

Tingkat Pemahaman Pelatih Tentang Cedera Olahraga dan Penanganan Pertama dalam Cedera Olahraga Futsal di Kota Bandung

Fahmi Ridwan Ramadan¹, Nina Sutresna², Hadi Satono³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Email : fahmiridwan@upi.edu

ABSTRAK

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga populer di Indonesia yang memiliki risiko cedera tinggi akibat intensitas permainan dan kontak fisik antar pemain. Penanganan cedera yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi dan mendukung pemulihan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih futsal di Kota Bandung terkait cedera olahraga dan penanganan pertamanya. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan total sampling sebanyak 40 pelatih. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang telah divalidasi dengan reliabilitas tinggi ($r = 0,78$). Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif berbasis SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57% pelatih memiliki tingkat pemahaman kategori "sangat baik" dan 43% dalam kategori "baik". Tidak ditemukan pelatih dengan tingkat pemahaman "cukup", "rendah", atau "sangat rendah". Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat pemahaman meliputi pendidikan formal, pengalaman klinis, dan pelatihan khusus tentang cedera olahraga. Para pelatih secara umum telah mampu menerapkan metode penanganan cedera seperti protokol RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dalam situasi darurat. Penelitian ini memberikan implikasi teoritis dengan memperkuat pentingnya pendidikan dan pelatihan tentang cedera olahraga dalam mendukung kesehatan atlet dan meningkatkan performa tim. Secara praktis, penelitian ini merekomendasikan pelatihan berkelanjutan untuk pelatih dan sosialisasi program penanganan cedera oleh pemerintah. Dengan meningkatkan pemahaman pelatih, risiko cedera serius dapat diminimalkan, sehingga memberikan kontribusi positif pada prestasi olahraga futsal di Kota Bandung.

Kata kunci: Futsal, Pelatih, Cedera Olahraga, Penanganan Cedera

ABSTRACT

Futsal is one of the most popular sports in Indonesia, characterized by a high risk of injury due to the intensity of the game and frequent physical contact between players. Proper injury management is essential to prevent complications and support athletes' recovery. This study aims to assess the level of futsal coaches' understanding in Bandung City regarding sports injuries and their first aid treatment. The research employed a descriptive quantitative method with a total sampling of 40 coaches. The research instrument consisted of a validated questionnaire with high reliability ($r = 0.78$). Data analysis was conducted using descriptive statistics with SPSS version 25. The results show that 57% of coaches demonstrated a "very good" understanding level, and 43% were in the "good" category. No coaches fell into the "sufficient," "low," or "very low" categories. Factors influencing the understanding level included formal education, clinical experience, and specialized training on sports injuries. Coaches generally demonstrated the ability to apply injury management protocols, such as

the RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) method, in emergency situations. This study provides theoretical implications by reinforcing the importance of education and training on sports injury management to support athletes' health and enhance team performance. Practically, it recommends continuous training for coaches and the promotion of injury management programs by relevant authorities. By improving coaches' understanding, the risk of severe injuries can be minimized, contributing positively to futsal's development and performance in Bandung City.

Keywords: Futsal, Coaches, Sports Injuries, Injury Management

PENDAHULUAN

Futsal adalah salah satu olahraga populer yang memiliki risiko cedera tinggi. Sejarah futsal dimulai di Montevideo, Uruguay, pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani. Permainan ini terus berkembang hingga mendapatkan pengakuan resmi dari FIFA pada tahun 1989 dengan pengelolaan aturan baru (Batubara & Lubis, 2023). Di Indonesia, futsal mulai dikenal sejak 1998 dan semakin berkembang dengan adanya kompetisi nasional seperti PRO Futsal League (Oktavian & Roepajadi, 2021). Futsal adalah olahraga beregu dengan intensitas permainan yang tinggi, ditandai dengan gerakan cepat, kontak fisik, dan teknik permainan yang menuntut akurasi tinggi. Para pemain diharuskan memiliki stamina kuat dan keterampilan yang mumpuni untuk mendukung strategi tim, baik dalam menyerang maupun bertahan. Permainan ini menggunakan sistem pergantian pemain tanpa batas, berbeda dengan sepak bola tradisional yang hanya membolehkan tiga kali pergantian pemain selama pertandingan (Dyky & Kusuma, 2021).

