

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA  
OLAHRAGA DENGAN METODE RICE PADA MAHASISWA  
OLAHRAGA DI JPOK FKIP ULM BANJARBARU**



**OLEH:**

**MUHAMMAD RISQI ARIANTO RAMADHAN**

**NIM. 1910122210053**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

**Muhammad Risqi Arianto Ramadhan.** 2023. Gambaran Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Rice Pada Mahasiswa Olahraga Di Jpok Fkip Ulm Banjarbaru. Skripsi, Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (II) Mita Erliana, S.Pd, M.Or

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan penanganan cedera olahraga pada mahasiswa olahraga di JPOK FKIP ULM Banjarbaru.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif melibatkan 202 mahasiswa aktif di JPOK FKIP ULM dengan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kusioner tingkat pengetahuan penanganan cedera.

Hasil penelitian adalah data tentang Tingkat pengetahuan terkait penanganan cedera dengan metode RICE pada 202 orang mahasiswa aktif JPOK FKIP ULM Banjarbaru yaitu sebanyak 130 orang (64.4%) dalam kategori baik, 41 orang (20.3%) mahasiswa dalam kategori sangat baik, 28 orang (13.9%) mahasiswa dalam kategori cukup, dan 3 orang (1.5%) mahasiswa dalam kategori kurang. Gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru sebanyak 130 orang (64.4%) dalam kategori baik dengan nilai minimal (33,3) yang dapat di kategorikan kurang dan nilai rata-rata nilai (72,9) sehigga dapat dikategorikan baik.

Kesimpulan Gambaran Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Dengan Metode Rice Pada Mahasiswa Olahraga Di Jpok Fkip Ulm Banjarbaru dengan nilai rata-rata nilai (72,9) sehigga dapat dikategorikan baik.

**Kata Kunci:** Tingkat Pengetahuan, RICE, Cedera Olahraga

## **ABSTRACT**

**Muhammad Risqi Arianto Ramadhan.** 2023. *Description Of The Level Of Knowledge First Treatment Of Sports Injury Using The Rice Method In Sports Students At Jpok Fkip Ulm Banjarbaru. Skripsi of sport Education And, Program Study Phisichycal Education, Lambung Mangkurat University. Advisors:(I) Dr. Nurdiansyah, M.Pd. (II) Mita Erliana, S.Pd, M.Or*

*This study aims to describe the level of knowledge in handling sports injuries in sports students at JPOK FKIP ULM Banjarbaru.*

*This study used a quantitative descriptive method involving 202 active students at JPOK FKIP ULM with total sampling. The research instrument used a questionnaire on the level of knowledge of injury management.*

*Results the research was data on the level of knowledge related to handling injuries with the RICE method on 202 active students of JPOK FKIP ULM Banjarbaru, namely 130 people (64.4%) in the good category, 41 people (20.3%) students in the very good category, 28 one person (13.9%) students in the sufficient category, and 3 people (1.5%) students in the less category. Description of the level of knowledge JPOK FKIP ULM Banjarbaru it was proven that there were 130 students (64.4%) in the good category with a minimum score of (33.3) which could be categorized as poor and an average score of (72.9) so it could be categorized as good.*

*Conclusion Description Of The Level Of Knowledge First Treatment Of Sports Injury Using The Rice Method In Sports Students At Jpok Fkip Ulm Banjarbaru with an average score of (72.9) so it could be categorized as good.*

**Keyword:** *Keywords: Knowledge Level, RICE, Sports Injuries*

## MOTO DAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim.

Assalamualaikum, Wr. Wb

Alhamdulillahirabbil alamin..Rasa syukur yang terbesar hamba limpahkan kepada-Mu karena telah memberikan kesempatan untuk terus menimba ilmu, menyelesaikan satu jenjang pendidikan. Semoga ini menjadi berkah untuk hidup hamba, orang tua, dan orang-orang tercinta...

Allah tidak membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kemampuannya. Surah Al-Baqarah: 286

Ayah dan Ibunda Tercinta...

