

THE THEORY OF PLANNED BEHAVIOR INTENTION FACTORS AGAINST THE RICE TECHNIQUE IN THE INCIDENCE OF ANKLE INJURY

Winnie Nirmala Santosa^{*}, Salsabila Dinar Safinatunnajah, Sajuni

Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya, Jl. Kalirungkut, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Author: winniesantosa82@gmail.com

Abstract

Sports-related ailments like ankle sprains frequently happen. RICE (Rest, Ice, Compression, and Elevation) is a first-treatment method that can be used. With the onset of the intention, this handling behavior may appear. The theory of planned behaviour offers an explanation for this. This study intends to examine the variables that affect intention based on the theory of planned behavior with regard to the RICE (Rest, Ice, Compression, and Elevation) strategy in the first management of ankle injuries at Mandala United Football School students, Denpasar. This study is a cross-sectional quantitative descriptive study. The data taken is primary data through the distribution of behavioral questionnaires in the first treatment of ankle injuries with a theory of planned behavior approach using a total sampling technique with a total of 54 students as respondents. With a significance level of 0.05, the Spearman's rank test was used to conduct descriptive and bivariate analyses on the data. The results obtained in this study are that there is a significant relationship between attitude toward behavior, subjective norms, and perceived behavior control with intention. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the factors of the theory of planned behavior and the intention factor for the RICE technique in the initial treatment of ankle injuries in students at the Mandala United Football School, Denpasar.

Keywords: *intention; theory of planned behavior; RICE technique*

FAKTOR INTENSI THEORY OF PLANNED BEHAVIOR TERHADAP TEKNIK RICE PADA KEJADIAN CEDERA ANKLE

Abstrak

Cedera *ankle* merupakan cedera yang sering terjadi dalam olahraga. Penanganan pertama dapat dilakukan menggunakan teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*). Perilaku penanganan tersebut dapat timbul dengan diawali adanya intensi. Hal ini dijelaskan pada *theory of planned behavior*. Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis faktor yang memengaruhi intensi berdasarkan *theory of planned behavior* terhadap teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*) pada upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle* pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala United Denpasar. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Data yang diambil merupakan data primer melalui penyebaran kuesioner perilaku penanganan pertama cedera *ankle* dengan pendekatan *theory of planned behavior* menggunakan teknik pengambilan sampel total sampling dengan jumlah responden sebanyak 54 pelajar. Data dianalisis secara deskriptif dan bivariat menggunakan uji *rank spearman* dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control* dengan *intention*. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara faktor-faktor *theory of planned behavior* dengan faktor intensi terhadap teknik RICE pada upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle* pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala United Denpasar.

Kata kunci : *intensi; theory of planned behavior; Teknik RICE*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan karena memiliki banyak manfaat. Salah satu contoh olahraga yang banyak digemari yaitu sepak bola dan sepak bola merupakan olahraga terpopuler di dunia (Dvorak, J. *et al.*, 2004). Terdapat kurang lebih 265 juta pesepakbola di seluruh dunia (FIFA., 2015). Kegemaran sepak bola bukan hanya dikalangan dewasa saja, tetapi digemari pula oleh anak di bawah usia. Sepak bola merupakan olahraga kesebelasan yang dimainkan oleh dua tim. Permainan ini didominasi dengan penggunaan tubuh bagian bawah. Kontak tubuh pada permainan ini dapat dikategorikan sangat sering terjadi kontak fisik, sehingga selama permainan berlangsung dapat memungkinkan terjadinya risiko cedera. Cedera olahraga nantinya dapat menunjukkan hilangnya fungsi atau struktur tubuh (Timpka, T., *et al.*, 2014).

Cedera olahraga terbagi menjadi dua jenis yakni akut dan kronik. Cedera akut adalah cedera yang baru saja terjadi atau secara mendadak (Knight K. L., 2021). Hal tersebut membutuhkan penanganan pertama yang tepat agar tidak menjadi kronis. Pengertian dari cedera kronis yakni cedera yang telah terjadi beberapa waktu lalu akibat adanya penanganan yang kurang efektif, cedera berulang, dan sebagainya (Flint, J. H., 2014).

Cedera olahraga yang terjadi pada atlet merupakan hambatan dalam sebuah permainan. Salah satu cedera olahraga yang mempunyai angka kejadian yang tinggi ialah cedera *ankle* dengan angka prevalensinya sebesar 16-40% (Halabchi, F., & Hassabi, M., 2020). Pada negara bagian barat diperkirakan perharinya yaitu 1 kasus dari 10.000 orang. Cedera olahraga tersebut dapat terjadi pada permainan sepak bola. Cedera *ankle* memiliki makna sebagai cedera pada ligamen sendi pergelangan kaki yang termasuk cedera muskuloskeletal dengan insidensi tersering (Struijs, P. A., & Kerkhoffs, G. M., 2010). Angka kejadian di Indonesia pada atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta yaitu sebesar 41,1% yang mana merupakan angka tertinggi (Junaidi., 2013). Pada *systematic review* dan meta-analisis oleh Doherty, C., *et al* menjelaskan bahwa angka prevalensi pada anak lebih tinggi dibanding dewasa. Anak-anak diperkirakan tingkat kejadiannya yaitu 2,85/1000 kejadian, remaja sebanyak 1,94/1000 kejadian, dan dewasa 0,72/1000 kejadian.

