

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2022

PENGARUH VIDEO ANIMASI TERHADAP KETERAMPILAN
PENANGANAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA *ANKLE* DI
UNIVERSITAS RADEN MAS SAID SURAKARTA

Christian Adri Santosa¹⁾ Ns. Nur Rakhmawati, MPH²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

christianadrisantosa@gmail.com

ABSTRAK

Cedera *ankle* merupakan cedera yang paling umum terjadi pada semua aktivitas olahraga, baik latihan maupun bertanding. Menegaskan *ankle* adalah cedera yang paling sering terjadi pada *ankle* baik olahraga tim atau individu, di lapangan atau di ruangan yang mengakibatkan perubahan struktural dan fungsional sehingga menyebabkan kerusakan yang lebih parah. Selama aktivitas fisik terutama olahraga yang berhubungan dengan kontak fisik atau tidak, menuntut aktivitas yang tinggi dari *ankle*. Aktivitas yang dimaksud berubah tekanan dari beban tubuh dan mobilitas yang tinggi dari sendi *ankle*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* terhadap tingkat keterampilan mahasiswa pecinta alam Specta UIN Raden Mas Said Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi eksperimen* dengan *pre test* dan *post test without control*. Teknik sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel 35 responden penelitian ini menggunakan *tools* dan SOP penanganan cedera *ankle*. Uji analisa data menggunakan *Wilcoxon test*.

Berdasarkan hasil penelitian didapat karakteristik usia rata-rata usia 20 tahun. Karakteristik jenis kelamin mayoritas laki-laki sebanyak 18 responden, karakteristik beda angkatan mayoritas pada tahun angkatan 2020. Pada uji ini didapatkan nilai $p < 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* berpengaruh terhadap tingkat keterampilan mahasiswa pecinta alam Specta UIN Raden Mas Said Surakarta

Kata Kunci : video animasi, cedera *ankle* dan tingkat keterampilan

Daftar Pustaka: 25 (2013-2022)

PENDAHULUAN

Cedera *ankle* merupakan cedera yang paling umum terjadi pada semua aktivitas olahraga, baik latihan maupun bertanding. Menegaskan *ankle* adalah cedera yang paling sering terjadi pada *ankle* baik olahraga tim atau individu, di lapangan atau di ruangan yang mengakibatkan perubahan struktural dan fungsional sehingga menyebabkan kerusakan yang lebih parah. Selama aktivitas fisik terutama olahraga yang berhubungan dengan kontak fisik atau tidak, menuntut aktivitas yang tinggi dari *ankle*. Aktivitas yang dimaksud berubah tekanan dari beban tubuh dan mobilitas yang tinggi dari sendi *ankle* (Sanusi, 2020).

Angka kejadian cedera pada leher 10,1%, bahu kanan 7,7%, bahu kiri 1,8%, bahu kanan dan kiri 1,8%, siku kanan 3,6%, siku kiri 3,0%, siku kanan dan kiri 1,2%, pergelangan tangan kanan 8,9%, pergelangan tangan kiri 5,4%, punggung 4,8%, pinggang 4,2%, panggul 1,8%, lutut 11,8%, sendi dan *ankle* 21,0%. Angka kejadian berolahraga cedera pada olahraga diwilayah Jawa Tengah mencapai angka 3,5 % (Fitri, Wulandini and Sari, 2019).

Cedera olahraga lainnya, seperti bola voli, bola basket, dan bola tangan, sepak bola memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi, 5,36 dengan 68% hingga 88% merupakan cedera ekstremitas bawah. 5,17 Studi epidemiologi 7, 10, 26 telah menunjukkan insiden cedera sepak bola yang tinggi, dengan tingkat mulai

dari 1,5 hingga 15,4 cedera per 1000 jam pelatihan dan 7,4 hingga 47,5 cedera per 1000 jam pertandingan. 17,35 bagian tubuh yang paling banyak mengalami cedera dalam sepak bola adalah pergelangan kaki, yaitu 17% hingga 20% dari total cedera (Manoel *et al.*, 2020).

