

**PENGETAHUAN PERTOLONGAN PERTAMA CEDERA  
OLAHRAGA (PPCO) PADA ANGGOTA (DIKLATSAR 24)  
PECINTA ALAM WAPALAPA UNIVERSITAS PAKUAN BOGOR**



**LATIP ISMAIL**

**6815132093**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar  
Sarjana Olahraga**



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**FEBRUARI 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	 .....	18/2-21 .....
<b>Pembimbing II</b> <u>Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd</u> NIP. 19850925 201504 1 003	 .....	18/2-21 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Ketua	 .....	..... .....
<u>Muhammad Arif, M.Pd</u> NIDN.0023028304	Sekretaris	 .....	17/2-21 .....
<u>Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd</u> NIP. 19850925 201504 1 003	Anggota	 .....	18/2-21 .....
<u>Dr. Heni Widyaningsih, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	Anggota	 .....	18/2-21 .....
<u>Dr. Iwan Hermawan, M.Pd</u> NIP. 19750514 200112 1 001	Anggota	 .....	18/2-21 .....

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah tertulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 18 Febuari 2020

Yang membuat pernyataan,



(Latip Ismail)

No. Reg. 6815132693



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lamp Ismail  
NIM : 6815132693  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : lampismail7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO)  
Pada Anggota (DIKLATSAR 21) Pecinta Alam  
WAPALAPA Universitas Paksi Bogor


Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 3 Maret 2021

Penulis

  
( Lamp Ismail )  
nama dan tanda tangan

**Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Pada Anggota (DIKLATSAR 24) Pecinta Alam WAPALAPA Universitas Pakuan Bogor**

**ABSTRAK**

**Latip Ismail**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk Mengetahui Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Pada Anggota (DIKLATSAR 24) Pecinta Alam WAPALAPA Universitas Pakuan Bogor.

Penelitian ini dilakukan di laksanakan secara online dengan menggunakan google form waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2021. Penelitian ini menggunakan metode survey teknik survey penyebaran angket sebagai instrumen dalam pengumpulan data, sampel yang digunakan yaitu seluruh Anggota Muda (DIKLATSAR 24) Pecinta Alam Universitas Pakuan Bogor Tahun 2020 yang berjumlah 19 orang, pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang di gunakan berbentuk pernyataan dengan menggunakan Skala Guttman.

Hasil penelitian Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Pada Anggota (DIKLATSAR 24) Pecinta Alam Universitas Pakuan Bogor menunjukan sebanyak 13 Anggota (DIKLATSAR 24) Pecinta Alam WAPALAPA Universitas Pakuan Bogor memiliki pengetahuan yang baik (68%), sebanyak 6 anggota memiliki pengetahuan cukup (32%)

**Kata kunci : PPCO,Pecinta alam wawalapa**

***Knowledge of Sports Injury First Aid (PPCO) for Members  
(DIKLATSAR 24) WAPALAPA Nature Lovers, Pakuan University,  
Bogor***

***ABSTRACT***

***Latip Ismail***

*This study aims to determine the Knowledge of Sports Injury First Aid (PPCO) in Members (DIKLATSAR 24) of WAPALAPA Nature Lovers, Pakuan University, Bogor. This research was conducted online using google form when this research was conducted on January 5, 2021. This study used a survey method survey technique of questionnaire distribution as an instrument in data collection, the sample used was all Young Members (DIKLATSAR 24) University Nature Lovers. Pakuan Bogor Year 2020, amounting to 19 people, taking the sample using a purposive sampling technique. The research instrument uses a questionnaire which is used in the form of a statement using the Guttman Scale. The results of the research on Sports Injury First Aid Knowledge (PPCO) for Members (DIKLATSAR 24) Nature Lovers at Pakuan University, Bogor, addressed 13 Members (DIKLATSAR 24) Nature Lovers WAPALAPA Pakuan University Bogor has good knowledge (68%), as many as 6 members have sufficient knowledge (32%)*

***Keyword : PPCO, Nature lovers WAPALAPA***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang memberikan limpahan cinta, kasih sayang dan kenikmatan yang tak terhitung banyaknya. Syukur alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Walaupun banyak rintangan dan cobaan yang menghadang, baik itu masalah yang timbul dari luar maupun dari dalam diri penulis sendiri namun berkat bantuan dari sang Maha Kuasa, dan juga dorongan dari rekan-rekan, akhirnya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini yang diberi judul ***“Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga (PPCO) Pada Anggota (DIKLATSAR 24) Pecinta Alam WAPALAPA Universitas Pakuan Bogor”***.

