

ABSTRAK

Naba' Alief Ashshiddiqi 2025. *Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola Ssb Petro Sukowono U-17 Terhadap Teknik Penanganan Cedera Menggunakan Metode RICE*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1). Dr. Topo yono, M.Pd (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Kata Kunci : RICE, Sepak bola, Pemahaman

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pemain sepak bola SSB Petro Sukowono U-17 terhadap teknik penanganan cedera menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Teknik RICE merupakan langkah pertama yang penting dalam penanganan cedera untuk mencegah pembengkakan dan mempercepat proses penyembuhan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diberikan kepada 16 pemain sepak bola U-17 SSB Petro Sukowono yang sudah ditentukan oleh peneliti melalui link google form. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pemain memiliki pemahaman dalam kategori “Baik” mengenai teknik RICE dengan nilai persentase mencapai 56%, namun masih terdapat beberapa pemain yang kurang memahami aplikasi teknis dari metode tersebut dalam situasi cedera. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya edukasi tentang penanganan cedera yang tepat, serta sebagai bahan evaluasi bagi pihak pelatih dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan pemain dalam penanganan cedera agar dapat menangani cedera secara mandiri, sehingga mendapatkan hasil *recovery* yang lebih maksimal.

ABSTRACT

Naba' Alief Ashshiddiqi 2025. *Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola Ssb Petro Sukowono U-17 Terhadap Teknik Penanganan Cedera Menggunakan Metode RICE*. Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing (1). Dr. Topo yono, M.Pd (2) Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Keywords: RICE, Football, Understanding

This study aims to determine the level of understanding of U-17 football players of SSB Petro Sukowono regarding injury management techniques using the RICE method (Rest, Ice, Compression, Elevation). The RICE method is an essential first aid step in injury management to prevent swelling and accelerate the healing process. The research method used is a descriptive survey with a quantitative approach. Data was collected through a questionnaire provided to 16 U-17 football players of SSB Petro Sukowono, selected by the researcher via a Google Form link. The sampling technique used in this study is total sampling. The results of the study show that the majority of players have a "Good" understanding of the RICE technique, with a percentage value of 56%, although some players still lack knowledge of the proper technical application of the method in injury situations. This study is expected to provide insights into the importance of education on proper injury management, as well as serve as an evaluation tool for coaches to improve players' understanding and skills in injury management, allowing them to handle injuries independently and achieve optimal recovery outcomes.