Tingginya angka kejadian cedera *ankle* mengharuskan adanya perhatian lebih dalam hal penanganannya. Upaya penanganan pertama pada cedera *ankle* sangat bervariasi. Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, and Elevation*) yang merupakan salah satu metode yang digunakan pada cedera akut (Van den Bekerom *et al.*, 2012). Teknik ini terbilang mudah dan dapat dengan segera dilakukan. Hal itu dikarenakan agar cedera tak berlanjut semakin parah (Flint, J. H., 2014). Teknik ini terdiri dari 4 komponen yakni *rest, ice, compression, dan elevation*. Tiap komponen memiliki cara pemberian perlakuan masing-masing. *Rest* diartikan mengistirahatkan bagian yang mengalami cedera (Van den Bekerom *et al.*, 2010). *Ice* atau pemberian es dilakukan dengan dilapisi kain dan diletakkan di bagian yang mengalami cedera. Pemberian es dilakukan kurang lebih 20 menit setiap dua hingga tiga jam sekali selama 48 jam setelah cedera (Wang ZR, & Ni GX., 2021). *Compression* berarti memberikan penekanan guna menghentikan adanya perdarahan atau mengatasi bengkak. *Elevation* merupakan peninggian bagian cedera setinggi 15-25 cm di atas ketinggian jantung (Wolfe, M. W., *et al.*, 2021).

Kepentingan penanganan pertama tersebut berlaku pula di Sekolah Sepak Bola (SSB) Mandala *United* Denpasar. Mandala *United* merupakan sebuah tempat pengembangan kemampuan dalam bidang olahraga tepatnya sepak bola. SSB ini dikelompokkan sesuai dengan rentang usia yang diikuti oleh anak usia mulai dari 8 hingga 17 tahun. Sekolah ini mengadakan latihan rutin yang dilakukan 3 kali dalam seminggu, ditambah dengan turnamen ataupun latihan tanding. Aktifitas fisik yang lebih berat dari biasanya dapat menyebabkan terjadinya cedera. Hasil studi pendahuluan dengan pelatih dan pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala *United* Denpasar dengan wawancara didapatkan adanya kejadian cedera *ankle* yang tergolong sering. Kemandirian berperilaku dalam pemberian penanganan pertama pun sangat dibutuhkan.

Sebuah teori yaitu *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dapat memprediksi adanya perilaku (Ajzen I., 2020). Pada teori tersebut terdapat faktor *intention* yang merupakan awal mula

dari terjadinya suatu perilaku. Pada penelitian ini dibutuhkan adanya *intention* sebelum perilaku penanganan pertama dengan teknik RICE dapat dilakukan. *Intention* memiliki makna sebagai suatu tekad bulat atau kesiapan individu untuk melakukan sesuatu (Ajzen., 2020). Hal tersebut dipengaruhi oleh tiga komponen utama yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control* (Asare, M., 2015). Tiga faktor tersebut tercakup dalam *theory of planned behavior* yang dipengaruhi oleh *background factors*.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas peneliti memiliki ketertarikan untuk mengetahui hubungan faktor-faktor *theory of planned behavior* dengan faktor intensi terhadap teknik RICE pada upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle*. Hal ini perlu dilakukan penelitian, sehingga dapat mengetahui faktor apa yang berpengaruh dalam timbulnya intensi. Penelitian ini dikatakan layak untuk dilakukan agar selanjutnya dapat mengurangi kejadian cedera *ankle* yang lebih parah. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan data hasil penelitian dapat memberikan informasi untuk keperluan lanjutan.

METODE

Study desain merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan *cross sectional* bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor yang mempengaruhi intensi berdasarkan *theory of planned behavior* terhadap teknik RICE (Rest, Ice, Compression, and Elevation) pada upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle* pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala United Denpasar. *Study participants* yang digunakan yakni menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 54 pelajar yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian. Responden merupakan pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala United Denpasar yang memenuhi kriteria inklusi maupun eksklusi penelitian. Responden yang termasuk dalam kriteria inklusi yakni pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala United Denpasar, usia 12 – 17 tahun, bersedia menjadi responden, menyetujui *informed consent*, dan pernah mengalami cedera *ankle* sedangkan kriteria eksklusi yakni tidak mengisi kuesioner dengan lengkap dan tuntas.

Ethical consideration surat laik etik penelitian dikeluarkan oleh Komite Etik Penelitian Universitas Surabaya sesuai surat dengan nomor 87/KE/V/2022. Instrument. Data yang didapat merupakan data primer yang diambil dengan pengisian kuesioner yang diisi oleh responden. Kuesioner diambil dari kuesioner skripsi Fatih, M. B. (2017) yang berjudul perilaku penanganan pertama cedera olahraga dengan pendekatan *theory of planned behavior* pada atlet UKM beladiri Universitas Airlangga. Kuisisioner sudah dilakukan uji validitas dan realibilitas masing-masing menggunakan *Cronbach alpha*.

1. Kuesioner karakteristik responden

Digunakan untuk mendapatkan data primer berupa data diri responden dan data tambahan yang diperlukan. Data tersebut terdiri dari nama, usia, dan riwayat cedera *ankle*.