Namun, tingginya intensitas permainan futsal meningkatkan risiko cedera pemain. Cedera dapat terjadi karena berbagai faktor, baik intrinsik seperti kelemahan jaringan tubuh dan biomekanika yang salah, maupun ekstrinsik seperti kondisi lapangan dan kontak fisik antar pemain (Hardyanto & Nirmalasari, 2020). Cedera ini dapat mencakup kondisi ringan seperti keseleo (sprain) hingga kondisi serius seperti patah tulang atau robek ligamen (Fredianto & Noor, 2021). Data menunjukkan bahwa cedera paling sering terjadi pada bagian kaki dengan persentase 77%, diikuti lutut sebesar 21%, dan pergelangan kaki sebesar 18% (Ruiz-Pérez et al., 2020).

Dalam konteks Indonesia, statistik Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2015 mencatat 6.936 kasus cedera futsal di seluruh Indonesia, dengan 655 kasus di Jawa Timur (Triyani &

Ramdani, 2020). Statistik ini menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap aspek keamanan dan penanganan cedera dalam futsal. Pelatih memiliki peran penting dalam mencegah dan menangani cedera pada pemain. Pengetahuan tentang jenis cedera dan teknik penanganan pertama, seperti protokol PRICES (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support) dan RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation), merupakan kompetensi yang harus dimiliki pelatih (Utami & Musyarofah, 2022). Kesalahan dalam penanganan cedera dapat memperburuk kondisi pemain dan memperpanjang masa pemulihan (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatih seringkali tidak memiliki pemahaman yang cukup tentang penanganan cedera. Sebagai contoh, penelitian oleh Sudibyso dan Rochmania (2021) di Jember menemukan bahwa sebagian besar pelatih tidak memahami prosedur penanganan pertama pada cedera olahraga. Kurangnya pelatihan khusus dan sertifikasi menjadi salah satu penyebab utama kurangnya pemahaman ini. Penanganan cedera yang tidak tepat dapat berdampak buruk pada performa pemain dan hasil pertandingan. Cedera yang tidak ditangani dengan benar dapat menyebabkan pemain kehilangan kepercayaan diri, mengalami penurunan performa, atau bahkan absen dari pertandingan untuk jangka waktu yang lama. Sebaliknya, pelatih dengan pengetahuan yang baik dapat memberikan rasa aman kepada pemain, meningkatkan motivasi mereka, dan membantu tim mencapai performa terbaik (Gillham & Van Mullem, 2020).

Meskipun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak pelatih futsal di Kota Bandung yang belum memiliki pemahaman memadai tentang cedera olahraga. Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai bagian dari tim terapi olahraga di klub futsal lokal, masih banyak pelatih yang belum mengetahui cara memberikan pertolongan pertama yang tepat pada cedera musculoskeletal” (Andini et al., 2024, hlm. 271). Dalam penelitian ini, pendekatan taktis menjadi perhatian utama untuk meningkatkan keterampilan dasar futsal, karena keterampilan ini sangat penting dalam memastikan kemampuan bermain futsal para pemain sekolah (Silaban & Hendrawan, 2022, hlm. 83).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan plyometric, seperti split squat jump dan single-leg tuck jump, memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Belawang (Akbar et al., 2024, hlm. 735

Lebih jauh, penelitian ini juga memiliki kontribusi penting bagi pengembangan literatur di bidang kepelatihan olahraga, khususnya dalam konteks manajemen cedera di olahraga futsal. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi praktis untuk meningkatkan kompetensi pelatih dalam menangani cedera, sehingga menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan mendukung perkembangan atlet secara optimal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih futsal di Kota Bandung terkait cedera olahraga dan penanganan pertamanya. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan karakteristik populasi berdasarkan data yang diperoleh tanpa membuat generalisasi lebih luas (Fraenkel et al., 2012).

Penelitian ini mengadopsi desain survei, di mana data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner. Survei ini dirancang untuk mendapatkan gambaran rinci tentang tingkat pemahaman pelatih futsal terkait berbagai jenis cedera olahraga, penanganan pertama cedera, dan pencegahannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh pelatih futsal di Kota Bandung yang terdaftar dalam Asosiasi Futsal Kota Bandung, berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena populasi penelitian relatif kecil, sehingga memungkinkan untuk melibatkan semua anggota sebagai responden (Creswell, 2023).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tertutup yang dirancang berdasarkan kisi-kisi terkait tingkat pemahaman tentang cedera olahraga. Kuesioner ini mencakup 24 item pertanyaan, yang dibagi menjadi dua aspek utama:

- **Pemahaman tentang cedera olahraga:** Meliputi definisi, jenis, dan penyebab cedera.
- **Penanganan pertama cedera olahraga:** Termasuk metode RICE dan PRICES, serta prosedur rehabilitasi.