Sangat besar jasmu dalam hidup ini, tidak sanggup ananda membalas jasmu. Hanya karya ini semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih payah, usaha, serta doamu selama ini tidak sia-sia. Semoga bisa membuatmu sedikit bangga dan bahagia. Aamiin Ya Rabbal Alamin...

Karya ini dipersembahkan untuk:

Ayah tercinta yaitu Bapak Sugianto selaku orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dalam berbagai bentuk.

Bunda tersayang yaitu Ibu Verawati selaku orang tua saya yang telah melahirkan dan membesarkan dengan penuh kasih sayang.

Adik laki-laki yaitu Muhammad Rifki Adillah dan Muhmmad Riswan Nor yang selalu memberikan kasih sayang dan dukungan untuk terselesaikannya penelitian ini.

Serta saya mengucapkan terima kasih kepada pasangan saya Dinda Putri Lestari yang telah mendukung dan selalu memberikan motivasi buat saya agar bisa menyelesaikan skripsi ini.

Semua merupakan kehendak-Mu Berikanlah hamba selalu rahmad dan hidayah-Mu Ya Allah SWT. Wassalamualaikum, Wr. Wb.

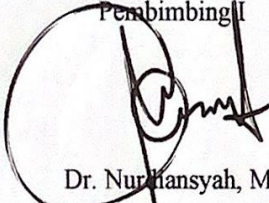
## HALAMAN PERSETUJUAN


GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN PENANGANAN PERTAMA CEDERA  
OLAHRAGA DENGAN METODE RICE PADA MAHASISWA  
OLAHRAGA DI JPOK FKIP ULM BANJARBARU

Oleh:

Muhammad Risqi Ariyanto Ramadhan

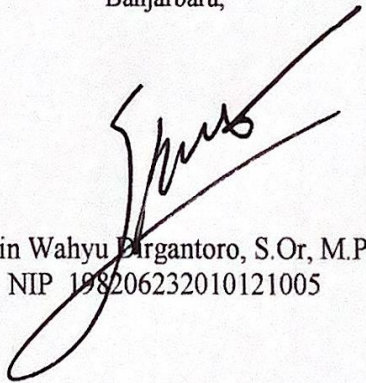
NIM 1910122210053

Pembimbing I  
  
Dr. Nurhansyah, M.Pd  
NIP 196107301988031001

Pembimbing II  
  
Mita Erliana, S.Pd., M.Or  
NIP 198002222005012007

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,

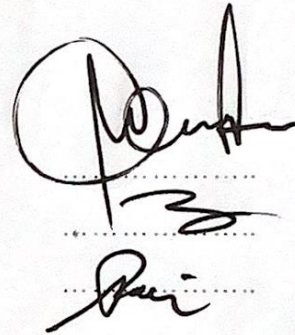
  
Edwin Wahyu Dargantoro, S.Or, M.Pd  
NIP 198206232010121005

## HALAMAN PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada Tanggal

Dewan Penguji

Dr. Nurdiansyah, M.Pd (Ketua)  
Mita Erliana, S.Pd., M.Or (Sekertaris)  
Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO (Anggota)



Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat



Dr. Murtul Kahri, M.Pd

NIP 196006161987031004

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Risqi Ariyanto Ramadhan  
NIM : 1910122210053  
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 09 Maret 2023  
Pembuat pernyataan

Muhammad Risqi Ariyanto Ramadhan  
NIM. 1910122210053

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Muhammad Risqi Ariyanto Ramadhan  
NIM : 1910122210053  
Tempat, Tanggal lahir : Barito Kuala, 18 Desember 1999  
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Kel. Lepas RT. 07 RW. 03 kec. Bakumpai  
Kabupaten Barito Kuala

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 17 Februari 2023  
Pembuat pernyataan