Dalam merencanakan, menyusun, serta mengimplementasikan penelitian ini, saya sebagai penulis sadar bahwa proposal skripsi ini tidak dapat teraktualisasi dengan baik tanpa bimbingan, motivasi, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini saya bermaksud mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT berkat ridho-Nya lah penulis bisa menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini.
2. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Syahmuddin Lubis dan Ibunda Dewi Suhita Tanjung, yang tidak pernah mengeluh untuk membesarkan penulis hingga saat ini serta memberikan dukungan dan doa yang tiada hentinya.
3. Dr.Iwan Hermawan, M.Pd selaku pembimbing akademik yang tanpa lelah membimbing penulis dari awal perkuliahan sampai di penulisan proposal skripsi ini hingga selesai.
4. Dr. Heni Widyaningsih,M.SE selaku pembimbing satu yang selalu membimbing, memotivasi, mengarahkan dan mendukung hingga penulis menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini

5. Pak Kuswahyudi,S.or.,M.pd selaku pembimbing dua yang selalu mengarahkan dan mengoreksi setiap kesalahan penulis hingga terselesaikanlah penulisan proposal skripsi ini.
6. Terimakasih untuk kawan-kawan seperjuangan di kosan Opung Ranger's yang selalu mendukung, mengarahkan dan membantu penulis sehingga terselesaikanlah proposal skripsi ini.
7. Terimakasih untuk kawan-kawan IKOR 2013 B yang menjadi keluarga bagi penulis.
8. Serta pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam penyebutan namun tidak mengurangi rasa terima kasih penulis.

Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya apabila terdapat kesalahan baik dari penulisan, isi ataupun hasil dari penelitian ini. Penulis sangat berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang dilibatkan dalam proses penulisan proposal skripsi ini..