2. Kuesioner *Attitude Toward Behavior*

Kuesioner ini berisi 20 pertanyaan dengan 2 pembagian yaitu 10 pertanyaan menilai *beliefs strength* dan 10 pertanyaan menilai evaluasi terhadap *beliefs*. Pada penilaiannya menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yakni sangat buruk (SBu), buruk, baik, dan sangat baik (SB). Setiap jawabannya memiliki skor yang berbeda di setiap pembagiannya. Bagian skala pengukuran pada evaluasi terhadap *beliefs* butir pertanyaan favorable, poin 1 didapatkan saat menjawab sangat buruk (SBu) dan poin 4 untuk sangat baik (SB). Beda halnya dengan *unfavorable* yang mana diberlakukan sebaliknya yakni jawaban sangat buruk mendapat 4 poin sedangkan sangat baik mendapat 1 poin. Skala selanjutnya yaitu untuk pengukuran *beliefs strength*. Poin 1 diberlakukan pada jawaban sangat tidak setuju (STS) dan poin 4 pada jawaban sangat setuju (SS) untuk pertanyaan *favorable*. Pertanyaan *unfavorable* berlaku sebaliknya yakni poin 4 untuk sangat tidak setuju (STS) dan poin 1 untuk sangat setuju (SS). Pertanyaan *favorable* kuesioner ini berada pada nomor 1, 2, 4, 5, 6, 7 dan *unfavorable* pada nomor 3, 8, 9, 10. Selanjutnya dilakukan perkalian dari hasil yang didapat dengan menjumlahkan dan

menghitung rata-rata. Nantinya akan didapatkan hasil akhir dengan nilai maksimal 160 poin dan minimal 10 poin. Poin tersebut dibagi menjadi 2 kriteria yakni sikap positif dengan poin diatas rata-rata dan sikap negatif dibawah rata-rata.

3. Kuesioner *Subjective Norms*

Kuesioner ini terdapat 12 butir pertanyaan 33 yang dibagi menjadi 2 skala pengukuran yaitu *motivation to comply* dan *normative beliefs*. Masing-masing skala pengukurannya terdiri dari 6 soal dengan 4 pilihan jawaban. Pilihan jawaban menggunakan skala *likert* dengan poin 1 apabila menjawab sangat tidak setuju (STS) dan poin 4 pada jawaban sangat setuju (SS) pada bagian *favorable*. Berlaku sebaliknya, pada bagian *unfavorable* poin 4 jika menjawab sangat tidak setuju (STS) dan poin 1 untuk jawaban sangat setuju (SS). Nomor yang menunjukkan butir pertanyaan *favorable* pada skala pengukuran *motivation to comply* dan *normative beliefs* ialah nomor 1, 2, 3, dan 4. Butir pertanyaan *unfavorable* ditunjukkan pada nomor 5 dan 6. Setelahnya, dilakukan penghitungan dengan melakukan perkalian pada setiap pasang butir pertanyaan. Hasil perkalian dari enam butir pertanyaan dijumlahkan dan menghasilkan satuan angka sebagai poin akhir *subjective norms*. Poin akhir yang diperoleh memiliki hasil maksimal 96 dan minimal 6 poin. Kesimpulan dari kuesione ini apabila poin yang didapat 67-96 memiliki arti tinggi, 37-66 yaitu sedang, dan 6-36 dalam kategori rendah.

4. Kuesioner *Perceived Behavior Control*

Kuesioner ini memiliki 12 butir pertanyaan yang dibagi menjadi 2 bagian. Bagian pertama mengukur *control beliefs* dengan jumlah 34 pertanyaan yaitu 6 dengan semua butir pertanyaan bersifat *favorable*. Pada bagian kedua, jumlah dan sifat pertanyaannya pun sama tetapi mengukur *power beliefs*. Pilihan jawaban disuguhkan sebanyak 4 jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS) dengan poin 1 dan sangat setuju (SS) dengan poin 4 untuk pertanyaan yang bersifat *favorable* pada bagian 1. Pilihan jawaban pada bagian kedua sedikit berbeda yaitu sangat kecil (SK) dengan poin 1 dan poin 4 untuk jawaban sangat besar (SB), berlaku untuk pertanyaan bersifat *favorable*. Hasil akhir didapatkan dengan melakukan perkalian tiap pasang pertanyaan antara bagian 1 dan 2. Hasil perkalian tersebut dijumlahkan dan akan menghasilkan hasil akhir kuesioner. Poin maksimal yang bisa didapatkan yaitu 96 dan poin minimalnya yaitu 6. Hasil yang didapat dikategorikan menjadi 3 yaitu kuat (67-96), sedang (37-66), dan lemah (6- 36).

5. Kuesioner *Intention*

Kuesioner berisi 6 butir pertanyaan dengan 4 pilihan jawaban yang menggambarkan poin yang didapat yaitu 1, 2, 3, dan 4. Poin tertinggi masing-masing pertanyaan yaitu 4 dengan nilai maksimal 24. Hasil akhir dibagi menjadi 3 klasifikasi yaitu kuat (19-24), sedang (13-18), dan lemah (6-12). Data collection Pengumpulan data penelitian dilakukan pada 15 – 20 Juni 2022 Data diperoleh dari responden yang merupakan pelajar aktif Sekolah Sepak bola Mandala United Denpasar. Pengisian lembar kuesioner dilakukan secara *online* melalui *google form* ditempat responden masing-masing karena terdapat perbatasan dalam bertemu akibat pandemi COVID-19. Data yang digunakan kemudian dianalisis secara deskriptif dan bivariat menggunakan uji *rank spearman* dengan tingkat signifikansi $\leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden yang mengisi kuesioner yaitu 54 responden dengan 24 responden memenuhi *informed consent*, kriteria inklusi, dan kriteria eksklusi. Sebanyak 30 responden tereliminasi dengan penjabaran sebagai berikut:

1. Satu responden tidak menyetujui *informed consent*.
2. Tiga responden tidak mengisi kuesioner dengan tuntas.
3. Enam responden tidak konsisten dalam menjawab pernah atau tidak pernah cedera *ankle*.
4. Tujuh responden tidak pernah mengalami cedera *ankle*.
5. Tiga belas responden tidak mengisi kuesioner dengan lengkap.