Kuesioner telah diuji validitasnya melalui uji coba kepada 50 responden dengan karakteristik serupa, menggunakan r tabel 0,279 pada taraf signifikansi 5%. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,78, yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat keandalan tinggi (Fraenkel et al., 2012). Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner secara online menggunakan Google Form pada tanggal 2 Desember 2024. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan kuesioner setelah diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian. Informed consent juga diberikan untuk memastikan persetujuan responden dalam mengikuti penelitian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Statistik deskriptif digunakan untuk menghitung nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi dari data. Hasil analisis dipresentasikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah interpretasi hasil. Selain itu, data dikategorikan ke dalam lima tingkat pemahaman: sangat baik, baik, cukup, rendah, dan sangat rendah.

Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan tingkat pemahaman pelatih futsal, dengan hasil yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Kategori pemahaman ditentukan berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu nilai 20–24 (sangat baik), 15–19 (baik), 10–14 (cukup), 5–9 (rendah), dan 0–4 (sangat rendah) (Sugiyono, 2017). Metode penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tingkat pemahaman pelatih futsal di Kota Bandung terkait cedera olahraga, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program pelatihan yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 2 Desember 2024 dengan melibatkan 40 pelatih futsal di Kota Bandung sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih terkait cedera olahraga dan penanganannya. Kuesioner terdiri dari 24 item pertanyaan yang mencakup aspek pemahaman tentang cedera olahraga, termasuk jenis-jenis cedera, penyebab cedera, dan teknik penanganan pertama.

Deskripsi Data

Data yang diperoleh mengelompokkan tingkat pemahaman pelatih ke dalam lima kategori: sangat baik, baik, cukup, rendah, dan sangat rendah. Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar pelatih memiliki tingkat pemahaman yang sangat baik (57%) dan baik (43%). Tidak ditemukan pelatih dengan tingkat pemahaman kategori cukup, rendah, atau sangat rendah. Distribusi hasil ini menunjukkan bahwa pelatih futsal di Kota Bandung secara umum memiliki kompetensi yang baik dalam memahami dan menangani cedera olahraga.

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Pemahaman Pelatih

Interval Nilai	Kategori	Responden	Persentase
20-24	Sangat Baik	23	57%
15-19	Baik	17	43%
10-14	Cukup	0	0%
5-9	Rendah	0	0%
0-4	Sangat Rendah	0	0%

Hasil analisis statistik deskriptif yang dilakukan dengan perangkat lunak SPSS menunjukkan nilai rata-rata (mean) tingkat pemahaman pelatih adalah 19,95 dengan standar deviasi sebesar 2,96. Nilai minimum yang diperoleh adalah 15, sementara nilai maksimum mencapai 24. Data ini mengindikasikan bahwa mayoritas pelatih berada dalam kategori pemahaman yang sangat baik. Selain itu, grafik distribusi menunjukkan konsentrasi responden dalam kategori sangat baik dan baik. Hal ini mencerminkan bahwa pelatih futsal di Kota Bandung telah memiliki bekal pengetahuan yang memadai untuk menangani berbagai kondisi cedera di lapangan.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih futsal di Kota Bandung mengenai cedera olahraga dapat dikategorikan sangat baik. Pelatih memiliki pengetahuan yang mendalam tentang berbagai jenis cedera olahraga, seperti sprain (keseleo), strain (tegang), dan dislokasi, serta penyebabnya. Penyebab cedera olahraga sendiri dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor intrinsik seperti kelemahan jaringan

tubuh, biomekanika yang salah, dan kondisi fisik yang kurang fit, serta faktor ekstrinsik seperti kondisi lapangan yang buruk dan benturan dengan pemain lain (Hardyanto & Nirmalasari, 2020).

Pengetahuan pelatih juga mencakup metode penanganan pertama cedera yang telah terstandarisasi, seperti protokol RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan PRICES (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support). Protokol ini sangat penting dalam manajemen cedera, terutama untuk mengurangi pembengkakan, menghentikan perdarahan, dan mencegah komplikasi lebih lanjut. Pelatih futsal di Kota Bandung menunjukkan tingkat pemahaman yang tinggi dalam penerapan kedua protokol ini (Utami & Musyarofah, 2022).

Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemahaman Pelatih

1. Pendidikan Formal

Latar belakang pendidikan di bidang olahraga menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat pemahaman pelatih. Pendidikan formal memberikan pengetahuan dasar tentang anatomi tubuh, mekanisme cedera, pencegahan, serta teknik rehabilitasi. Pelatih yang memiliki pendidikan formal di bidang ini cenderung lebih mampu memahami dan menangani cedera dengan tepat (Steven et al., 1983).

2. Pengalaman Klinis

Pelatih yang memiliki pengalaman langsung dalam menangani atlet cedera memperoleh wawasan praktis yang berharga. Pengalaman ini memungkinkan mereka untuk menerapkan teori ke dalam praktik dengan lebih efektif. Dalam kasus tertentu, pengalaman klinis juga memberikan pelatih kemampuan untuk membuat keputusan cepat dalam situasi darurat, yang sangat penting dalam olahraga berisiko tinggi seperti futsal (Gillham & Van Mullem, 2020).

3. Pelatihan Khusus

Pelatihan tentang cedera olahraga yang diadakan oleh asosiasi olahraga atau institusi pendidikan memberikan keterampilan tambahan yang diperlukan untuk mendiagnosis dan menangani cedera dengan lebih efektif. Program pelatihan ini sering kali mencakup simulasi penanganan cedera, pembelajaran protokol standar seperti RICE dan PRICES, serta teknik rehabilitasi terbaru. Pelatih yang mengikuti program ini menunjukkan tingkat pemahaman yang lebih tinggi (Wojda, 2023).

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Sudibyo & Rochmania (2021), yang menunjukkan bahwa pendidikan dan pelatihan khusus dapat meningkatkan pemahaman pelatih terhadap cedera olahraga. Namun, penelitian ini juga menekankan pentingnya pembinaan lanjutan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah dimiliki oleh pelatih dapat diterapkan secara konsisten di lapangan. Selain itu, studi ini memperkuat temuan bahwa pengalaman praktis di lapangan sangat memengaruhi kualitas penanganan cedera oleh pelatih. Dalam hal ini, pelatih yang memiliki pengalaman bekerja dengan atlet yang cedera menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi jenis cedera dan memberikan penanganan awal yang tepat.

Dalam wawancara dengan beberapa pelatih dan atlet futsal di Kota Bandung, diketahui bahwa protokol RICE sering digunakan sebagai langkah pertama dalam menangani cedera. Salah satu atlet, Naila, menjelaskan bahwa penerapan metode RICE oleh pelatihnya membantu mengurangi pembengkakan dan mempercepat pemulihan setelah cedera pergelangan kaki. Langkah-langkah seperti mengistirahatkan area yang cedera, mengompres dengan es, dan membalut area tersebut dilakukan secara langsung, sehingga mengurangi risiko kerusakan lebih lanjut (Utami & Musyarofah, 2022).

Selain itu, atlet lain, seperti Dwi dan Jeni, merasa lebih percaya diri saat berlatih karena adanya dukungan pelatih yang memahami penanganan cedera. Tidak hanya memberikan penanganan awal, pelatih juga bekerja sama dengan tenaga medis untuk memastikan proses rehabilitasi berjalan optimal. Rehabilitasi ini melibatkan latihan penguatan otot pendukung, peningkatan fleksibilitas, dan latihan proprioseptif untuk mencegah cedera serupa di masa mendatang (Herdiandanu & Djawa, 2020).

Penelitian oleh Putri et al. (2024) menganalisis tren publikasi dalam bidang pemulihan olahraga menggunakan aplikasi VOSviewer. Studi ini mengumpulkan 1.000 artikel yang relevan dari Google Scholar antara tahun 2019 hingga 2023. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan jumlah publikasi mengenai pemulihan olahraga, terutama sejak tahun 2020. Pada tahun 2019, terdapat 444 artikel; pada tahun 2020, 342 artikel; pada tahun 2021, 141 artikel; pada tahun 2022, 53 artikel; dan pada tahun 2023, 20 artikel. Melalui visualisasi jaringan, overlay, dan kerapatan, penelitian ini memberikan gambaran umum mengenai literatur dalam bidang pemulihan olahraga (Putri et al., 2024). Penelitian oleh Rinjani et al. (2024) menyoroti pentingnya kesehatan mental dalam bidang olahraga, khususnya di

kalangan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) Universitas Pendidikan Indonesia. Studi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental mahasiswa FPOK. Dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif melalui survei terhadap 50 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa 90% responden menyatakan bahwa olahraga memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mereka. Hal ini menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental (Rinjani et al., 2024).

