

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA SPRAIN MELALUI METODE DEMONSTRASI ATLET JOMBANG KARATE CLUB

Nabighah Zaky Anarda¹, Moch Yunus²,
Muhammad Putra Ramadhan³, Ahmad Abdullah⁴

Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Corresponding Author:
Nabighah Zaky Anarda

Abstract

Combat sports are sports that have a high risk of injury. The importance of first aid for injuries, especially sprains, is expected to reduce the risk of further injury. This research aims to increase the knowledge and skills of first aid for sprain injuries of karate athletes at the Jombang Karate Club using the demonstration method. This research method uses a quasi-experimental: without control group pre test and post test design with a total of 36 athletes in advanced technical stages and actively participating in championships. The instruments used were knowledge questionnaires and observations to determine skill levels. The intervention was carried out over 7 meetings and included a pretest and posttest. From the results of the data obtained, it can be seen that there are differences in the average scores of all athletes. The pretest knowledge obtained an average score of 56.81 and the posttest 103.06. The pretest skills aspect was found to be 22.75 and the posttest 38.81. The results of the hypothesis test showed a significance of 0.00, which means it is smaller than a significance of 0.05, meaning there is a significant increase in first aid knowledge and skills for injuries after being given intervention using the demonstration method.

Keywords: Injury, demonstration, first aid

PENDAHULUAN

Karate adalah cabang olahraga yang termasuk pada disiplin seni bela diri. Menurut Manullang (2017) mengatakan karate merupakan cabang olahraga seni beladiri tanpa menggunakan senjata, sehingga dilakukan dengan memaksimalkan gerakan tubuh. Karate menjadi olahraga yang mengedepankan serangan melalui pukulan, tangkisan dan tendangan Utami (2021). Jadi, berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa karate merupakan cabang olahraga beladiri yang mengutamakan serangan tanpa menggunakan senjata, seperti pukulan, tendangan, dan tangkisan. Menurut Rokhman (2016) olahraga karate terbagi menjadi dua macam pertandingan, yakni *Kumite* (pertarungan) dan *Kata* (jurus). Pada pertandingan *Kumite*, atlet akan dihadapkan secara langsung dengan lawannya sehingga harus saling melakukan serangan untuk memperoleh kemenangan.

Menurut Dai (2021) olahraga *full body contact* lebih sering memiliki risiko terjadinya cedera yang lebih besar. Lebih lanjut, dalam Safitri (2021) Supartono menjelaskan bahwa pada olahraga yang melakukan kontak langsung secara fisik memiliki angka terjadinya cedera lebih besar daripada olahraga non kontak. Data Rumah Sakit Olahraga Nasional menunjukan pada beberapa kompetisi olahraga tahun 2015 menunjukan dari seluruh atlet yang cedera terbanyak dari olahraga *bodycontact* dikutip dari Supartono (2015). Hal ini menunjukkan bahwa terjadinya cedera pada olahraga karate lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga lainnya.

Menurut Pal (2020) cedera yang sering dialami oleh atlet karate pada umumnya adalah cedera *ligament*. *Ligament* memiliki fungsi utama untuk menjaga stabilitas sendi Naserpour (2019). Dampak dari cedera *sprain* yaitu nyeri, bengkak memar, keterbatasan gerakan, dan ketidakstabilan pada pergelangan kaki Setyaningratri (2022). Sementara itu, ketika seorang atlet mengalami cedera *sprain* dan tidak mendapatkan pertolongan pertama dan penanganan yang baik dapat menimbulkan cedera yang lebih berat, bahkan dapat menyebabkan komplikasi Mustafa (2022). Komplikasi yang dapat terjadi seperti, nyeri kronis, artritis sendi, dan ketidakstabilan kronis pada sendi pergelangan kaki Laskowski (2020).

Pengetahuan dan keterampilan mengenai pertolongan pertama pada cedera khususnya *sprain* merupakan hal yang wajib dimiliki setiap atlet menurut Ramadhan (2021). Pertolongan pertama yang menjadi standar dan harus dimiliki oleh atlet yaitu metode RICE Hidayatullah (2021). Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera yang terdiri dari R (*rest/istirahat*), I (*ice/es*), C (*compresion/kompres*), dan E (*elevation/elevasi*) yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut, meminimalkan peradangan, sehingga proses penyembuhan cedera dapat lebih cepat. Menurut Maysaroh (2022) peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet mengenai pertolongan pertama cedera penting dilakukan karena dapat membantu atlet menekan semakin tingginya level cedera.