Video animasi merupakan salah satu bentuk media audio visual yang dikenal sebagai metode pendidikan kesehatan gigi yang menarik. Media audio visual dapat menyampaikan pengertian atau informasi dengan cara lebih nyata melalui gambar bergerak dan suara. Media ini memanfaatkan indera pendengaran dan penglihatan. Semakin banyak indera yang digunakan untuk merekam informasi, semakin besar kemungkinan memahami maksud informasi yang disampaikan. (Gigi and Kelas, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Mahasiswa pencinta alam Specta UIN Raden Mas Sahid Surakarta pada tanggal 05 Mei 2022. Penelitian ini merupakan kuantitatif desain *quasi experiment*. Rencana penelitian yang di gunakan adalah *pre test and post test without control*. Pembagian sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *sampel total*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa pencinta alam SPECTA.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini meliputi :

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan usia (n=32)

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
19	10	31,3
20	3	9,4
21	12	37,5
22	4	12,5
23	3	9,4
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar usia responden adalah 21 tahun dengan jumlah sebanyak 12 responden (37,5%).

Menurut Potter & Perry (2019), orang dewasa muda termasuk masa transisi, diantaranya transisi secara intelektual maupun peran sosial. Dewasa muda mampu memecahkan masalah yang kompleks dengan kapasitas berfikir abstrak, logis dan rasional. Bahwa pada masa dewasa awal, perubahan kognitif tentunya belum terjadi. Individu dewasa awal sangat mampu untuk menerima ataupun mempelajari hal baru dan kemampuan mengingat akan semakin baik. Menurut Santrock (2017) dewasa awal memiliki daya tahan serta taraf kesehatan yang prima sehingga untuk melakukan berbagai kegiatan tampak inisiatif, kreatif energik, cepat dan proaktif.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa

berdasarkan fakta dan teori sudah sesuai yaitu semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir. Umumnya usia yang lebih dewasa cenderung memiliki pemikiran dan pengetahuan yang lebih luas, sehingga mampu menerima materi dengan lebih baik, akan tetapi hal tersebut tergantung individu masing-masing. Usia lebih matang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang dimana hal tersebut dibuktikan dengan mayoritas responden dalam penelitian ini berumur 19-23 tahun.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin (n=32)

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	24	75
Perempuan	8	25
Total	32	100

Berdasarkan tabel 2. diatas menunjukkan bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah laki-laki dengan jumlah sebanyak 24 responden (75%).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (51,4%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2021) Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, diketahui bahwa mayoritas responden perempuan dan laki-laki memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong pada kategori cukup yaitu dari 92 responden lakilaki terdapat 74

responden (80%) dan dari 264 responden perempuan terdapat 208 responden (79%). Di dukung dengan penelitian (Purwana & Erdian, 2019) tentang pengaruh video animasi terhadap keterampilan penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* di specta yang menyebutkan bahwa jumlah responden terbanyak yaitu berjenis kelamin laki – laki sebanyak 13 responden (62%).

Laki-laki dan perempuan memiliki tingkat pengetahuan yang sama. Sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Thygerson dalam bukunya yang berjudul “*First Aid: Pertolongan Pertama*” yang diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia bahwa setiap orang harus mampu melakukan pertolongan pertama. Karena, sebagian besar orang pada akhirnya akan berada dalam situasi yang memerlukan pertolongan pertama untuk orang lain atau untuk diri mereka sendiri. Berdasarkan teori tersebut, tidak ada perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Dimana, pertolongan sangat penting diketahui oleh keduanya (Thygerson, 2011).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa terdapat perbedaan mayoritas responden dengan penelitian Bakri, akan tetapi hal tersebut tidak mempengaruhi siapa yang harus melakukan pertolongan pertama, karena pertolongan pertama dilakukan oleh saksi pertama baik laki-laki maupun perempuan. Pertolongan pertama harus dilakukan oleh responden atau saksi pertama merupakan bagian penting dalam rantai kelangsungan hidup di luar rumah sakit yang dapat meningkatkan prognosis dan menghindari gejala lainnya. Oleh karena itu, penting bagi

masyarakat awam untuk mengetahui dan memiliki keterampilan, khususnya penanganan pertolongan pertama cedera *ankle*, untuk menangani keadaan darurat tersebut. Sekolah menjadi tempat yang tepat untuk menyelenggarakan simulasi khususnya penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* karena siswa laki-laki maupun perempuan lebih terkondisikan secara emosional, sosial dan budaya.

Tabel 3. Keterampilan mahasiswa SPECTA mengenai pertolongan pertama pada cedera *ankle* sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dengan video animasi (n=32)

Keterampilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Terampil	0	0
Cukup terampil	0	0
Kurang terampil	32	100
Total	32	100

Berdasarkan tabel 3. diatas menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi semua responden masuk dalam kategori kurang terampil dengan jumlah sebanyak 32 responden (100%).