Proporsi usia sebagian besar responden berusia 15 tahun dengan jumlah 14 responden (58%), lalu diikuti usia 12 tahun yang berjumlah 4 responden (17%), usia 14 tahun yakni 3 responden (13%). Sedangkan usia dengan jumlah responden paling sedikit adalah 13, 16, dan 17 tahun sebanyak masing-masing 1 responden (4%).

Sebanyak 19 responden yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian (79,2%) terkategori sikap positif dalam tingkat *attitude toward behavior* terhadap teknik RICE. Pelajar lainnya memiliki sikap negatif dengan jumlah 5 responden (20,8%). Tingkat *subjective norms* terhadap teknik RICE terbanyak terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 17 responden (70,8%), diikuti dengan kategori rendah berjumlah 7 responden (29,2%), dan kategori tinggi sebanyak 0 responden (0%). Tingkat *perceived behavior control* terhadap teknik RICE terbanyak yakni kategori lemah terhitung sejumlah 20 responden (83,3%), diikuti kategori sedang dengan jumlah 4 responden (16,7%) dan kuat sebanyak 0 responden (0%). Tingkat *intention* terhadap teknik RICE didapatkan jumlah responden terbanyak pada kategori kuat dengan jumlah 16 responden (66,7%), diikuti dengan kategori sedang yang berjumlah 6 responden (25%), dan kategori lemah sejumlah 2 responden (8,3%).

Data yang didapat selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan uji statistik *rank spearman* untuk melihat hubungan antar variabelnya. Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa variabel pengetahuan teknik RICE memiliki hubungan terhadap *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control* dengan nilai *p value* berurutan 0,048; 0,011; dan 0,005. Hal tersebut disebabkan karena pengetahuan dapat berasal dari lingkungan sekitar individu yang nantinya dapat menimbulkan adanya sikap. Uji variabel lainnya juga didapatkan adanya hubungan antara *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control* terhadap *intention* dengan nilai *p value* berurutan 0,001; 0,011; dan 0,022. Tiga faktor utama ini dapat memengaruhi intensi secara langsung, faktor tersebut yakni *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control*. Faktor ini dapat berpengaruh karena adanya sikap positif, dukungan dari orang sekitar, dan kontrol dalam berperilaku yang cukup.

Tabel 1. Hubungan *Attitude Toward Behavior*, *Subjective Norms*, dan *Perceived Behavior Control* dengan *Intention* menggunakan uji korelasi Spearman

	attitude toward behavior	subjective norms	perceived behavior control	Intention
Attitude toward behavior		0.26	0.424	0.007
Subjective norms			0.015	0.011
Perceived behavior control				0.019
Intention				

Sikap atau *attitude toward behavior* memiliki makna sebagai penilaian terhadap suatu perilaku yang dilakukan (Sulistimo, A., 2012). *Subjective norms* yakni faktor eksternal yang dapat mempengaruhi keyakinan individu berdasarkan persepsi orang lain (Asare, M. 2015). Faktor ini dipengaruhi adanya *normative beliefs* dan *motivation to comply* (Peters, R. M., & Templin, T. N. 2010). Motivasi atau dorongan yang diberikan dari sekitar memiliki pengaruh yang besar terlebih dari suatu perilaku. Perilaku tersebut nantinya dapat diikuti oleh individu yang melihat atau disebut dengan *imitation behavior* (Heyes C., 2016). Ajzen I. (2020) berpendapat kontrol yang dapat memengaruhi terjadinya perilaku disebut dengan *perceived behavior control* dalam *theory of planned behavior*. Martinez, L. S., & Lewis, N. (2016) dalam studinya menyebutkan bahwa keterampilan merupakan salah satu kontrol yang terdapat pada *perceived behavior control*.

Theory of planed behavior oleh Ajzen, I. (2020) menunjukkan bahwa *attitude toward behavior* memengaruhi *intention* secara langsung. *Intention* merupakan jalan awal dalam melakukan suatu perilaku, yang mana diawali dari sebuah pernyataan yang diyakini dalam berperilaku. Keyakinan atau nilai dari suatu perilaku disebut dengan sikap atau *attitude toward behavior* yang dijabarkan oleh Peters, R. M., & Templin, T. N. (2010). Faktor keyakinan yang telah terbentuk pada suatu individu akan membentuk sikap terhadap perilaku. Hasil penelitian ini didapatkan adanya sikap positif pelajar dalam melakukan upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle*. Sikap tersebut dapat menimbulkan suatu *intention* dalam melakukan perilaku penanganan pertama. Hal itu bermakna bahwa *attitude toward behavior* dapat mempengaruhi timbulnya *intention*. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik penelitian yakni *p value* sebesar 0,007 dengan arti terdapat hubungan antara *attitude toward behavior* dan *intention*. Hasil penelitian ini searah dengan Almher, M.A., & Abdal, B.B. (2021). Hal lain yang dapat mempengaruhi adanya sikap yakni melalui pembenahan hasil dari suatu perilaku yang pernah dilakukan (Asare, M. 2015).