Dalam usaha peningkatan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada cedera diperlukan metode dalam penyampaian. Menurut Sri (2015) dalam dunia olahraga ada beberapa metode yang sering digunakan dalam penyampaian materi yaitu demonstrasi, drill, ceramah, komando. Demonstrasi adalah sebuah metode yang penyampaian menggunakan peraga Purwanti (2014). Menurut Noor (2020) didapatkan bahwa metode demonstrasi ini efektif dalam peningkatan ketuntasan materi yang diajarkan. Menurut Selviana (2023) metode demonstrasi adalah teknik pengajaran yang bertujuan untuk memperlihatkan cara melakukan suatu kegiatan atau tindakan secara langsung. Dan metode demonstrasi dinilai mampu meningkatkan Jadi, metode demonstrasi ini menjadikan sebuah penyampaian materi lebih jelas dan menarik minat khususnya atlet dalam mempelajari pertolongan pertama pada cedera *sprain* juga meningkatkan pemahaman mengenai pertolongan pertama pada cedera.

Berdasarkan uraian diatas peneliti memilih judul “Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera *Sprain* Melalui Metode Demonstrasi Pada Atlet Jombang Karate Club” yang diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera atlet sebagai salah satu upaya mencegah cedera lebih lanjut sehingga proses penyembuhan cedera dapat lebih cepat.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment: Without Control Group Pre Test and Post Test Design*. Penelitian ini nantinya akan diberikan *pretest* keterampilan juga pengetahuan, dilanjutkan dengan pemberian intervensi dan diakhiri dengan *posttest* pengetahuan dan keterampilan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Atlet dari Jombang Karate Club berjumlah 46 atlet yang terbagi menjadi dua kelompok latihan yaitu A yang masih berada pada teknik dasar dan belum pernah mengikuti kejuaraaan dan kelompok B atlet dalam tahap teknik lanjutan serta sudah mengikuti pertandingan dan kejuaraan

Tabel 1. Populasi Penelitian

Kelompok Latihan	Kategori Usia	Jumlah Atlet
Kelompok A	Usia Dini (8-9 tahun)	6
	Pra Pemula (10-11 tahun)	1
	Pemula (12-13 tahun)	3
Kelompok B	Usia Dini (8-9 tahun)	3

Pra Pemula (10-11 tahun)	6
Pemula (12-13 tahun)	10
Kadet (14-15 tahun)	10
Junior (16-17 tahun)	3
Senior (18 tahun ke atas)	4
Jumlah	46

Pengambilan sampel dilakukan *purposive sampling* dengan mengambil 36 atlet pada kelas latihan kelompok B yang artinya Kelompok atlet usia antara 7-21 tahun yang sudah dalam tahap teknik lanjutan dan sudah mengikuti pertandingan kejuaraan daerah maupun nasional. Pengambilan sampel sesuai dengan kriteria yang diinginkan peneliti, berdasarkan pengalaman yang didapatkan saat masih aktif mengikuti latihan di Jombang Karate Club. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada dua jenis instrumen untuk mengetahui pengetahuan atlet dan keterampilan pertolongan pertama cedera oleh atlet. Kedua instrumen berupa kuesioner dan lembar observasi. Kedua instrumen disebarluaskan pada atlet Aditya Karate School untuk di uji validitas dan reliabilitas instrumen. Hasil yang didapatkan dari hasil uji validitas instrumen adalah dari 32 pernyataan sejumlah 25 pernyataan valid dan pada instrumen keterampilan dari 10 pernyataan terdapat 9 pernyataan yang valid. Hasil uji reliabilitas pengetahuan menunjukkan *alpha cronbach* 0.943 dan keterampilan 0.791 yang artinya kedua hasil < 0.700 sehingga kedua data dikatakan reliabel.

Teknik analisis yang digunakan dalam menguji hipotesis adalah uji T dengan *sampel paired t test*. Sebelum dilakukan uji hipotesis dengan uji T, data dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sebaran data normal dan uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapatkan homogen.