Muhammad Risqi Ariyanto Ramadhan  
NIM. 1910122210053



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur Penulis pajatkan ke hadirat Allah Subhannahu Wa Ta`ala yang telah memberikan Rahmat, Taupik, dan Hidayah serta Inayah-Nya kepada Penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Gambaran Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Olahraga di JPOK FKIP ULM Banjarbau”. Skripsi ini disusun bertujuan untuk memenuhi syarat untuk melakukan penelitian skripsi untuk Pendidikan S1 Program studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penulisan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S., M.Si, selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Dr. Ma’ruful Kahri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Dr. Rahmadi,S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani.
6. Dr. Eka Purnama Indah, M.Pd selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani.
7. Dr. Nurdiansyah, M.Pd selaku Dosen pembimbing utama yang telah banyak membantu membimbing dan memberikan motivasi selama penelitian ini.

8. Mita Erliana, S.Pd, M.Or selaku Dosen pembimbing pendamping yang telah banyak membantu membimbing dan memberikan motivasi selama penelitian ini.
  9. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO selaku Dosen penguji yang telah banyak membantu membimbing dan memberikan motivasi selama penelitian ini.
  10. Seluruh dosen dan staf karyawan program studi pendidikan jasmani Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian.
  11. Seluruh mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru angkatan 2019 dan 2020 yang bersedia menjadi responden sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
  12. Orang tua saya Sugianto dan Verawati serta adik saya Muhammad Rifki Abdillah dan Muhammad Riswan Noor yang telah memberikan dorongan masukan dan semangat sehingga beberapa kesulitan dan hambatan dapat terselesaikan.
  13. Kekasih saya Dinda Putri Lestari yang telah memberikan dukungan, saran dan doa menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
  14. Seluruh teman Reg A3 2019 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
- Akhir kata, saya mengharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi saya khususnya dan bagi bagi pembaca pada umumnya.

Banjarbaru, 1 Maret 2023

Muhammad Risqi Ariyanto Ramadhan  
NIM 1910122210053

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....	vii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Pembatasan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Tujuan penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tujuan Umum.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tujuan Khusus.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Hasil Guna Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Bagi Masyarakat/Mahasiswa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Bagi Institusi Pendidikan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep pengetahuan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Pengetahuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.	Tingkat pengetahuan didalam domain kognitif	Error! Bookmark not defined.
4.	Teori pengetahuan .....	Error! Bookmark not defined.
5.	Pengukuran Pengetahuan .....	Error! Bookmark not defined.
B.	Konsep Olahraga .....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Fungsi dan Manfaat Olahraga .....	Error! Bookmark not defined.
3.	Jenis Olahraga.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Konsep Cedera .....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Cedera .....	Error! Bookmark not defined.
2.	Klasifikasi Cedera.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Jenis Cedera Olahraga Yang Sering Terjadi .....	Error! Bookmark not defined.
4.	Cedera Di Berbagai Cabang Olahraga .....	Error! Bookmark not defined.
5.	Faktor Penyebab Terjadinya Cedera .....	Error! Bookmark not defined.
6.	Faktor Resiko Cedera Olahraga .....	Error! Bookmark not defined.
7.	Penanganan Cedera Dengan Metode RICE.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Penelitian yang relevan.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Kerangka berfikir .....	Error! Bookmark not defined.
	<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Variabel Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B.	Definisi Konseptual dan Operasional Variabel.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Lokasi .....	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu .....	Error! Bookmark not defined.
D.	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Populasi .....	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel .....	Error! Bookmark not defined.

F. Instrumen Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Tahap Persiapan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Tahap Pelaksanaan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Teknik Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Teknik Pengumpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Pengolahan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Uji angket .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis, Kelamin, dan Kelas responden mahasiswa JPOK FKIP ULM Banjarbaru.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 2 Domain Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Olahraga. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4. 3 Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Pada Mahasiswa Olahraga. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3. 1 Rumus Persentase .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2 Izin Penggunaan Kuesioner .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4 Lembar Informasi (Information Sheet) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Responden .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6 Lembar Instrumen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7 Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8 dokumentasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