Subjective norms ialah persepsi individu terhadap keyakinan orang lain yang dapat memengaruhi dilakukan atau tidak dilakukannya suatu perilaku (Hartono, J. 2010). Orang lain ini dijadikan contoh dalam menentukan niat berperilaku. Hal ini sesuai dengan hasil studi dari La Barbera, F., & Ajzen, I. (2020) yang menyatakan bahwa dalam membentuk niat individu dipengaruhi adanya tekanan sosial. Berdasarkan hasil analisis uji statistik *Rank Spearman* menunjukkan angka *p value* yakni 0,011 yang bermakna terdapat hubungan antara *subjective norms* pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala *United* Denpasar dengan *intention* dalam melakukan upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle*. Hal tersebut sejalan dengan Atencion, B. S., et al. (2019) dan Aji, H.M., et al (2021) bahwa terdapat hubungan antara variabel *subjective norms* dengan intensi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chatzoglou, P. D., & Vraimaki, E. (2009). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa adanya suatu kebiasaan berperilaku dari orang disekitar individu dapat membantu individu tersebut dalam membangun suatu perilaku. Ajzen, I. (2005) juga telah menjabarkan bahwa tekanan sosial sekitar individu dapat meningkatkan pengaruh dalam keinginan berperilaku. Pada penelitian ini didapatkan *subjective norms* yang rendah, faktor tersebut dapat berasal dari pelatih, senior, ataupun teman yang dapat mempengaruhi lemah kuatnya intensi dalam melakukan suatu perilaku. Rendahnya faktor *subjective norms* dapat diakibatkan karena orang sekitar memiliki keyakinan atau persepsi yang rendah dalam melakukan upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle* dengan teknik RICE.

Perceived behavior control diartikan sebagai kontrol berpengaruh yang dapat menunjang atau menghambat suatu perilaku (Ajzen, I, 2020) Faktor ini memiliki pengaruh langsung terhadap *intention* yang dapat membentuk perilaku. Hal tersebut searah dengan penelitian Hagger, M. S., et al. (2022) yang menjelaskan bahwa *perceived behavior control* menyeimbangkan hubungan *intention* dengan perilaku. Pelajar Sekolah Sepak Bola Mandala *United* Denpasar memiliki tingkat *perceived behavior control* yang lemah dalam keinginan melakukan penanganan pertama saat kejadian cedera *ankle* yang kuat. Hal tersebut dapat terjadi karena faktor pendukung dalam berperilaku terhambat. Martinez, L. S., & Lewis, N. (2016) menyebutkan bahwa dana, sumber daya, keterampilan, dan lain sebagainya merupakan faktor yang dapat mendukung ataupun menghambat perilaku. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan sebanyak 10 pelajar merasa kurangnya alat kesehatan (P3K) merupakan faktor penghambat dalam melakukan upaya penanganan pertama. Jadwal sekolah yang padat juga merupakan faktor penghambat dalam melakukan perilaku penanganan pertama. Dapat disimpulkan bahwa kurangnya fasilitas dan waktu merupakan faktor penghambat, padahal faktor ini pula lah yang berperan penting dalam mendukung adanya perilaku penanganan. Pada penelitian ini, kelebihan penelitian adalah mengetahui sikap positif pelajar dalam melakukan upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle*. Sikap tersebut dapat menimbulkan suatu *intention* dalam melakukan perilaku penanganan pertama. Sedangkan kekurangan penelitian adalah jumlah responden yang memenuhi kriteria

terbilang cukup sedikit. Saran untuk penelitian lanjutan adalah dapat memperbanyak populasi sehingga sampel yang didapat juga lebih banyak lagi.

SIMPULAN

Terdapat hubungan pengaruh pada *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavior control* yang dapat menimbulkan intensi dalam melakukan upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle*. Faktor intensi ini yang merupakan pengaruh langsung terhadap terjadinya suatu perilaku upaya penanganan pertama kejadian cedera *ankle*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, H.M., Berakon, I. and Riza, A.F. (2021), "The effects of subjective norm and knowledge about riba on intention to use e-money in Indonesia", *Journal of Islamic Marketing*, Vol. 12 No. 6, pp. 1180-1196. <https://doi.org/10.1108/JIMA-10-2019-0203>
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior* (2nd. Edition). Milton-Keynes, England: Open University Press / McGraw-Hill
- Ajzen I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Hum Behav & EmergTech*, 2, 314–324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195324>
- Almher, M.A., & Abdal, B.B. (2021). Relationship between Perceived Behavioral Control, Attitude and Knowledge Sharing among Engineers in Oil and Gas Companies.
- Asare M. (2015). USING THE THEORY OF PLANNED BEHAVIR TO DETERMINE THE CONDOM USE BEHAVIOR AMONG COLLEGE STUDENTS. *American journal of health studies*, 30(1), 43-50.
- Atencion, B. S., Alingalan, A. F., Oducado, R., Cordova, J. N., Dumaguing, M. M., & Suaboksan, M. T. (2019). Factors associated with intention to report child abuse among district hospital nurses in Iloilo, Philippines. *International Journal of Caring Sciences*, 12(1), 210-217
- Chatzoglou, P. D., & Vraimaki, E. (2009). Knowledge-sharing behaviour of bank employees in Greece. *Business Process Management Journal*, 15(2), 245–266. <https://doi.org/10.1108/14637150910949470>
- Dvorak, J., Junge, A., Graf-Baumann, T., & Peterson, L. (2004). Football is the most popular sport worldwide. *The American journal of sports medicine*, 32(1 Suppl), 3S–4S. <https://doi.org/10.1177/0363546503262283>
- FIFA. (2015). "Big Count". FIFA. <https://www.fifa.com/worldfootball/bigcount/allplayers.html>.
- Flint, J. H., Wade, A. M., Giuliani, J., & Rue, J. P. (2014). Defining the terms acute and chronic in orthopaedic sports injuries: a systematic review. *The American journal of sports medicine*, 42(1), 235–241. <https://doi.org/10.1177/0363546513490656>
- Hagger, M. S., Cheung, M. W., Ajzen, I., & Hamilton, K. (2022). Perceived behavioral control moderating effects in the theory of planned behavior: A meta-analysis. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 41(2), 155–167. <https://doi.org/10.1037/hea0001153>
- Halabchi, F., & Hassabi, M. (2020). Acute ankle sprain in athletes: Clinical aspects and algorithmic approach. *World journal of orthopedics*, 11(12), 534–558. <https://doi.org/10.5312/wjo.v11.i12.534>
- Hartono, J. (2007). *Sistem informasi keperilakuan*. Yogyakarta: Andi Offset.