Jakarta, 18Februari 2021

Latip Ismail

No. Reg: 6815132693



## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>

### **BAB 1 PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Manfaat Penelitian .....	6

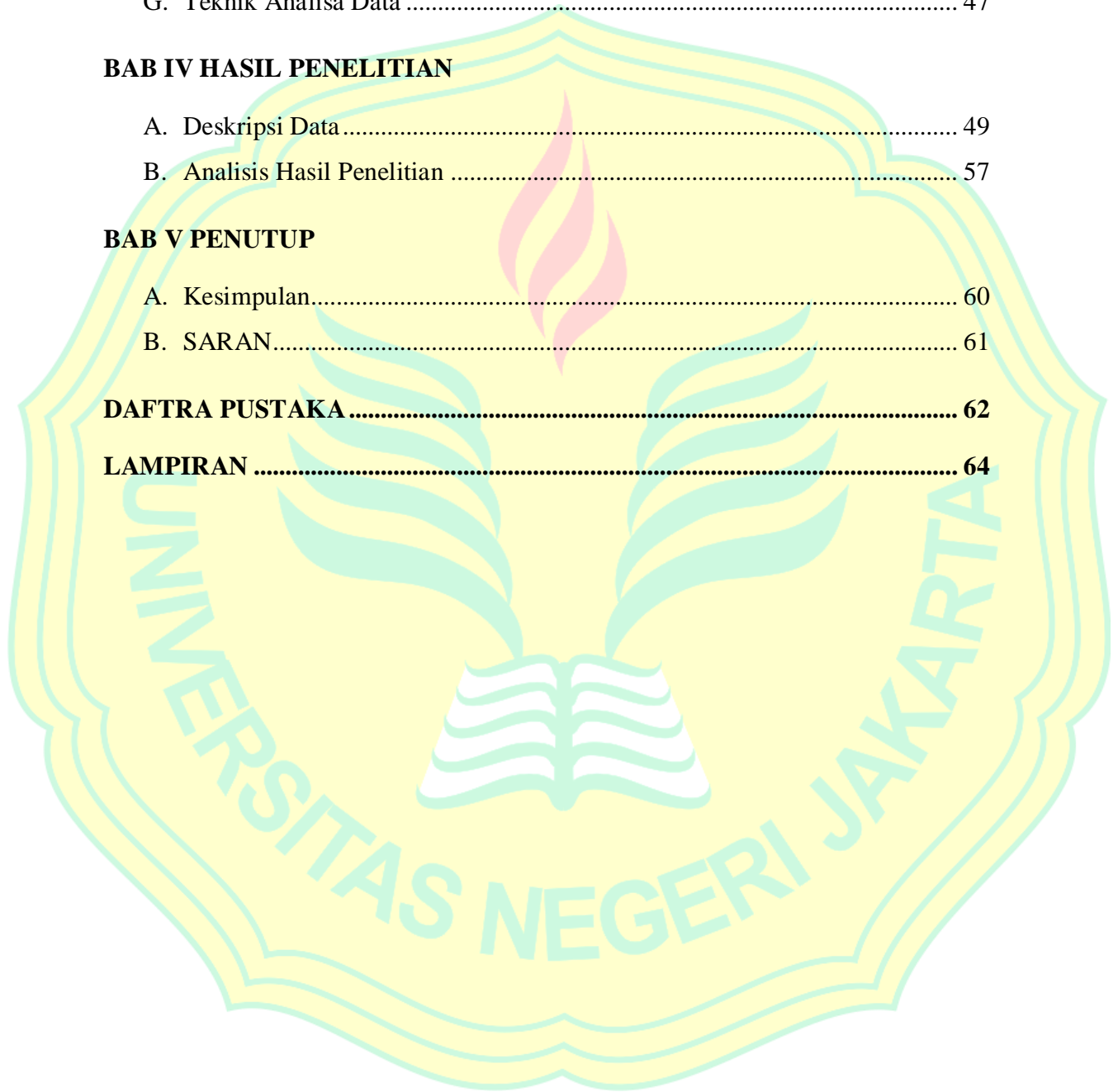
### **BAB II KERANGKA TEORETIS DAN KERANGKA BERFIKIR**

A. Kerangka Teoritis .....	8
1. Hakikat Pengetahuan .....	8
2. Hakikat WAPALAPA Universitas Pakuan Bogor .....	16
3. Hakikat Pertolongan Pertama Cedera Olahraga .....	19
B. Kerangka Berfikir .....	39

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tujuan Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Metode Penelitian .....	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43

E. Instrument Penelitian .....	43
F. Teknik Pengumpulan Data .....	46
G. Teknik Analisa Data .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	49
B. Analisis Hasil Penelitian .....	57
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	60
B. SARAN.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>64</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Pemberian skor .....	42
Tabel 2 Kisi-Kisi Instrumen .....	43
Table 3 Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Jenis-Jenis Cedera Olahraga .....	48
Table 4 Distribusi Frekuensi Dimensi Jenis-Jenis Cedera Olahraga .....	49
Table 5 Deskripsi Nilai Statistik Derajat Cedera Olahraga .....	50
Table 6 Distribusi Frekuensi Dimensi Derajat Cedera .....	51
Table 7 Deskripsi Nilai Statistik Dimensi Sebab-Sebab Terjadinya Cedera Olahraga .....	52
Table 8 Distribusi Frekuensi Dimensi Sebab-Sebab Terjadinya Cedera Olahraga	53
Table 9 Deskripsi Nilai Statistik Penanganan Cedera Olahraga .....	54
Tabel 10 Daftar Frekuensi Dimensi Penanganan Cedera Olahraga .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Metode RICE .....	23
Gambar 2 Tahap-Tahap Penanganan Cedera Pada Kulit.....	27
Gambar 3 Derajat Cedera.....	29
Gambar 4 Cedera Strain.....	30
Gambar 5 Tahap melakukan metode RICE .....	31
Gambar 6 Cedera Patah Tulang ( <i>Fracture</i> ).....	32
Gambar 7 Penanganan Patah Tulang .....	34
Gambar 8 <i>Muscle Cramp</i> .....	34
Gambar 9 Pertolongan Pertama <i>Muscle Cramp</i> .....	36
Gambar 10 <i>Dislokasi Sendi</i> .....	3

