

**TINGKAT PEMAHAMAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PETRO
SUKOWONO U-17 TERHADAP TEKNIK PENANGANAN
CEDERA MENGGUNAKAN METODE RICE**

SKRIPSI

**Oleh
Naba' Alief Ashshiddiqi
2010281028**



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2025

**TINGKAT PEMAHAMAN PEMAIN SEPAK BOLA SSB PETRO
SUKOWONO U-17 TERHADAP TEKNIK PENANGANAN
CEDERA MENGGUNAKAN METODE RICE**

SKRIPSI



Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Jasmani

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2025

HALAMAN LOGO



MOTTO

"Kesuksesan bukanlah akhir dari perjalanan, melainkan awal dari pencapaian yang lebih besar." - Nelson Mandela

"Kesuksesan Terbentuk dari Pengetahuan, Kerja Keras, dan Ketekunan."



HALAMAN PERSETUJUAN

Pembimbing I

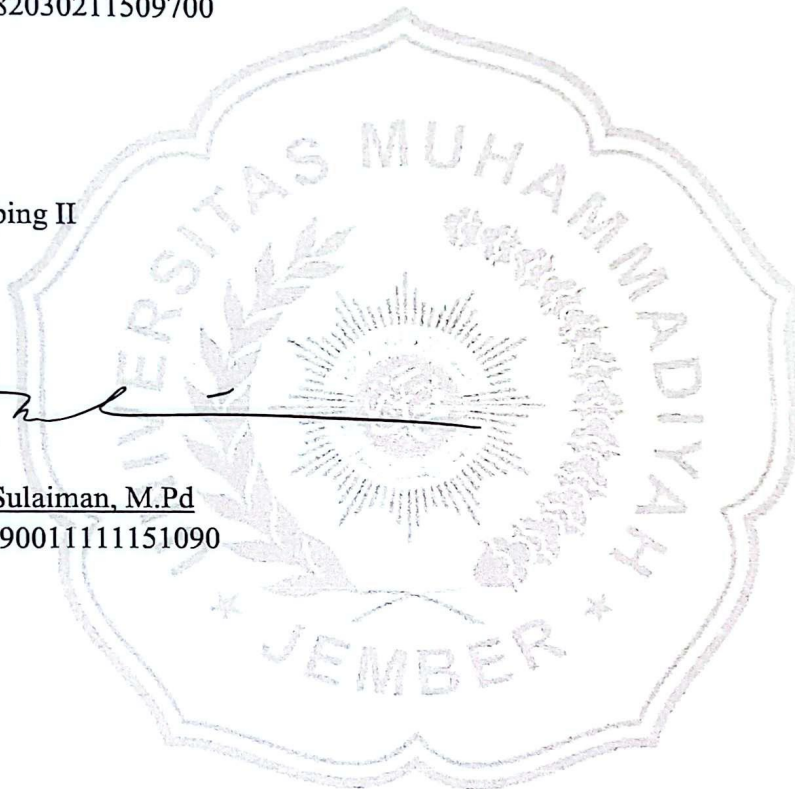


Dr. Topo Yono, M. Pd
NPK. 1982030211509700

Pembimbing II



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 199001111151090



HALAMAN PENGESAHAN

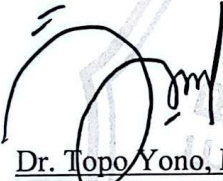
Skripsi oleh Naba' Alief Ashshiddiqi dengan NIM 2010281028 telah
Dipertahankan di depan penguji Pada 12 Agustus 2025.

Dewan Penguji



Dr. Rizky Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua



Dr. Topo Yono, M. Pd
NPK. 1982030211509700

Anggota



Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 199001111151090

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan



Dr. Fitri Amalia, S.S., M.Pd.
NPK. 1985062510709477

Lampiran 6. Pernyataan Keaslian Tulisan

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Naba' Alief Ashshiddiqi
NIM : 2010281028
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi dengan judul "Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola SSB Petro Sukowono U-17 Terhadap Teknik Penanganan Cedera Menggunakan Metode RICE" merupakan hasil karya tulisan sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai karya tulisan atau pikiran saya. Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak sesuai, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, Februari 2025