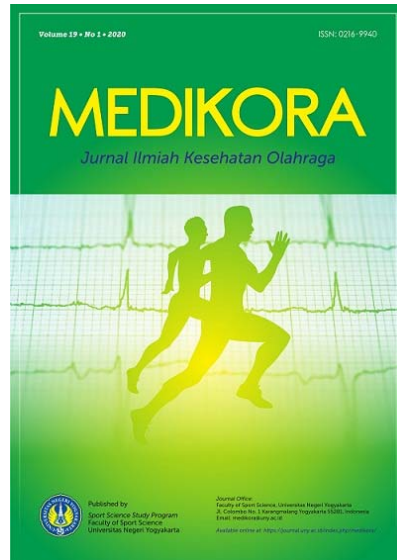
- Heyes C. (2016). Homo imitans? Seven reasons why imitation couldn't possibly be associative. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences*, 371(1686), 20150069. <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0069>
- Junaidi. (2013). Cedera olahraga pada atlet pelatda PON XVIII DKI Jakarta. *Jurnal Fisioterapi* Vol 13, No 1
- Knight K. L. (2008). More precise classification of orthopaedic injury types and treatment will improve patient care. *Journal of athletic training*, 43(2), 117–118. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-43.2.117>
- La Barbera, F., & Ajzen, I. (2020). Control Interactions in the Theory of Planned Behavior: Rethinking the Role of Subjective Norm. *Europe's journal of psychology*, 16(3), 401–417. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i3.2056>
- Martinez, L. S., & Lewis, N. (2016). The Moderated Influence of Perceived Behavioral Control on Intentions Among the General U.S. Population: Implications for Public Communication Campaigns. *Journal of health communication*, 21(9), 1006–1015. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1204378>
- Nugroho, I. P. (2017). Tingkat pengetahuan pemain di UKM futsal UNY tentang penanganan dini cedera dengan metode RICE. S1 thesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Nurholilah, W., Hamid, M. A., & Zaini, M. (2021). Pengaruh *health education* “PRICE” terhadap kemampuan penanganan *ankle sprain* pada anggota Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Jember, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
- Peters, R. M., & Templin, T. N. (2010). Theory of planned behavior, self-care motivation, and blood pressure self-care. *Research and theory for nursing practice*, 24(3), 172–186. <https://doi.org/10.1891/1541-6577.24.3.172>
- Struijs, P. A., & Kerkhoffs, G. M. (2010). Ankle sprain. *BMJ clinical evidence*, 2010, 1115.
- Sulistomo, Akmal. 2012. Persepsi Mahasiswa Akuntansi Terhadap Pengungkapan Kecurangan (Studi Kasus Pada Mahasiswa Akuntansi Ugm Dan UNDIP). Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Timpka, T., Jacobsson, J., Bickenbach, J., Finch, C. F., Ekberg, J., & Nordenfelt, L. (2014). What is a sports injury?. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 44(4), 423–428. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0143-4>
- Van den Bekerom, M. P., Struijs, P. A., Blankevoort, L., Welling, L., van Dijk, C. N., & Kerkhoffs, G. M. (2012). What is the evidence for rest, ice, compression, and elevation therapy in the treatment of ankle sprains in adults?. *Journal of athletic training*, 47(4), 435–443. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-47.4.14>
- Walgito, B. (2010). Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: Andi Offset
- Wang ZR., & Ni GX. (2021). Is it time to put traditional cold therapy in rehabilitation of soft-tissue injuries out to pasture?. *World J Clin Cases*, 9(10), 4116-4122
- Wolfe, M. W., Uhl, T. L., Mattacola, C. G., & McCluskey, L. C. (2001) Management of ankle sprains. *American family physician*, 63(1), 93-104.



Home > Vol 22, No 1 (2023)

MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga

Journal title: MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga
Initials: MEDIKORA
Abbreviation: Medikora J. Ilmiah. Kes. Or.
Frequency: 2 issues per year (April & October)
DOI: Prefix 10.21831 by Crossref
Online ISSN: 0216-9940 (print) | 2721-2823 (online)
Editor-in-chief: Dr. Sigit Nugroho, M.Or.
Publisher: Universitas Negeri Yogyakarta
Citation: Google Scholar | Garuda | SINTA



MEDIKORA is a sports health scientific journal published by the Sports Science Study Program of the Faculty of Sport Science, Universitas Negeri Yogyakarta which contains the results of critical analysis studies and research in the field of sports health, physical therapy, physical fitness, sports therapy, sport management, adaptive, sport psychology, sports biomechanics, and sport sociology. The Journal is published twice a year (April and October).