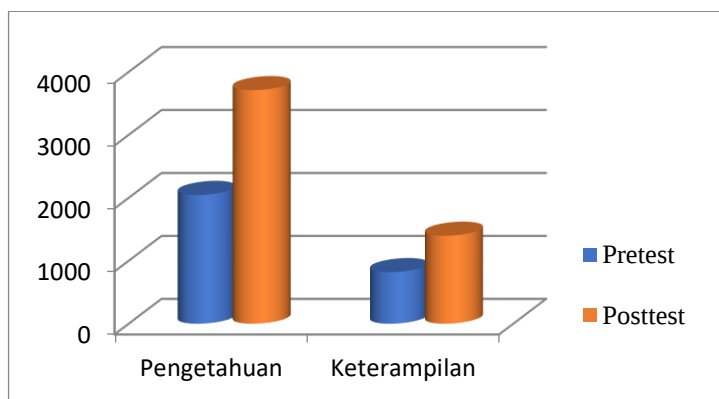
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah diharapkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet karate JKC dalam pertolongan pertama cedera *sprain* dengan menggunakan metode demonstrasi. Dari hasil penelitian yang dilakukan dari 36 atlet dengan 20 atlet laki-laki dan 16 atlet perempuan. Data yang dihasilkan dalam bentuk deskriptif sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Variabel		Mean	Min	Max	Sd. Deviation
Pengetahuan	Pretest	56.81	41	74	7.59
	Posttest	103.06	82	124	10.09
Keterampilan	Pretest	22.75	14	32	3.50
	Posttest	38.81	31	45	4.22

Dari dilakukan *pretest* dan *posttest* didapatkan hasil *pretest* pada aspek pengetahuan nilai rata-rata 56.81, dengan nilai tertinggi 74, nilai terendah 41 dan simpangan baku pada angka 7.59. Kemudian pada hasil *posttest* didapatkan nilai rata-rata 103.06, dengan nilai tertinggi 124, nilai terendah 82 dan simpangan baku 10.09. Aspek keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* pada atlet pada *pretest* didapatkan nilai rata-rata 22.75, nilai tertinggi 32, nilai terendah 14 dan simpangan baku 3.50. Pada hasil *posttest* nilai rata-rata pada angka 38.81, nilai tertinggi di angka 45, terendah di angka 31 dan simpangan baku 4.22.



Gambar 1. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Hasil tes yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikannya intervensi kepada 36 atlet Jombang Karate Club digambarkan pada grafik diatas. Terlihat perubahan hasil nilai keseluruhan atlet dalam pretest dan posttest dalam aspek pengetahuan juga keterampilan. Hasil nilai pretest pada pengetahuan mengenai pertolongan pertama cedera *sprain* didapatkan hasil senilai 2045, sedangkan dalam hasil posttest meningkat menjadi 3710. Begitu juga pada aspek keterampilan terdapat peningkatan hasil nilai keseluruhan dari 819 dalam pretest dan 1397 dalam posttest.

Hasil Uji Prasyarat

Setelah seluruh data pretest posttest pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* didapatkan, dilanjutkan dengan analisis data dengan uji prasyarat sebagai upaya untuk mengetahui data yang didapatkan berdistribusi normal dan sifatnya sama atau homogen.

Uji Normalitas

Hasil uji analisis data uji normalitas menggunakan *SPSS 25*. Dengan pedoman jika $p > 0.05$ data dinyatakan berdistribusi normal dalam Maksum (2014).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel		Sig
Pengetahuan	Pretest	0.142
	Posttest	0.200
Keterampilan	Pretest	0.074
	Posttest	0.200

Dari hasil analisis data yang tes sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada pengetahuan dan keterampilan atlet dalam pertolongan pertama cedera *sprain* seluruh data berdistribusi normal. Dapat dibuktikan dari nilai signifikansi yang didapatkan yaitu aspek pengetahuan pretest 0.142 dan posttest 0.200. Dan keterampilan hasil pretest didapatkan 0.074 dan posttest 0.200 yang artinya semua hasil lebih dari > 0.05 dan berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data yang didapatkan sifatnya sama atau homogen. Uji ini ditujukan untuk menunjukan kedua data dari populasi dengan variasi yang sama Dilakukan dengan menggunakan *SPSS 25* berpedoman apabila $\text{sig} > 0.05$ maka data tersebut dinyatakan homogen menurut Maksum (2014).