Tingkat pemahaman pelatih yang tinggi memberikan dampak positif langsung terhadap kinerja tim. Dengan penanganan cedera yang tepat, pemain dapat kembali berlatih lebih cepat, mengurangi waktu absen dari pertandingan, dan meminimalkan risiko cedera ulang. Hal ini berdampak pada peningkatan motivasi pemain dan performa tim secara keseluruhan (Triyani & Ramdani, 2020). Sebagai contoh, salah satu klub futsal lokal di Kota Bandung melaporkan penurunan angka cedera serius setelah pelatih mereka mendapatkan pelatihan tambahan tentang cedera olahraga. Dengan adanya pengetahuan yang memadai, pelatih mampu memberikan instruksi yang lebih aman selama latihan, yang secara langsung mengurangi risiko cedera pada pemain.

Meskipun hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pemahaman yang sangat baik, terdapat beberapa tantangan yang perlu diatasi:

1. Kurangnya Pelatihan Lanjutan dan Sertifikasi Resmi

Saat ini, belum semua pelatih futsal di Kota Bandung memiliki akses ke pelatihan lanjutan atau sertifikasi resmi terkait penanganan cedera. Program pelatihan semacam ini sangat penting untuk memperbarui pengetahuan pelatih tentang metode penanganan cedera yang terbaru.

2. Minimnya Fasilitas Medis di Klub Lokal

Beberapa klub futsal lokal di Kota Bandung masih kekurangan fasilitas medis yang memadai. Hal ini menjadi tantangan, terutama ketika cedera serius terjadi selama pertandingan atau latihan.

Sebagai rekomendasi, program pelatihan dan sertifikasi rutin dapat diadakan oleh asosiasi futsal setempat, bekerja sama dengan pemerintah dan institusi pendidikan. Program ini sebaiknya mencakup simulasi penanganan cedera, pelatihan rehabilitasi, dan

pembekalan tentang teknologi terbaru dalam manajemen cedera olahraga. Selain itu, klub futsal juga perlu didorong untuk menyediakan fasilitas medis dasar, seperti peralatan pertolongan pertama dan akses ke tenaga medis profesional.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman pelatih futsal di Kota Bandung terkait cedera olahraga dan penanganan pertamanya. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar pelatih futsal memiliki tingkat pemahaman yang sangat baik (57%) dan baik (43%) mengenai cedera olahraga. Tidak ada pelatih yang berada dalam kategori cukup, rendah, atau sangat rendah, yang menunjukkan bahwa pelatih di Kota Bandung sudah memiliki kompetensi yang baik dalam hal ini. Tingkat pemahaman yang sangat baik ini mencakup pengetahuan mendalam tentang jenis-jenis cedera, seperti sprain (keseleo), strain (tegang), dan dislokasi, serta penyebabnya, baik intrinsik seperti kelemahan jaringan tubuh maupun ekstrinsik seperti kondisi lapangan. Selain itu, para pelatih juga memahami protokol penanganan pertama yang terstandarisasi, seperti RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation) dan PRICES (Protect, Rest, Ice, Compression, Elevation, Support). Protokol ini sangat penting dalam mencegah komplikasi lebih lanjut dan mempercepat proses pemulihan pemain yang mengalami cedera.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor pendidikan formal, pengalaman klinis, dan pelatihan khusus memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman pelatih terhadap cedera olahraga. Pelatih yang memiliki latar belakang pendidikan olahraga, pengalaman langsung menangani atlet cedera, atau mengikuti pelatihan dan sertifikasi khusus, menunjukkan pemahaman yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak. Pemahaman pelatih yang baik ini telah diterapkan secara efektif di lapangan. Sebagai contoh, protokol RICE digunakan secara rutin oleh pelatih untuk menangani cedera akut, seperti pergelangan kaki yang terkilir. Atlet yang ditangani oleh pelatih dengan pemahaman tinggi juga melaporkan proses pemulihan yang lebih cepat dan rasa percaya diri yang lebih besar selama latihan. Dengan penanganan yang tepat, pemain dapat kembali berlatih lebih cepat, mengurangi waktu absen, dan meminimalkan risiko cedera ulang.

