera olahraga akut. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji korelasi Pearson, uji t parsial, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan metode PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan IOK Undiksha. Semakin tinggi tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai metode PRICE, maka semakin baik kemampuan mahasiswa dalam melakukan penanganan cedera olahraga akut. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengetahuan metode PRICE berperan penting dalam meningkatkan efektivitas penanganan awal cedera olahraga akut.

Kata Kunci: Pengetahuan, Metode PRICE, Penanganan cedera

Submitted: 2026-06-02	Revised: 2026-06-10	Accepted: 2026-06-20
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Salah satu cara untuk mencerdaskan masyarakat Indonesia adalah melalui olahraga (Muhammad Farhan Nur Wahid, I Ketut Yoda, 2023). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan penting bagi masyarakat untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani (Nurrokhmah & Anggita, 2024). Secara umum olahraga adalah aktivitas gerak pada manusia menurut teknik dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, terdapat rasa senang, dilakukan pada saat memiliki waktu luang, dan memiliki kepuasan tersendiri ketika melakukannya (Karina Nur Safitri et al., 2024). Olahraga sebagai dasar kebutuhan manusia untuk memiliki tubuh dan mental yang sehat dan kuat, seperti yang dikatakan oleh para olahragawan "*Mens sana in corpore in sano*" yang artinya jiwa yang sehat terdapat dalam tubuh yang kuat. Selain memberikan manfaat bagi kebugaran tubuh, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kemampuan sosial individu. Namun, di balik manfaat tersebut, aktivitas olahraga juga memiliki

risiko terjadinya cedera. Cedera merupakan suatu keadaan yang menimbulkan kerugian dan dapat merusak tubuh (Candry, N., Herlina, Amir, 2023). Cedera olahraga yang sering dialami yaitu cedera akut dan kronis. Cedera akut, adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak atau tiba-tiba dalam beberapa jam yang lalu (Widhiyanti, 2018). Cedera olahraga akut yang sering terjadi secara tiba-tiba karena adanya benturan, kesalahan gerak, maupun aktivitas fisik yang berlebihan. Cedera olahraga akut dapat berupa keseleo, strain, memar, dislokasi, hingga fraktur yang memerlukan penanganan awal secara cepat dan tepat agar tidak menimbulkan kondisi yang lebih serius.

Penanganan awal cedera olahraga akut sangat penting untuk meminimalkan kerusakan jaringan, mengurangi nyeri, dan mempercepat proses pemulihan. Salah satu metode penanganan awal cedera olahraga akut yang umum digunakan adalah metode PRICE yang terdiri atas Protection, Rest, Ice, Compression, dan Elevation. Metode ini dinilai efektif dalam membantu mengurangi pembengkakan, peradangan, dan nyeri pada fase awal cedera. Oleh karena itu, pemahaman mengenai metode PRICE menjadi hal yang penting, terutama bagi mahasiswa yang berada dalam lingkungan olahraga. Jika gejala membaik atau memburuk, segera konsultasikan dengan tenaga medis profesional untuk tindak selanjutnya. Mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) Undiksha merupakan mahasiswa yang aktif dalam aktivitas olahraga dan nantinya akan berperan sebagai pendidik, pelatih, maupun praktisi olahraga. Pengetahuan yang baik mengenai penanganan cedera olahraga akut sangat diperlukan agar mahasiswa mampu memberikan pertolongan pertama secara tepat dan aman. Kurangnya pengetahuan mengenai metode PRICE dapat menyebabkan kesalahan dalam penanganan cedera sehingga memperburuk kondisi cedera yang dialami.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai metode PRICE masih berada pada kategori sedang. Penelitian (Handayani et al., 2024) menunjukkan bahwa pemberian pelatihan metode PRICES mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera olahraga. Penelitian lain oleh (Kafrawi, 2022) juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet mengenai penanganan cedera olahraga menggunakan metode PRICE berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitiann (Ayu et al., 2025) menemukan bahwa pemahaman mahasiswa mengenai metode PRICES masih belum optimal sehingga diperlukan peningkatan edukasi terkait penanganan cedera olahraga akut. Berdasarkan penelitian (Hardyanto & Nirmalasari, 2020) tingkat pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga pada mahasiswa UKM olahraga di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa, tingkat pengetahuan mahasiswa UKM olahraga dalam kategori baik (79,7%). Selain itu, penelitian (Dewangga et al., 2023) juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah diberikan edukasi terkait metode PRICE, khususnya pada aspek penanganan cedera akut.