Accepted and published papers will be freely accessed on this website and the following abstracting & indexing databases:

- Indonesian Scientific Journal Database (ISJD)
Indonesian Publication Index (IPI)
Google Scholar
Crossref Search
Publck Knowledge Project (PKP) Index

The journal has been listed in

- ROAD ISSN

Please read this guideline carefully. Every manuscript sent to the editorial office of the journal ought to follow the writing guidelines. If the manuscript does not meet with the author's guidelines or any manuscript written in a different format, the article will BE REJECTED before further review. Only submitted manuscripts that meet the format of the journal will be processed further.



This journal has been ACCREDITED by National Journal Accreditation (ARJUNA) Managed by The Ministry of Research and Technology / National Agency for Research and Innovation, Republic Indonesia with Third-Grade (Peringkat 3, Sinta 3) since the year 2018 to 2023 according to the decree No. 148/M/KPT/2020.

Before submission,

You have to make sure that your paper is prepared using the MEDIKORA Paper TEMPLATE, has been carefully proofread and polished, and conformed to the Author Guidelines.

Online Submissions

- Already have a Username/Password for Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan? GO TO LOGIN
Need a Username/Password? GO TO REGISTRATION

Registration and login are required to submit items online and to check the status of current submissions

Announcements

No announcements have been published.

More Announcements...

Vol 22, No 1 (2023): April

Table of Contents

Editorial Team
Peer-Reviewers
Publication Ethics
Focus & Scope
Author Guidelines
Contact
USER
Username
Password
Remember me
Login
NOTIFICATIONS
View
Subscribe
JOURNAL CONTENT
Search
Search Scope
All
Search
Browse
By Issue
By Author
By Title
Other Journals
INFORMATION
For Readers
For Authors
For Librarians
KEYWORDS
adaptive physical education anak
berkebutuhan khusus atlet
baseball cedera olahraga
covid-19 daya tahan
ekstrakurikuler futsal
kondisi fisik panahan penjas
adaptif periodisasi reverse power
endurance reverse periodization
softball sports injuries strength
training method teacher's ability tracer
study zumba

Articles

- Model pemberdayaan Aparatur Sipil Negara olahragawan berprestasi pada Kementerian Pemuda dan Olahraga** PDF
1-12
- Lusia Irmira Gey, Ilmu Administrasi, Program Pascasarjana, Politeknik STIA LAN Jakarta., Indonesia*
Mala Sondang Silhtonga, Ilmu Administrasi, Program Pascasarjana, Politeknik STIA LAN Jakarta., Indonesia
Arifiani Wijayanti, Ilmu Administrasi, Program Pascasarjana, Politeknik STIA LAN Jakarta., Indonesia
Martono Martono, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta., Indonesia
- 10.21831/medikora.v22i1.55320
- Profil kolesterol, gula darah, hyperuricemia dan tekanan darah anggota sekolah lansia (Salsa) "Salamah" kabupaten Bantul, Yogyakarta** PDF
13-24
- Fatmahan Arjuna, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*
Sulistiyono Sulistiyono, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Nawan Primasoni, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Nurhadi Santoso, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
- 10.21831/medikora.v22i1.56447
- Faktor Intensi theory of planned behavior terhadap teknik RICE pada kejadian cedera ankle** PDF
25-32
- Winnie Nirmala Santosa, Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya, Indonesia*
Salsabila Dinar Safinatunnajah, Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya, Indonesia
Sajuni Sajuni, Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Surabaya, Indonesia
- 10.21831/medikora.v22i1.58282
- Pengaruh ladder drill terhadap tendangan lurus depan putri dipencak silat** PDF
33-42
- Sirlil Nurhalizah, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indonesia*
Syafaruddin Syafaruddin, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indonesia
Destriani Destriani, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya, Indonesia
- 10.21831/medikora.v22i1.59844
- The effect of exercise using resistance bands on improving the balance of badminton athletes** PDF
43-53
- FransFile Manihuruk, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*
Sumaryanto Sumaryanto, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Sigit Nugroho, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Sumarjo Sumarjo, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Ahmad Nasrulloh, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Setyawan Widyanto, Centre for Graduate Studies, University Selangor, Malaysia
- 10.21831/medikora.v22i1.59153
- Analisis komponen kondisi fisik terhadap peningkatan prestasi atlet futsal** PDF
54-61
- Mirza Asmara, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*
Yudik Prasetyo, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Cerika Rismayanthi, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
- 10.21831/medikora.v22i1.57931
- Profil kondisi fisik atlet futsal Papua** PDF
62-72
- Sutoro Sutoro, Sports Science, Cenderawasih University, Indonesia*
Dewi Nurhidayah, Sports Coaching Education, Cenderawasih University, Indonesia
Dedi Irawan, Sports Education, Postgraduate Program, Cenderawasih University, Indonesia
Japhet Ndayisenga, Institute of Physical Education and Sport, University of Burundi, Burundi
- 10.21831/medikora.v22i1.57500
- Meningkatkan kemampuan berfikir kreatif siswa Sekolah Dasar melalui model brain jogging** PDF
73-82
- Willy Ihsan Rizkyanto, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia*
Wawan Sundawan Suherman, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Harli Yulianto, Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Ismail Gani, Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
Dhani Priantoro, Departement Physical Activity and Health, Friedich Alexander Universitat, Germany
- 10.21831/medikora.v22i1.59375

Manfaat terapi pijat pada keluhan gerakan sendi di antara karyawan front-screen selama pandemi covid-19

PDF
83-93

All Satia Graha, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Farid Imam Nurhadi, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Zuzabli Adwa Fitriani, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Sabda Hussain As shaffi, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

[10.21831/medikora.v22i1.60437](https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.60437)