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas Data

Variabel	Sig
Pengetahuan	0.142

Keterampilan 0.080

Dari hasil analisis data yang tes sebelum sesudah pemberian intervensi pada pengetahuan dan keterampilan atlet dalam pertolongan pertama cedera *sprain* seluruh data berdistribusi normal. Dapat dibuktikan dari nilai signifikansi yang didapatkan yaitu aspek pengetahuan 0.142 dan keterampilan 0.080 yang artinya semua hasil lebih dari > 0.05 dan data dinyatakan homogen.

Uji Hipotesis

Setelah data yang didapatkan berdistribusi normal dan homogen, dilanjutkan dengan uji hipotesis yang tujuannya untuk mengetahui apakah ada perbedaan hasil nilai sebelum dan sesudah pemberian intervensi kepada atlet. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan SPSS 25 dengan uji T yaitu membandingkan kedua mean yang didapatkan. Dalam pengujian hipotesis ini berpedoman apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0.05$) maka terdapat pengaruh dari intervensi yang diberikan atau hipotesis H1 diterima dan H0 ditolak, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0.05$) maka tidak ada pengaruh diberikannya intervensi atau H0 diterima dan H1 ditolak.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pre test Pengetahuan - Pos test Pengetahuan	-46,250	12,466	2,078	-50,468	-42,032	-22,261	35	0,000	
Pre test Keterampilan - Pos test Keterampilan	-16,056	4,739	0,790	-17,659	-14,452	-20,330	35	0,000	

Dari hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan *paired sample t test* didapatkan hasil variabel pengetahuan dengan hasil sig (2-tailed) 0.000 dan hasil variabel keterampilan sig (2-tailed) 0.000. Variabel pengetahuan dan keterampilan $0.00 < 0.05$ atau nilai yang didapatkan lebih kecil dari 0.05. Hasilnya H1 diterima dan H0 ditolak yang artinya adanya pengaruh yang signifikan setelah diberikannya intervensi melalui metode demonstrasi atlet Jombang Karate Club dalam usaha peningkatan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada cedera *sprain*.

Dalam penelitian ini metode demonstrasi digunakan sebagai media untuk menyampaikan materi mengenai pertolongan pertama cedera *sprain* pada atlet Jombang Karate Club. Dari hasil olah data yang dilakukan didapatkan hasil dari uji hipotesis adalah signifikansi < 0.05 yang artinya adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan mengenai pertolongan pertama cedera *sprain* dengan menggunakan metode demonstrasi.

Pada penelitian ada tujuh hari pertemuan yang dilakukan. Pada pertemuan pertama yaitu pemberian *pre test* keterampilan dan pengetahuan dilakukan selama dua jam dengan 36 atlet. Pada hari kedua dilakukan pemberian intervensi pertama kali dengan pemberian materi mengenai pemahaman dasar mengenai cedera dan cedera *sprain* melalui media *powerpoint*. Dilanjutkan hari ketiga pemberian intervensi mengenai pertolongan pertama yang harus dilakukan dalam

cedera. Pada hari ketiga ini banyak atlet yang belum mengetahui mengenai penanganan cedera, dibuktikan dengan tidak adanya umpan balik oleh atlet saat diberikan pertanyaan pemantik. Hari keempat diberikan intervensi mengenai bagaimana cara dalam melakukan RICE melalui media *powerpoint* dan menampilkan gambar-gambar penanganan menggunakan RICE. Pada hari kelima yaitu memperagakan bagaimana cara yang benar dalam penanganan cedera *sprain* dengan menggunakan metode RICE, pada hari kelima ini dilakukan dengan durasi 120 menit. Dalam 120 menit tersebut atlet sudah mampu melakukan semua gerakan-gerakan yang diberikan. Setelah dirasa cukup pemberian intervensi dengan dibuktikan adanya umpan balik dari atlet dari pertanyaan pemantik baik sekedar pertanyaan atau contoh peragaan, dilanjutkan diberikan pemberian *posttest* pengetahuan dihari keenam. Karena keterbatasan waktu *posttest* keterampilan dilakukan dihari berikutnya yaitu dihari ketujuh.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil Tes	Rata-rata	Simpangan baku	Nilai Maksimal	Nilai Minimal	Jumlah
<i>Pretest</i> Pengetahuan	58.81	7.59	74	41	2045
<i>Posttest</i> Pengetahuan	103.06	22.75	45	32	3710
<i>Pretest</i> Keterampilan	22.75	3.50	32	14	819
<i>Posttest</i> Pengetahuan	38.81	4.22	45	31	1379