Berdasarkan penelitian terdahulu, sebagian besar penelitian hanya berfokus pada tingkat pengetahuan atau efektivitas pelatihan metode PRICE, sedangkan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan metode PRICE dengan kemampuan penanganan cedera olahraga akut masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui sejauh mana hubungan tingkat pengetahuan metode PRICE terhadap kemampuan penanganan cedera olahraga akut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan metode PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Undiksha. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan metode PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan IOK Undiksha. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan metode PRICE, sedangkan variabel dependen adalah penanganan cedera olahraga akut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain cross-sectional. Penelitian korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan

tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak dapat manipulasi variabel (El Hasbi et al., 2023). Penelitian dilaksanakan di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha pada mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan angkatan 2022–2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan non probability sampling.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan metode PRICE serta simulasi praktik untuk mengukur kemampuan penanganan cedera olahraga akut. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator metode PRICE yang meliputi protection, rest, ice, compression, dan elevation. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Uji statistik yang digunakan meliputi uji normalitas, uji korelasi Pearson, uji t parsial, dan koefisien determinasi untuk mengetahui hubungan serta kontribusi tingkat pengetahuan metode PRICE terhadap penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan IOK Undiksha.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) Undiksha. Data dikumpulkan dari 52 responden yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pada uji validitas suatu kuesioner dinyatakan valid apabila kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuesioner tersebut. Validitas diuji dengan membandingkan nilai r-hitung dengan r-tabel pada signifikansi 5%. Adapun kriteria pengujian validitas yaitu item instrumen dikatakan valid apabila r-hitung > r-tabel dan item instrumen dikatakan tidak valid apabila r-hitung < r-tabel. Adapun hasil uji instrumen penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Variabel	Pernyataan	r-hitung	r-tabel	Keterangan
Pengetahuan Price (X)	Pernyataan 1	0,474	0,361	Valid
	Pernyataan 2	0,642	0,361	Valid
	Pernyataan 3	0,689	0,361	Valid
	Pernyataan 4	0,424	0,361	Valid
	Pernyataan 5	0,447	0,361	Valid
	Pernyataan 6	0,522	0,361	Valid
	Pernyataan 7	0,555	0,361	Valid
	Pernyataan 8	0,728	0,361	Valid
	Pernyataan 9	0,474	0,361	Valid
	Pernyataan 10	0,490	0,361	Valid
	Pernyataan 11	0,518	0,361	Valid
	Pernyataan 12	0,522	0,361	Valid
	Pernyataan 13	0,719	0,361	Valid
	Pernyataan 14	0,467	0,361	Valid
	Pernyataan 15	0,474	0,361	Valid
	Pernyataan 16	0,689	0,361	Valid
	Pernyataan 17	0,474	0,361	Valid
	Pernyataan 18	0,642	0,361	Valid
	Pernyataan 19	0,689	0,361	Valid
	Pernyataan 20	0,474	0,361	Valid
Penanganan Cedera Olahraga Akut (Y)	Pernyataan 1	0,875	0,361	Valid
	Pernyataan 2	0,659	0,361	Valid
	Pernyataan 3	0,875	0,361	Valid
	Pernyataan 4	0,511	0,361	Valid
	Pernyataan 5	0,659	0,361	Valid

Pernyataan 6	0,661	0,361	Valid
Pernyataan 7	0,879	0,361	Valid
Pernyataan 8	0,511	0,361	Valid
Pernyataan 9	0,875	0,361	Valid
Pernyataan 10	0,875	0,361	Valid