Penulis



Naba' Alief Ashshiddiqi

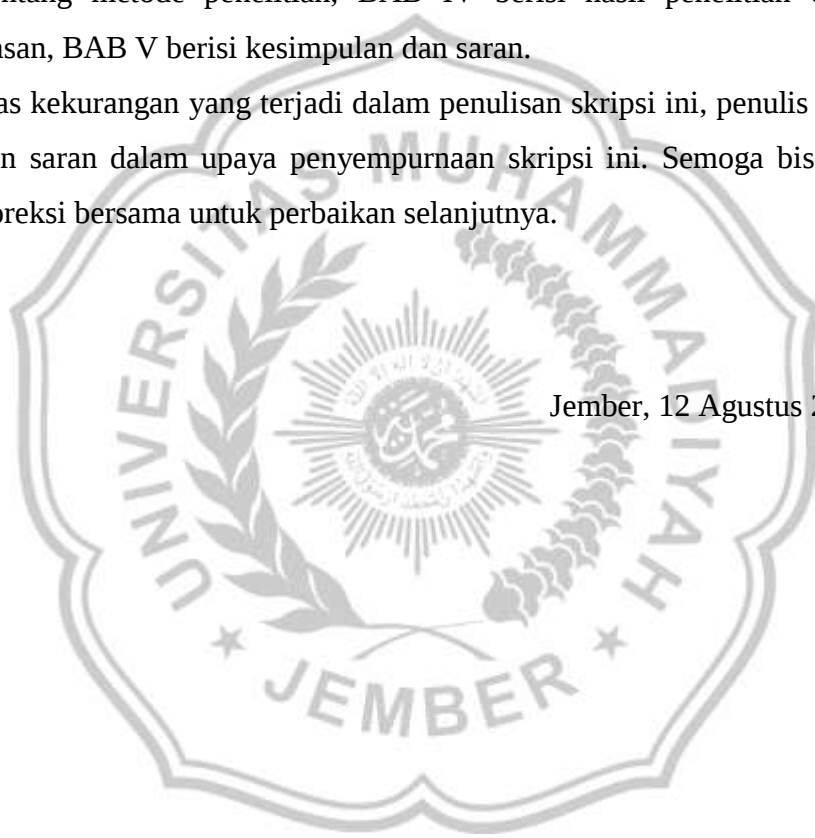
NIM: 2010281028

PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT, berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun untuk pembaca. Skripsi ini berjudul “Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola SSB Petro Sukowono U-17 Terhadap Teknik Penanganan Cedera Menggunakan Metode RICE”. Skripsi ini memuat BAB I sampai BAB V. BAB I berisi pendahuluan, BAB II berisi kajian pustaka, BAB III berisi tentang metode penelitian, BAB IV berisi hasil penelitian dan berisi pembahasan, BAB V berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi dalam penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam upaya penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 12 Agustus 2025



UNGKAPAN TERIMAKASIH

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka menjadi bukti bahwa telah terselesaikannya seluruh mata kuliah pada jenjang S1 Pendidikan Jasmani di Universitas Muhammadiyah Jember. Atas segala bantuan peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

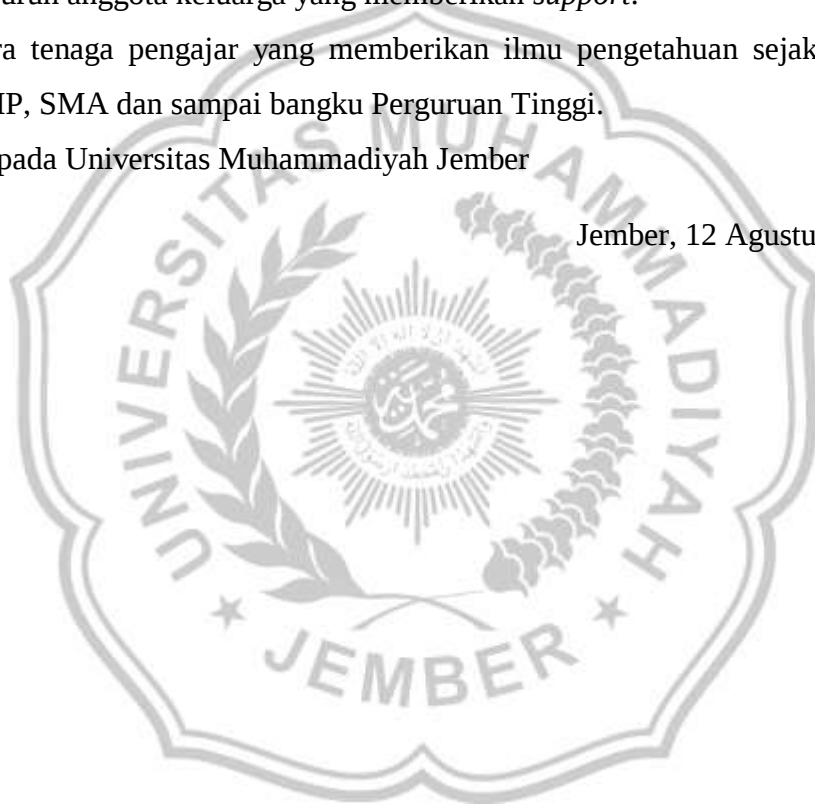
1. Bapak Dr. Hanafi, M.Pd. selaku rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Dr. Fitri Amalia, S.S., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Bapak Ahmad Sulaiman, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Jember, dan juga sekaligus sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Topo Yono, M. Pd sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan semua staf pengajaran Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember dan kepada seluruh teman-teman pendidikan jasmani yang terkait dalam penelitian ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Diucapkan banyak terima kasih atas bantuannya dan arahannya.