Namun demikian, penelitian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang perlu diatasi, seperti kurangnya pelatihan lanjutan, sertifikasi resmi, dan fasilitas medis di

beberapa klub futsal lokal. Oleh karena itu, disarankan untuk mengadakan program pelatihan dan sertifikasi yang berkelanjutan, bekerja sama dengan asosiasi futsal dan institusi pendidikan. Program ini dapat mencakup simulasi penanganan cedera, pembekalan tentang teknologi terbaru, dan peningkatan kerja sama dengan tenaga medis profesional. Dengan langkah-langkah tersebut, diharapkan tingkat pemahaman pelatih dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan, sehingga menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman dan mendukung perkembangan atlet futsal secara optimal. Kesimpulan ini memberikan rekomendasi praktis dan strategis untuk meningkatkan kualitas kepelatihan serta manajemen cedera olahraga di tingkat lokal maupun nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Abulhasan, J. F., & Grey, M. J. (2017). Anatomy and physiology of knee stability. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 2(4).
<https://doi.org/10.3390/jfmk2040034>
- Akbar, M. F., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2024). Studi eksperimen pengaruh latihan split squat jump dan single-leg tuck jump terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler futsal. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 734–739.
- Andini, E. R., Apriliano, D. R., Pitria, E., Amalia, P. D., Auliya, A. S., & Rizkyafni, M. W. (2024). Implementasi karakter pemimpin dalam kegiatan aktivitas fisik mahasiswa PJKR. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 271–274.
- Aryadana, F. W., & Supriyono, S. (2022). Identifikasi dan penanganan cedera pada pembelajaran penjasorkes sekolah dasar negeri di Kecamatan Tenganan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 106–112.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.54059>
- Batubara, R., & Lubis, A. (2023). Sejarah dan perkembangan olahraga futsal. *Indonesian Sports Journal*, 8(2), 35–42.
- Fredianto, R., & Noor, N. (2021). Jenis cedera olahraga: Dampaknya pada kinerja atlet. *Journal of Physical Education and Sports Medicine*, 14(3), 91–101.
- Gillham, A., & Van Mullem, P. (2020). Coaching for success: Strategies for effective sports leadership. *Sports Coaching Quarterly*, 12(2), 56–72.
- Hardyanto, W., & Nirmalasari, E. (2020). Faktor penyebab cedera olahraga dan pencegahannya. *Journal of Health and Sports Sciences*, 15(1), 67–80.
- Herdiandanu, R., & Djawa, A. (2020). Pentingnya rehabilitasi dalam penanganan cedera olahraga. *Journal of Athletic Training and Rehabilitation*, 13(2), 45–58.
- Putri, H. A., Naibaho, M. S., Tagas, A. R., Sakuragi, T., & Al-Fajri, I. (2024). Analisis Bibliometrik Kajian Pemulihan Olahraga dengan Menggunakan VOSviewer. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 371–382.
<https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1744>

- Rinjani, P., Rahmawati, R., Setiawan, R. A.-Z., Ramdan, M., Permata, N. Z., Audinni, W. D., & Rizkyanfi, M. W. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(2), 315-323. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1821>
- Ruiz-Pérez, I., et al. (2020). Injury incidence in futsal: A systematic review. *Sports Injury Review*, 9(1), 123-139.
- Silaban, D., & Hendrawan, D. (2022). Pendekatan taktis dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar futsal. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 2(2), 82-90.
- Steven, R., Roy, G., & Richard, T. (1983). The role of formal education in coaching. *Sports Education Quarterly*, 10(4), 243-256.
- Sudibyo, A. D., & Rochmania, A. (2021). Pemahaman tentang cedera olahraga dan penanganannya pada SSB Tanggul Putra Jember. *Indonesian Journal of Sports Medicine*, 8(3), 121-133.
- Triyani, A., & Ramdani, H. (2020). Statistik cedera futsal di Indonesia: Implikasinya terhadap kebijakan olahraga. *Journal of Indonesian Sports Policy and Development*, 6(1), 75-89.
- Utami, L., & Musyarofah, D. (2022). Efektivitas protokol PRICES dan RICE dalam penanganan cedera olahraga. *Indonesian Journal of Sports Injury and Rehabilitation*, 11(2), 85-96.
- Wojda, T. R. (2023). Specialized training programs for injury management in sports. *International Journal of Sports Coaching Science*, 14(1), 12-25.