Dari beberapa kali intervensi yang dilakukan kepada atlet hasil dari *pretest* menuju *posttest* meningkat. Pada *pretest* pada aspek pengetahuan dari 36 atlet yang mengikuti didapatkan nilai keseluruhan 2045, dengan nilai rata-rata 58,81. Simpangan baku didapatkan pada angka 7.59, nilai tertinggi 74 dan nilai terendah 41. Sedangkan pada hasil *posttest* aspek pengetahuan hasil nilai keseluruhannya pada angka 3710 dengan nilai rata-rata 103.06, simpangan baku 22.75, nilai terendah 32 dan nilai tertinggi 45. Dari hasil tersebut sudah dapat dilihat perbedaan angka yang signifikan. Juga pada hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan terdapat perbedaan dari kedua tes yang dilakukan. Hasil *pretest* keterampilan mendapatkan nilai keseluruhan total 819 dengan nilai rata-rata 22.75, simpangan baku didapatkan 3.50, nilai tertinggi diangka 32 dan nilai terendah di 14. Sedangkan dalam *posttest* berada pada angka 1397 dengan nilai rata-rata 38,81. Simpangan baku pada 4.22, nilai tertinggi 45 dan nilai terendah 31. Dari hasil *pretest* dan *posttest* tersebut juga terdapat perbedaan hasil. Hal ini dapat dipastikan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan penanganan pertama cedera *sprain* pada atlet Jombang Karate Club. Menjadikan hal itu semakin kuat dibuktikan dengan hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t test* signifikansi 0.00 yang artinya lebih kecil dari 0.05 dan hipotesis diterima atau diartikan adanya peningkatan setelah diberikan intervensi.

Dari hasil *pretest* yang dilakukan ini menunjukan rendahnya tingkat pengetahuan dan keterampilan atlet terhadap pertolongan pertama pada cedera. Akan tetapi dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Fazanudin (2024) didapatkan tingkat pengetahuan atlet sangat baik mengenai pertolongan pertama pada cedera khususnya RICE, hal ini dikarenakan beberapa faktor, yakni tidak adanya tenaga medis di lokasi kejadian dan seringnya atlet menemui kejadian cedera dalam lingkungannya sehingga tanpa disadari atlet mampu melakukan RICE. Akan tetapi pada penelitian yang dilakukan, tingkat pengetahuan dan keterampilan atlet JKC pada pertolongan pertama cedera tidak didasarkan karena tidak adanya tenaga medis ataupun seringnya menemui kasus yang sama dilingkungannya melainkan berdasarkan kelompok umur. Atlet pada kelas pemula

(12-13 tahun) hingga kadet (14-15 tahun) sebagian besar belum pernah memahami mengenai pertolongan pertama pada cedera, *sprain* khususnya. Hal tersebut terlihat saat dilakukan dan hasil dari *pretest* nilai yang didapatkan juga tidak menunjukkan pengetahuan dan keterampilan yang tinggi dilihat saat atlet melakukan metode RICE mereka terlihat canggung dan cenderung bertanya kepada teman yang lain dalam memberikan pertolongan pertama. Hal itu senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2017) bahwa tingkat pengetahuan mengenai pertolongan pertama pada cedera masih sangat rendah.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Irawan salah satunya dijelaskan bawasannya kurangnya pengetahuan atlet mengenai penanganan pertama pada cedera akan berdampak kepada meningkatnya derajat cedera atlet. Hal ini selaras dengan pendapat Meikahani (2015) pertolongan pertama cedera ini menjadi yang paling utama untuk menekan resiko terjadinya cedera ke tingkat lebih lanjut. Juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rofik (2022) menunjukkan rendahnya pengetahuan atlet terhadap pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama pada cedera *sprain* ini tidak hanya pada atlet pada *club* olahraga, atlet yang terpilih dan dalam mengikuti PUSLATCAB.