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel dalam penelitian ini telah memenuhi syarat validitas. Dinyatakan valid, karena nilai r-hitung masing-masing pernyataan lebih besar dibandingkan dengan r-tabel (0,361). Sehingga dapat dilakukan uji reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Intrumen

Variabel	Nilai Cronbach,s Alpha Pengukuran	Nilai Cronbach,s Alpha Standar	Keterangan
Pengetahuan PRICE (X)	0,884	0,60	Reliabel
Penanganan Cedera Olahraga Akut (Y)	0,907	0,60	Reliabel

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa instrumen seluruh variabel yang diujikan dengan menyeluruh dinyatakan reliabel. Hal ini dibuktikan dengan nilai Cronbach Alpha (α) > 0,60.

UJI KARAKTERISTIK RESPONDEN

Analisis deskriptif akan menyajikan gambaran umum variabel pengetahuan metode PRICE dan penanganan cedera olahraga akut pada mahasiswa IOK Undiksha. Adapun bentuk penyajian hasil uji karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji karakteristik Responden (PRODI)

Prodi Perkuliahan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Ilmu keolahragaan	30	57.7
Pendidikan Pelatihan	22	42.3
Total	52	100.0

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Tabel 4. Hasil Uji Karakteristik Responden (Angkatan)

Angkatan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Angkatan 2022	10	19.2
Angkatan 2023	14	26.9
Angkatan 2024	18	34.6
Angkatan 2025	10	19.2
Total	52	100.0

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

UJI DESKRIPTIF VARIABEL

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang diperoleh dari masing-masing variabel. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif meliputi nilai rata-rata (mean), nilai maksimum (max), nilai minimum (min), serta standar deviasi (std. deviation) dari variabel pengetahuan PRICE dan penanganan cedera olahraga akut. Adapun hasil uji deskriptif pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 6. Hasil Uji Deskriptif Variabel

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Tingkat Pengetahuan Price (X)	52	14.00	20.00	17.4808	1.36469
Penanganan Cidera Olahraga Akut (Y)	52	15.00	20.00	18.2308	1.19829
Valid N (listwise)	52				

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Tabel 7. Hasil Uji Deskriptif Frekuensi Pengetahuan PRICE (X)

Pengetahuan Price (X)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	48	92.3
Cukup	4	7.7
Total	52	100.0
Total	52	100.0

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Tabel 8. Hasil Uji Deskriptif Frekuensi Penanganan Cidera Olahraga Akut (Y)

Penanganan Cidera Olahraga Akut	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sangat Terampil	47	90.4
Terampil	5	9.6
Total	52	100.0

Sumber: Data Diolah SPSS V26, 2026

HASIL UJI ASUMSI KLASIK

Sebelum dilakukan analisis inferensial, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan analisis statistik parametrik. Adapun hasil uji asumsi klasik pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0136
	Std. Deviation	.60875
Most Extreme Differences	Absolute	.118
	Positive	.111
	Negative	-.118
Test Statistic		.118
Asymp. Sig. (2-tailed)		.070 ^c

a. Test distribution is Normal.

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pengetahuan	Based on Mean	1.826	3	47	.155

Based on Median	1.613	3	47	.199
Based on Median and with adjusted df	1.613	3	44.584	.200
Based on trimmed mean	2.003	3	47	.126

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

HASIL UJI HIPOTESIS

Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian serta menguji kebenaran hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Dalam penelitian ini tahapan analisis, yaitu uji korelasi Pearson, uji t, dan analisis koefisien determinasi (R²).

Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Pearson

Correlations

		Tingkat Pengetahuan Price (X)	Penanganan Cidera Olahraga Akut (Y)
Tingkat Pengetahuan Price (X)	Pearson Correlation	1	.885**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	52	52
Penanganan Cidera Olahraga Akut (Y)	Pearson Correlation	.885**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	52	52

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Tabel 12. Hasil Uji-t

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	11.195	1.935		5.785	.000
Tingkat Pengetahuan Price (X)	.403	.110	.458	3.647	.001

a. Dependent Variable: Penanganan Cidera Olahraga Akut (Y)

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Tabel 13. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.458 ^a	.210	.194	1.07557

a. Predictors: (Constant), Tingkat Pengetahuan Price (X)

Sumber: Peneliti, data diolah (SPSS V26), 2026.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan (IOK) Undiksha mengenai metode PRICE berada pada kategori tinggi, yang ditunjukkan melalui nilai rata-rata sebesar 17,4808 dengan sebaran data yang relatif homogen. Selain itu, kemampuan penanganan cedera olahraga akut juga berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 18,2308. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa telah memiliki pemahaman yang baik sekaligus mampu mengaplikasikan metode PRICE

dalam praktik penanganan cedera olahraga akut. Hasil analisis deskriptif frekuensi juga memperkuat temuan tersebut, di mana sebagian besar responden berada pada kategori baik untuk pengetahuan (92,3%) dan sangat terampil untuk penanganan cedera (90,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara praktis. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,885 yang menunjukkan hubungan sangat kuat antara pengetahuan PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut. Selain itu, hasil uji t menunjukkan bahwa pengetahuan PRICE berpengaruh signifikan terhadap kemampuan penanganan cedera, serta nilai koefisien determinasi sebesar 21% menunjukkan bahwa pengetahuan memberikan kontribusi terhadap kemampuan tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas Adapun Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat pengetahuan PRICE dengan penanganan cedera olahraga akut. Variabel tingkat pengetahuan PRICE (X) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel penanganan cedera olahraga akut (Y). Variabel tingkat pengetahuan PRICE memberikan kontribusi sebesar 21% terhadap variabel kemampuan penanganan cedera olahraga akut, sementara 79 sisanya dipengaruhi faktor lain diluar variable yang diteliti. Setiap peningkatan satu satuan pada nilai pengetahuan PRICE (X), maka nilai penanganan cedera olahraga akut (Y) akan meningkat sebesar 0,403. Berdasarkan Kesimpulan hasil penelitian diatas, peneliti memberikan saran Mengingat pengaruh variabel pengetahuan dalam penelitian ini adalah 21%, disarankan bagi peneliti berikutnya untuk meneliti variabel lain seperti pengalaman cedera sebelumnya, atau kondisi psikologis saat terjadi cedera.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu, K., Widhiyanti, T., Bagia, I. M., Ayu, I., Arisanthi, K., & Ary, N. W. (2025). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prices pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali*. 9(November 2024), 193–200.
- Candry, N., Herlina, Amir, Y. (2023). Gambaran faktor-faktor penyebab risiko cidera dan pengalaman cidera pada anak usia sekolah. *Health Care*, 12(9), 144–150.
- Dewangga, M. W., Sudaryanto, W. T., Wicaksono, S. A., Reyhana, F. N., & Amalia, A. R. (2023). Mencegah Keparahan Cedera dengan Pemberian Edukasi Penanganan Cedera Akut pada Komunitas Parkour. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 88–97. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v4i1.285>
- El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 784–808.
- Handayani, E., Rima, W., Innez, A., & Mustikarani, K. (2024). *Pengaruh Pelatihan Metode Prices Terhadap Pengetahuan Dan Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada UKM KNC-*. 11(1), 39–44.
- Hardyanto, J., & Nirmalasari, N. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Olahraga Di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1).
- Kafrawi, M. N. rofik dan F. R. (2022). *TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA METODE PRICES (PROTECT , REST , ICE , COMPRESSION , ELEVATION , SUPPORT) PADA ATLET BOLA TANGAN Moh Nur Rofik Fatkur Rohman Kafrawi*. 245–252.

- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Muhammad Farhan Nur Wahid, I Ketut Yoda, I. N. S. (2023). Motivasi Atlet Mengikuti Latihan di UPT Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11 Number.
- Nurrokhmah, R. W., & Anggita, G. M. (2024). Analisis Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga (Metode RICE) Pada Siswa SMA Negeri Kota Semarang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 265–278.
- Widhiyanti, K. (2018). *Pencegahan dan perawatan cedera olahraga* (1st ed.). PUSTAKA PANASEA.