Tabel 4. Keterampilan mahasiswa SPECTA mengenai pertolongan pertama pada cedera *ankle* sesudah dilakukan pendidikan kesehatan dengan video animasi (n=32)

Keterampilan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Terampil	10	31,3

Cukup terampil	21	65,6
Kurang terampil	1	3,1
Total	32	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden setelah diberikan intervensi masuk dalam kategori cukup terampil dengan jumlah sebanyak 21 responden (65,6%).

Tabel 3 dan Tabel 4. Tingkat keterampilan Responden Sebelum Dan Sesudah Diberikan video animasi pertolongan pertama cedera *ankle*

Perubahan tingkat keterampilan pada responden sebelum diberikan video animasi pertolongan pertama cedera *ankle* didapatkan paling banyak pada kategori tingkat keterampilan cukup sebanyak 20 (57,1%), perubahan tingkat keterampilan pada responden sesudah diberikan video animasi pertolongan pertama cedera *ankle* didapatkan paling banyak pada kategori tingkat keterampilan baik sebanyak 32 (91,4%), kategori kurang sebanyak 2 (5,7%) orang, kategori cukup 1 (2,8%) orang. Sejalan dengan penelitian (Buston et al., 2020). Di dapatkan hasil penelitian tentang pengaruh media poster terhadap peningkatan pengetahuan karang taruna di Desa Ujung Karang didapatkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum di lakukan penyuluhan kesehatan adalah 3.57, sedangkan setelah di berikan penyuluhan adalah 6.57. Sejalan dengan penelitian (Nirmalasari & Winarti, 2020). Tentang pengaruh video animasi terhadap keterampilan mahasiswa kesehatan masyarakat

menunjukkan rata-rata keterampilan responden sebelum mendapatkan pelatihan adalah 15,09% dan sesudah diberikan pelatihan penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* rata-rata keterampilan responden adalah 20,04%.

Keterampilan adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan akal, fikiran, ide, dan kreatifitas dalam mengajarkan, mengubah, ataupun membuat sesuatu menjadi lebih bermakna sehingga menghasilkan nilai. Keterampilan yang dilatih terus menerus bisa menjadikan seseorang ahli dalam suatu bidang (Sari, 2018).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berpendapat bahwa peningkatan keterampilan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh penyampaian materi peneliti yaitu dengan cara memberikan video animasi dimana metode pembelajaran ini menggunakan situasi tiruan untuk menggambarkan situasi sebenarnya supaya diperoleh pemahaman yang jelas tentang suatu prinsip, konsep, atau keterampilan. Proses pembelajaran lebih memberikan peran aktif dan menyenangkan untuk peserta dan membantu peserta untuk belajar mengatasi suatu masalah.

Tabel 5. Pengaruh video animasi terhadap keterampilan penanganan pertama cedera *Ankle* di SPECTA

Variabel	<i>P value</i>
<i>Pre test</i>	
keterampilan	
<i>Post test</i>	
keterampilan	0,000

Berdasarkan tabel 5. diatas menunjukkan bahwa Uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *P value* = 0,000 (<0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian video animasi terhadap keterampilan penanganan pertama cedera *ankle* di SPECTA.

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P Value* sebesar 0,000 (< 0,05). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian simulasi penanganan pertolongan pertama berpengaruh meningkatkan keterampilan mahasiswa pecinta alam specta UIN Raden Mas Said Surakarta. Penelitian (Hery Prayitno, Putri Puspitasari, 2020) didapatkan berdasarkan uji *Wilcoxon* didapati nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa pendidikan kesehatan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan anggota UKM TIMKES Sarjana Keperawatan Tingkat 1 Stikes Dharma Husada Bandung tentang bantuan hidup dasar, Sejalan dengan penelitian (Buston et al., 2020). Tentang penelitian pengaruh poster terhadap peningkatan pengetahuan jantung didapatkan hasil uji statistik *p value* 0.000 kecil dari $\alpha = 0.05$, dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian media video animasi terhadap peningkatan keterampilan.

Proses pelatihan penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* yang efektif menuju pencapaiannya tujuan penelitian dipengaruhi beberapa faktor, yaitu metode pendidikan, materi pesan yang kadang dalam kegiatan tersebut. Peningkatan keterampilan sesungguhnya tidak lepas dari pemberian pendidikan

kesehatan, sehingga tingkat keterampilan menunjukkan adanya perubahan setelah diberikan Pendidikan kesehatan, hal ini telah dibuktikan oleh peneliti bahwa dengan melakukan pendekatan keperawatan, memberikan pendidikan kesehatan telah membawa hasil keterampilan yang baik menurut (Notoatmodjo dalam Turambi dkk, 2016).