Pemberian intervensi mengenai pertolongan pertama cedera *sprain* ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada atlet dalam penanganan cedera *sprain*. Dalam intervensi digunakan metode demonstrasi karena menurut Urija (2020) mampu meningkatkan hasil latihan maupu pemahaman atlet mengenai sebuah materi. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Sri (2015) dengan menggunakan metode demonstrasi terbukti mampu meningkatkan kemampuan atau ketuntasan belajar secara klasikal. Dan metode demonstrasi dinilai menjadi lebih unggul karena didapatkan pengarahan dan koreksi atau evaluasi secara langsung. Metode demonstrasi menjadi lebih diunggulkan karena dalam metode demonstrasi para audien mampu berkomunikasi aktif, mendapatkan evaluasi secara langsung sehingga mampu memberikan pembenaran gerak atau perlakuan yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet terhadap penanganan cedera khususnya *sprain* menjadi tujuan utama dalam penelitian ini. Faktor-faktor keberhasilan yang menjadi pendorong peningkatan pengetahuan dan keterampilan atlet yaitu seringnya terjadi cedera *sprain* di lapangan akan tetapi tidak tertangani dengan baik sehingga terjadi peningkatan level cedera yang membuat atlet tidak bisa mengikuti kejuaraan atau latihan. Sehingga para atlet ingin meminimalisir hal tersebut dengan cara meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penanganan cedera *sprain* dengan kemauan yang kuat dari diri mereka sendiri. Menurut Safitri (2021) pemberian pengetahuan terhadap atlet merupakan salah satu upaya untuk meminimalisir peningkatan cedera ke level yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil uraian pembahasan dengan teori-teori yang ada pemberian intervensi menggunakan metode demonstrasi berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan atlet dalam pertolongan pertama cedera *sprain*. Faktor yang mempengaruhi peningkatan tersebut antara lain adalah seringnya terjadi cedera *sprain*, peningkatan cedera *sprain* dari level ringan hingga berat karena pertolongan pertama kurang tepat dan kemauan untuk mengetahui dan melakukan pertolongan pertama cedera *sprain* untuk mengantisipasi terjadinya cedera pada diri mereka sendiri.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bawasannya metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pertolongan pertama cedera *sprain* pada atlet Jombang Karate Club secara signifikan. Dibuktikan dengan perbedaan angka yang signifikan dari hasil deskriptif data juga hasil dari uji hipotesis yang menunjukkan adanya peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikannya intervensi kepada atlet Jombang Karate Club.

SARAN

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang diberikan oleh penulis dalam penelitian ini.