The effect of theraband rotator cuff strengthening for archery athletes accuracy

PDF
94-105

Riko Adi Baskoro, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Mugiyo Hartono, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Sri Sumartiniingsih, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Dewangga Yudhistira, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

[10.21831/medikora.v22i1.59819](https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.59819)

Indexed by:



In Collaboration with:



[View Journal Visitor Stats](#)

00382625

Home > About the Journal > **Editorial Team**

Editorial Team

Editor in Chief

Sigit Nugroho, Department of Health and Recreation Education, Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Editorial Board

Sumaryanto Sumaryanto, (Scopus ID: 57194039016) Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Wallapa Choeibourkaew, Thaksin University, Thailand
 Ahmad Nasrulloh, (Scopus ID: 57200069837) Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Prof. Soni Nopembri, Ph.D., (Scopus ID: 57207831971), Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Muhammad Ikhwan Zein, (Scopus ID: 57211665454), University of Amsterdam, Netherlands
 Japhet Ndayisenga, Burundi University, Burundi
 Cerika Rismayanthi, Department of Health and Recreation Education, Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes., (Sinta ID:6101198, Scopus ID: 57193428742); Departement of Sports Science, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Gunathevan Elumalai, (Scopus ID: 57190010219) Fakulti Sains Sukan dan Kejurulatihan, Universiti Pendidikan Sultan Idris, Malaysia
 Mustika Fitri, (Scopus ID: 57193796747) Department of Sports Science, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
 Mohammad Arif Ali, (Scopus ID: 57190813408) Department of Sports Science, Faculty of Sports Science, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
 Novita Intan Arovah, (Scopus ID: 56829524900) Departement of Sports Science, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Assistant Editor

Duwi Kurnianto Pambudi, Department of Health and Recreation Education, Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Krisnanda Dwi Apriyanto, Department of Health and Recreation Education, Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia
 Sugeng Setia Nugroho, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Indexed by:



In Collaboration with:



[View Journal Visitor Stats](#)

00382618

[Editorial Team](#)

[Peer-Reviewers](#)

[Publication Ethics](#)

[Focus & Scope](#)

[Author Guidelines](#)

[Contact](#)

USER

Username
 Password
 Remember me

NOTIFICATIONS

- > [View](#)
- > [Subscribe](#)

JOURNAL CONTENT

Search
 Search Scope
 All

Browse

- > [By Issue](#)
- > [By Author](#)
- > [By Title](#)
- > [Other Journals](#)

INFORMATION

- > [For Readers](#)
- > [For Authors](#)
- > [For Librarians](#)


KEYWORDS

adaptive physical education anak
 berkebutuhan khusus atlet
 baseball cedera olahraga
 covid-19 daya tahan
 ekstrakurikuler futsal
 kondisi fisik panahan penjas
 adaptif periodisasi reverse power
 endurance reverse periodization
 softball sports injuries strength
 training method teacher's ability tracer
 study zumba



MEDIKORA: JURNAL ILMIAH KESEHATAN OLAHRAGA

 [UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA](#)

 P-ISSN : <> E-ISSN : 27212823



4.8

Impact Factor



1745

Google Citations



Sinta 3

Current Accreditation

 [Google Scholar](#)

 [Garuda](#)

 [Website](#)

 [Editor URL](#)

History Accreditation

2018

2019

2020

Garuda

[Google Scholar](#)

[Model pemberdayaan Aparatur Sipil Negara olahragawan berprestasi pada Kementerian Pemuda dan Olahraga](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta

 [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 1-12](#)

 2023

 [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.55320](https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.55320)

 [Accred : Unknown](#)

[Profil kolesterol, gula darah, hyperuricemia dan tekanan darah anggota sekolah lansia \(Salsa\) âSalamahâ kabupaten Bantul, Yogyakarta](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta

 [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 13-24](#)

 2023

 [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.56447](https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.56447)

 [Accred : Unknown](#)

[Profil kondisi fisik atlet futsal Papua](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta

 [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 62-72](#)

 2023

 [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.57500](https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.57500)

 [Accred : Unknown](#)

[Analisis komponen kondisi fisik terhadap peningkatan prestasi atlet futsal](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta


 [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 54-61](#)

 2023

 [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.57931](https://doi.org/10.21831/medikora.v22i1.57931)

 [Accred : Unknown](#)

[Faktor intensi theory of planned behavior terhadap teknik RICE pada kejadian cedera ankle](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta  [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 25-32](#)


 2023  [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.58282](#)  [Accred : Unknown](#)

[The effect of exercise using resistance bands on improving the balance of badminton athletes](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta  [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 43-53](#)


 2023  [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.59153](#)  [Accred : Unknown](#)

[Meningkatkan kemampuan berfikir kreatif siswa Sekolah Dasar melalui model brain jogging](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta  [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 73-82](#)

 2023  [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.59375](#)  [Accred : Unknown](#)

[Pengaruh ladder drill terhadap tendangan lurus depan putri dipencak silat](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta  [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 33-42](#)


 2023  [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.59844](#)  [Accred : Unknown](#)

[The effect of theraband rotator cuff strengthening for archery athletes accuracy](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta  [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 94-105](#)

 2023  [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.59819](#)  [Accred : Unknown](#)

[Manfaat terapi pijat pada keluhan gerakan sendi di antara karyawan front-screen selama pandemi covid-19](#)

Faculty of Sports Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta  [MEDIKORA Vol 22, No 1 \(2023\): April 83-93](#)

 2023  [DOI: 10.21831/medikora.v22i1.60437](#)  [Accred : Unknown](#)

[View more ...](#)