Keterampilan sangat diperlukan dalam melakukan penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* sehingga penting sekali memberikan Pendidikan Kesehatan yang mendukung pada mereka. (Riyani, 2016). Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk meningkatkan keterampilan, maka perlu metode yang tepat dan menarik dalam menyampaikan informasi kesehatan. Pendidikan kesehatan menjadi upaya menerjemahkan apa yang telah diketahui tentang kesehatan kedalam perilaku yang diinginkan dari perorangan ataupun masyarakat melalui proses pendidikan (Widyawati, 2020). Menurut (Fadlilah et al., 2022). Pembelajaran menggunakan metode video animasi dapat merangsang peserta didik untuk aktif mengamati, mempraktikan ketrampilan dalam membuat keputusan, menyelesaikan masalah dan mengembangkan kemampuan interaksi antar individu. Metode video animasi memiliki keunggulan yang dimana menekankan pada keaktifan peserta dalam membangun konsep atau keterampilan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi (Purwana & Erdian, 2019).

Menurut pendapat peneliti tidak ada kesenjangan dengan penelitian terdahulu dimana pemberian pengaruh penanganan

keterampilan pertolongan pertama cedera efektif meningkatkan keterampilan mahasiswa pecinta alam specta UIN Raden Mas Said Surakarta. Peneliti berpendapat bahwa dengan meningkatnya keterampilan responden dari hasil *pre test* mendapatkan hasil cukup (57,1%) dan hasil *post test* didapat baik (91,4%), hal tersebut dapat dipengaruhi oleh pemahaman individu tentang penangkapan materi yang telah diberikan dengan baik, serta metode yang diberikan oleh peneliti yaitu dengan melakukan praktik secara langsung, sehingga dapat merangsang indra responden untuk melakukan dan mengingat materi yang telah diberikan. Sedangkan hasil *post test* dengan kategori tingkat keterampilan kurang sebanyak 2 (5,7%) orang, hal tersebut karena responden kurangnya memperhatikan saat di berikan penjelasan dan hasil *post test* dengan kategori cukup 1 (2,8%) orang, hal tersebut dikarenakan responden masih malu untuk bertanya sehingga belum terlalu memahami materi, menurut peneliti perbedaan tingkat keterampilan dikarenakan setiap individu memiliki kemampuan penangkapan informasi yang berbeda, dalam penyampaian informasi menurut peneliti efektif karena lebih banyak mahasiswa yang memiliki peningkatan keterampilan baik dibanding kurang dan cukup.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan nilai rata-rata umur

responden adalah 20,49 tahun dengan usia terendah 19 tahun dan usia tertinggi 23 tahun. Jenis kelamin bahwa mayoritas responden adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 18 responden (51,4%).

2. Perubahan tingkat keterampilan pada responden sebelum diberikan video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* didapatkan paling banyak pada kategori tingkat motivasi sedang sebanyak 18 responden (51,4%), sedangkan perubahan tingkat keterampilan pada responden sesudah diberikan video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* didapatkan paling banyak pada kategori tingkat keterampilan tinggi sebanyak 30 (85,7%).
3. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P Value* sebesar 0,000 ($< 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* berpengaruh meningkatkan keterampilan mahasiswa pecinta alam specta UIN Raden Mas Said Surakarta, dan diketahui bahwa hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *P Value* sebesar 0,000 ($< 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* berpengaruh meningkatkan keterampilan mahasiswa pecinta alam specta UIN Raden Mas Said Surakarta.