1. Diharapkan pelatih atau lembaga terkait memberikan pemahaman mengenai pertolongan pertama pada cedera untuk menekan banyaknya cedera yang berkelanjutan dan atlet yang berhenti karena cedera yang semakin parah.
2. Menggunakan media audiovisual sebagai alat bantu dalam demonstrasi. Video instruksional dan bahan ajar digital dapat memperkuat pemahaman atlet terhadap teknik pertolongan pertama.
3. Memberikan pelatihan khusus kepada instruktur karate tentang metode demonstrasi dan teknik pertolongan pertama cedera sprain. Instruktur yang terlatih dapat menjadi sumber belajar yang efektif bagi para atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Fazanudin, H. A. (2024). *Tingkat Pengetahuan Atlet Tentang Penanganan Pertama Saat Cedera Dengan Metode RICE Pada Atlet Futsal Temanggung* (Vol. 4).
- Irawan, A. A. (2017). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode RICE Bagi Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Karawang. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2017*, 207–211.
- Laskowski, E. R., Johnson, S. E., Shelerud, R. A., Lee, J. A., Rabatin, A. E., Driscoll, S. W., ... Terzic, C. M. (2020). The Telemedicine Musculoskeletal Examination. *Mayo Clinic Proceedings*, 95(8), 1715–1731. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.05.026>
- Maksum, A. (2014). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Manullang, J. G. (2017). *Dalam Olahraga Beladiri Karate*. 1(2), 41–46.
- Maysaroh, N. (2022). Perbedaan Pengetahuan Dan Keterampilan Pertolongan Pertama Cedera Sprain dan Strain Dengan Metode RICE Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pendidikan Kesehatan Media Audiovisual Pada Siswa SMP. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5(3), 6–38.
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan Pertama dan Perawatan Cedera Olahraga untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), 15–22.
- Mustafa, P. S. (2022). Buku Ajar Pertolongan Pertama dan Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga. In S. S. Sa'diyah (Ed.), *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6). Mataram: Insight Mediatama. Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- Naserpour, H., & Mirjani, M. (2019). The Prevalence and Etiology of Ankle Injury in Professional Karate Players in Iran. *Journal of Sport Biomechanics*, 4(4), 2–15. <https://doi.org/10.32598/biomechanics.4.4.2>
- Noor, M. (2020). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENJASKES KONSEP BERMAIN SEPAKBOLA MELALUI METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS XI B ADMINISTRASI PERKANTORAN SMK NEGERI 1 BANJARMASIN. *LENTERA*, 15(2), 46–59.
- Pal, S., Yadav, J., Kalra, S., & Sindhu, B. (2020). Injury profile in karate athletes- A literature review. *Journal of Critical Reviews*, 7(9), 1150–1155. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.09.211>
- Purwanti, W. D. (2014). PENGGUNAAN METODE DEMONSTRASI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEMA KEDEMOKRASI SISWA KELAS I DI SEKOLAH DASAR Windaria Desi Purwanti. *JPGSD*, 2(3), 1–10.

- Ramadhan, R. R., Resita, C., & Yuda, A. K. (2021). Survey Pengetahuan Guru PJOK Tentang Penanganan Cedera Olahraga dengan Metode Rice. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i1.4379>
- Riyan Hidayatullah, M., & Yaka Saputra, S. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage Dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(Vol 1 No 1 (2021): Abdonesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat), 1–5. Retrieved from <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- Rofik, N., & Rohman Kafrawi, F. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN CEDERA OLAHRAGA METODE PRICES (PROTECT , REST , ICE , COMPRESSION , ELEVATION , SUPPORT) PADA ATLET BOLA TANGAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 245–252.
- Rokhman, A. (2016). *Hubungan Antara Penguasaan Kata Terhadap Prestasi Kumite Putra Kelas -55 Kg Dan -60 Kg Pada Porkab Kudus Tahun 2015*. Semarang.
- Safitri, D. A., Khusniya, I., & Dai, M. (2021). Pengetahuan dan penanganan cidera berat pada atlet karate. *Seminar Nasional Sosisal, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(2), 97–105. Retrieved from <http://conferences.citradharma.org/snsep3k/wp-content/uploads/2021/06/12.-pg.-97-105-PENGETAHUAN-DAN-PENANGANAN-CIDERA-BERAT-PADA-ATLET-KARATE.pdf>
- Selviana, V., & Wahyuni, F. A. (2023). Penerapan Metode Demonstrasi Secara Langsung dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Fiqih. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 3(6), 429–435. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v3i6.210>
- Setyaningratri, Y., Komalasari, D. R., & Komalasari, D. R. (2022). PENATALAKSANAAN FISIOTERAPI PADA KASUS SPRAIN ANKLE SINISTRA: A Case Report. *Journal Physical Therapy UNISA*, 2(2), 99–103. <https://doi.org/10.31101/jitu.2840>
- Sri, F. (2015). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Demonstrasi dengan Media Audiovisual Terhadap Penguasaan Keterampilan Dasar Senam Ritmik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(1), 53–54.
- Supartono, B. (2015). Penatalaksanaan Cedera di Kejuaraan Olahraga. *Media Informasi Rumah Sakit Olahraga Nasional Edisi 3 Tahun Ii*.
- Urija, A. (2020). Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Kerinci Kanan Kabupaten Siak. In *Universitas Islam Riau* (Vol. 12). Pekanbaru. Retrieved from <https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- Utami, H. N., Rahayu, E. T., & Ma'mun, S. (2021). Pengaruh Model Personalized System For Instruction Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Esktrakurikuler Beladiri Karate Sekolah Menengah Atas Pada Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(5), 66–72. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5482378>