PERSEMBAHAN

Atas segala proses selama perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini, maka suatu kewajiban untuk memanjatkan rasa syukur kepada Allah SWT, dan skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua yang telah memberikan dukungan, mendoakan, dan mengorbankan segalanya demi pendidikan penulis ini. Rasanya semua yang telah beliau korbankan selama ini tidak akan sebanding dengan balasan berupa apapun.
2. Seluruh anggota keluarga yang memberikan *support*.
3. Para tenaga pengajar yang memberikan ilmu pengetahuan sejak dari SD, SMP, SMA dan sampai bangku Perguruan Tinggi.
4. Kepada Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 12 Agustus 2025



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN LOGO	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	viii
PERSEMBAHAN	i
DAFTAR ISI	ii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Masalah Penelitian	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Definisi Operasional	3
1.4.1. Cedera	3
1.4.2 RICE (<i>Rest, Ice, Compression, Elevation</i>)	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis.....	3
1.6 Ruang lingkup Penelitian.....	4
BAB II	5
KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Kajian Teori	5
2.1.1 Hakikat Sepak bola.....	5
2.1.2 Hakikat Pengetahuan	6

2.1.3	Hakikat Cedera	7
2.1.4	Hakikat Metode RICE	11
2.2	Penelitian Yang Relevan.....	12
BAB III		14
METODE PENELITIAN		14
3.1	Jenis penelitian.....	14
3.2	Rancangan Penelitian.....	14
3.3	Prosedur Penelitian.....	14
3.4	Populasi dan Sampel	15
3.4.1	Populasi.....	15
3.4.2	Sampel	15
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	16
3.5.1	Tempat penelitian	16
3.5.2	Waktu Penelitian.....	16
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.7	Instrumen Penelitian.....	16
3.8	Teknik Analisis Data.....	18
BAB IV		20
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		20
4.1	Hasil Penelitian	20
4.2	Pembahasan Penelitian.....	22
BAB V		24
KESIMPULAN DAN SARAN		24
5.1	Kesimpulan	24
5.2	Saran	24
DAFTAR PUSTAKA		25
LAMPIRAN		27

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Soal Pernyataan	17
Tabel 3. 2 Pengkategorian Nilai.....	19
Tabel 4. 1 Data Penelitian Tingkat Pemahaman Pemain SSB Petro U-17 Terhadap Penanganan Cedera Metode RICE.....	20
Tabel 4. 2 Persentase Tingkat Pengetahuan Pemain Terhadap Penanganan Cedera Dengan Metode RICE.	21



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tingkatan Robekan Otot <i>Sprain</i>	9
Gambar 2. 2 Tingkatan Robekan Otot Strain.....	10
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Pengetahuan Pemain SSB Petro U-17	21



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	27
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	28
Lampiran 3. Data Mentah	29
Lampiran 4. Dokumentasi.....	30
Lampiran 5. Butir-Butir Penyataan Penelitian	31
Lampiran 6. Pernyataan Keaslian Tulisan	34
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	35