SARAN

1. Bagi Responden
Hasil penelitian pemberian video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* responden bisa melakukan penanganan video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle*.
2. Bagi Institusi Pendidikan
Dapat menambah keterampilan, referensi bacaan, pengalaman dan wawasan mengenai penanganan pertolongan pertama cedera *ankle*.
3. Peneliti Selanjutnya
Menjadi masukan dan acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait pengaruh video animasi penanganan pertolongan pertama cedera *ankle*.
4. Peneliti
Meningkatkan wawasan dan pengalaman belajar dan mampu menerapkan penanganan pertolongan pertama cedera *ankle* sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) kepada mahasiswa pencinta alam.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, M. B. A. *et al.* (2021) 'Cedera olahraga takraw', 1, pp. 161–169.
- Badaru, B. and Pratama, R. S. (no date) 'PKM Terapi Massage Sport Pasca Cedera Engkel pada Atlet Futsal Pon Sulawesi Selatan', 4.
- Candra, O. *et al.* (2021) 'Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru', *Community Education Engagement Journal*, 2(2), pp. 44–51.
- Egy Herdiandanu, B. D. (2020) 'Jenis Dan Pencegahan Cedera Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Sma', *JENIS DAN PENCEGAHAN CEDERA PADA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA FUTSAL DI SMA Egy*, 08, pp. 97–108.
- Firdiyan Syah (2018) 'Pembuatan Animasi Dengan Metode Stop Motion Sebagai Referensi Rancangan Gambar Sequence', *Prosiding Seminar Dinamika Informatika 2018 (SENADI 2018)*, 2018(Senadi).
- Fitri, A., Wulandini, P. and Sari, T. K. (2019) 'Pengetahuan Siswa/I Tentang Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan Saat Berolahraga Di Sma Olahraga Rumbai Pekanbaru Provinsi Riau 2019', *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(1), pp. 70–77. doi: 10.36341/jka.v3i1.815.
- Gigi, M. and Kelas, A. (2021) 'PENGARUH PENYULUHAN DENGAN METODE PEMUTARAN VIDEO ANIMASI SECARA VIRTUAL TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN', 2(2).
- Kurniawan, A. *et al.* (2021) 'MENINGKATKAN RANGE OF MOTION PERGELANGAN'.
- Kusuma, U. and Surakarta, H. (2020) 'Cedera Sprain Pada Atlet Pencak Silat Di the Effect of Giving Price Training With Simulation Methods Toward Sprain Injury Treatment Skills', 59, pp. 1–11.
- Manoel, L. S. *et al.* (2020)

- 'Identification of Ankle Injury Risk Factors in Professional Soccer Players Through a Preseason Functional Assessment', *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(6), pp. 1–9. doi: 10.1177/2325967120928434.
- Napitu, M. (2020) 'Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Sprain Ankle Dextra Di Klinik Fisioterapi Karya Suci Pematangsiantar Tahun 2018', *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 10(November), pp. 276–278.
- PER-01/PJ/2017, N. (2017) 'No Title عمان س ل ط نه', *Occupational Medicine*, 53(4), p. 130.
- Purwodadi, R. L. D. I. (2018) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Ma', 6(November).
- Puspitaningrum, M., Safitri, W. and Kanita, M. W. (2020) 'Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta', 29, pp. 1–11.
- Sanusi, R. (2020) 'Tingkat Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel', *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 4(1), pp. 20–33. doi: 10.33660/jfrwhs.v4i1.91.
- Supriaten, E. and Astrella, N. B. (2020) 'Pengaruh cedera terhadap kecemasan atlet pencak silat Satria Agung', *Jurnal Psikologi*, 7(2), pp. 122–138.
- Rahmawaty Rahman, 2020. Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual (video Animasi) terhadap Keterampilan Menceritakan Kembali Cerita Fiksi Kelas IV SDN 52 Welonge Kabupaten Soppeng.
- Samad, Muliati, and Maryati. 2017. Media Pembelajaran. Makassar: Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Flex-Free, F. F. (2016). *Musculoskeletal Rehabilitation Clinic*.
- Soriano dkk. (2014). *The effects of kinesio taping on muscle tone in healthy subjects: a double-blind, placebo-controlled crossover trial. Manual therapy* 19(2), 131-136.
- Gravlee, J. (2017). *Gastrointestinal-track and field:3541 june 3 10: 20 AM-10:40AM. Medicine & science in sports & exercise*, 49(5S), 1009.
- Stefani Nadia. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pertolongan Pertama Pada Sprain Dengan Media Audiovisual Terhadap Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal Di Surakarta.
- Hopkins, J. T., Kaminski, T. W., Hertel, J. ., Amendola, N., Docherty, C. L., Dolan, M. G., Nussbaum, E., Poppy, W., & Richie, D. (2013). National athletic trainers' Association position statement: conservative management and prevention of ankle sprains in athletes. *Journal of athletic training*, 48(4), 528-545 RSUP dr.Sardjito. (2019). RSUP DR. Sardjito.
- Ardyatm, C. (2015). *Perbedaan angka kejadian nyeri musculoskeletal antara pria dan wanita pada kelompok tani nira di dusun ngudi mulyo pajangan bantul. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Calatayud, J., Borreani, S., Colado, J. C., Flandez, J., Page, P., &

Andersen, L. L. (2014). Exercise and ankle sprain injuries: a comprehensive review. *The physician and sportsmedicine*, 42(1), 88-93.

