

ke dalam tubuh manusia sehingga akan memperbaiki kontraksi otot serta mencegah ketegangan otot (Sumartiningsih dkk., 2021). Pernyataan ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Candrawati dan Ahmad, (2019) bahwa 12 orang dari 30 total sampel tidak mengalami kram otot karena melakukan pemanasan terlebih dahulu. Hal serupa didapatkan oleh Baskoro, Moerjono dan Anggraheny (2018) yang dalam penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara pemanasan dengan kram otot *triceps surae* dengan nilai *pravelensi* sebesar 0,012 ($<0,05$). Insiden terjadinya cedera pada olahraga futsal terbilang cukup banyak, pada penyelenggaraan Futsal *World Cup* didapatkan rasio cedera sebesar 196,5 per 1000 jam, untuk itu diperlukan suatu pengetahuan mengenai faktor resiko cedera untuk meminimalisir terjadinya cedera (Anniza dan Iskandar, 2022). Sebaiknya pengetahuan mengenai manajemen cedera, cara mengurangi resiko kejadian cedera dan cara mengatasi cedera perlu diberikan bagi seluruh stakeholder terkait agar dapat mengurangi terjadinya cedera (Maldi dan Komaini, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan penelitian yaitu distribusi tingkat pengetahuan pemanasan dan pendinginan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan pemanasan dan pendinginan dengan kejadian cedera pada anggota UKM futsal di Universitas Hasanuddin. Sementara anggota UKM futsal di Universitas Hasanuddin paling banyak memiliki tingkat pengetahuan yang cukup, kemudian distribusi kejadian cedera pada anggota UKM futsal untuk kategori riwayat cedera sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Astiati, Samodra, T. J. dan Gustian, U. (2021). Tanggapan siswa terhadap pemanasan yang dilakukan dengan modifikasi permainan tradisional. *Edu Sportivo Indonesian Journal of Physical Education*. 2(2): 85–91.
- Damara, Y. A. dan Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 04(7): 46–52. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>.
- Fadlilah, S. dan Rahil, N. H. (2019). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Cidera Muskuloskeletal Pada Pemain Futsal. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1): 66–75. Available at: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/view/5271>.
- Fadhli, K. N. dan Afik, A. (2020). Pengetahuan Kesiapan Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Negeri Yogyakarta Dalam Menghadapi Cedera Olahraga. *Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Undergraduate Conference*, 2020: 259–263.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A. dan Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Jurnal Universitas PGRI Banyuwangi*, 2(1): 21–24.

- Hastuti, Irianto dan Wahab, B. (2018). 'the Effect of Freeletic Exercise on Leg Strength in the Freeletic Community of Makassar', *Nusantara Medical Science Journal*, 3(1), p. 27. doi: 10.20956/nmsj.v3i1.5773.
- Lesmana, H. S. (2018). Profil *Delayed Onset Muscle Soreness (Doms)* Pada Mahasiswa FIK UNP Setelah Latihan Fisik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1): 1–132. Available at: <http://univpgri-palembang.ac.id>.
- Maldi, E. P. dan Komaini, A. (2020) 'Analisis Faktor Resiko Cedera Atlet Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana', *Jurnal Stamina*, 3, pp. 354–359.
- Nasri, N. dan Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1): 1–11. doi: 10.24036/menssana.06012021.13.
- Purwacaraka, M., Farida dan Mayasari, N. (2021). Pemberian Pertolongan Pertama Metode RICE Dalam Penurunan Skala Nyeri Cedera Tendon Achilles. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(3): 625–630. Available at: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>.
- Puspitasari, N. dan Yulia, D. (2019) 'a Retrospective Study Injuries in Sleman Badminton Players', *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 2(1), pp. 1–9.
- Rezki, Jatra, R. Sari, M. Haqqi, N. Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi*, 5(1): 207–2013.
- Sari, D.P., Sholihah, N. dan Atiqoh. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Masyarakat Dengan Kepatuhan Penggunaan Masker Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Covid-19 di Ngronggah. *Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(1): 52–55.
- Sumadi, D., Hariyanto, T. dan Candrawati, E. (2018). Analisis Faktor Risiko Injury pada Atlet Futsal di Champion Futsal Tlogomas Malang. *Nursing News*, 3(1): 777–786.
- Syahda, I. A., Damayanti, I., dan Imanuddin, I. (2016). Hubungan Kapasitas Vital Paru-Paru Dengan Daya Tahan Cardiorespiratory Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, (1)1, 24-28.
- Tsurubami, R. Oba, K. Samukawa, M. Takizawa, K. Chiba, I. Yamanaka, M. Tohyama, H. (2020). Warm-Up Intensity dan Time Course Effects on Jump Performance. *Journal of Sports Science dan Medicine*, 19, : 714–720.
- Wahyuni. Irawan, J. Noval, W. Ambarsari, D. Y. Wardani, F. S. Wijaya, E. dkk (2021) 'Peningkatan Pengetahuan tentang Penerapan Frekuensi, Intensitas, Tipe, dan Waktu (FITT) dalam Olahraga Bersepeda pada Klub Gowes Puri Bolon Indah', *Abdi Geomediains*, 2(1), : 51–60. Available at: <https://journals2.ums.ac.id/index.php/abdigeomedisains/article/view/298/123...23> Okt 2021.
- Yanci, J. Iturri, J. Castillo, D. Pardeiro, M. Nakamura, F. Y. (2019). *Influence of warm-up duration on perceived exertion dan subsequent physical performance of soccer players*. *Biology of Sport*, 36(2), : 125–131. doi: 10.5114/biolSport.2019.81114.

Lampiran 12. Biodata Diri**BIODATA**

Nama : Muhammad Rizaldi
 Tempat/Tanggal Lahir : Kumbe, 04 April 2000
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Agama : Islam
 Email : Muhammadrizaldikarim@gmail.com
 Alamat Asal : Boven Digoel, Papua
 Nama Ayah : Herman Karim
 Nama Ibu : Nirma

**Riwayat Pendidikan**

S1 Fisioterapi Universitas Hasanuddin	Tahun 2018 – 2022
SMAN 1 Tanah Merah	Tahun 2015 – 2018
SMPN 2 Tanah Merah	Tahun 2012 – 2015
Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kumbe	Tahun 2006 – 2012
TK Yapis Kumbe	Tahun 2004 – 2006

Riwayat Organisasi

Majelis Pertimbangan Agung IMFI	Periode 2021 – 2022
Wakil Ketua Komunitas Kesehatan Makassar	Periode 2022
Wakil Presiden IMFI Pusat	Periode 2020 – 2021
Koordinator Divisi Kaderisasi Himafisio	Periode 2020 – 2021
Anggota PTKP HmI Komisariat Kedokteran Unhas	Periode 2020 – 2021
Anggota UKM Pramuka Universitas Hasanuddin	Periode 2018 – 2022