

**PROFIL CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET ARUNG  
JERAM KOTA DEPOK**



**DIAN MARDIANA  
6815160535**

**Skripsi Ini disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk  
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

# PROFIL CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET ARUNG JERAM KOTA

## DEPOK

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persentasi cedera yang terjadi pada atlet FAJI Kota Depok. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga cepat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan dan keterbatasan fisik. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner menggunakan *google form*. Populasi pada penelitian ini adalah atlet Arung Jeram Kota Depok yang telah diambil sampel oleh peneliti sebanyak 16 responden kemudian dianalisis menggunakan bantuan komputer Microsoft Excel dan program SPSS 25 untuk mengetahui frekuensi, skor, dan rata-rata pada kuesioner. Dengan hasil survei cedera olahraga yang peneliti teliti sebanyak 16 responden, jenis cedera yang dialami 15 orang kram otot, 12 orang memar, 13 orang lecet/luka, ketiga jenis cedera ini berada pada skala interval Kadang-kadang. Sedangkan 5 orang memilih Jarang mengalami sprain tingkat I. Ekstremitas Atas mengalami cedera pada bagian bahu 15 orang, lengan atas 15 orang, pergelangan tangan 12 orang, jari tangan 10 orang berada pada skala interval 2,61 - 3,40 artinya kadang-kadang. Cedera leher 8 orang, siku 6 orang, lengan bawah 11 orang berada pada skala interval 1,81-2,60 artinya jarang. Ekstremitas Bawah pada ankle 13 orang (kadang-kadang), punggung 12 orang, paha 9 orang, lutut 8 orang, betis 8 orang (Jarang). Penanganan cedera 15 orang melakukan stretching (sering), 13 orang metode RICE dan 12 orang tidak diberikan penanganan (kadang-kadang), sedangkan 9 orang bidai, 6 orang mengonsumsi obat-obatan (Jarang). Berdasarkan hasil survei penelitian dapat disimpulkan bahwa Atlet FAJI Kota Depok Jarang mengalami cedera olahraga.

**Kata Kunci :** Cedera Olahraga, Arung Jeram, Survei

## **RAFTING ATHLETE'S SPORTS INJURY PROFILE IN DEPOK CITY**

### **ABSTRACT**

*This research aims to know the percentage of injury that occurs in FAJI athletes in Depok City. A sports injury is pain that caused by exercise, which quickly results in disability, injury, and damage to muscles or joints and other parts of the body. If not handled quickly and properly, sports injury can result in physical disruption and limitations. The data collection technique in this study is using questionnaire with the google form. The population in this study was sixteen rafting athletes in Depok City who were taken as samples by researchers then be analyzed using Microsoft Excel computer assistance and the SPSS 25 program to know the frequency, score, and average the questionnaire. With the results of the sports injury survey, which the researcher examined as many as 16 respondents, types of injury experienced were 15 people muscle cramp, 12 people bruised, 13 people scuffed / wounded, these three types of injuries were on the interval scale Sometimes. Meanwhile, 5 people chose rarely experienced level I sprains. The upper limb suffered injuries were 15 people on the shoulders, 15 people on upper arms, 12 people on wrists and 10 people on fingers show an interval scale of 2.61 - 3.40 which means sometimes. Next, 8 people were injured on neck, 6 people on elbow, 11 people on forearm, show the interval scale from 1.8 to 2.60 which means rarely. On the lower limb, 13 people on ankle (sometimes), 12 people on back, 9 people on thigh, 8 people on thigh, 8 people on calf (rarely). The injury treatment, 15 people were stretching (often), 13 people with the RICE method and 12 people were not given treatment (sometimes), while 9 people splinted, 6 people took medicine (Rarely). Based on the results of the research survey, it can be concluded that FAJI athletes in Depok City experience sports injuries rarely.*

**Keywords:** *Sports Injury, Rafting, Survey*

**LEMBARAN PERSETUJUAN SKRIPSI  
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**


**Nama**

**Pembimbing I**

Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19750514 200112 1 001

**Tanda Tangan**

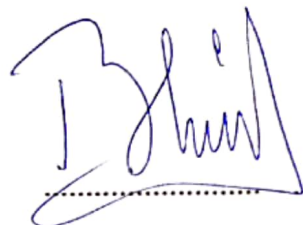
**Tanggal**



15 Februari 2021

**Pembimbing II**

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N  
NIP.19850419 201504 1 002



15 / 2021  
02

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

**Nama**

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP. 19740906 200112 1 002

**Jabatan**



**Tanggal**

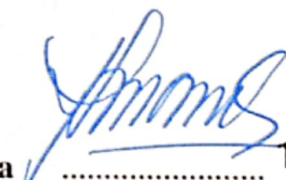
**Ketua**

Kuswahyudi, S.Or., M.Pd  
NIP. 19850925 201504 1 003

**Sekretaris**

Dr. Iwan Hermawan, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19750514 200112 1 001

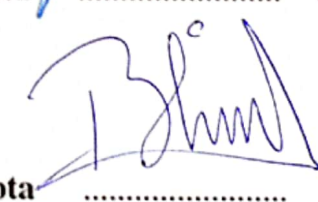
**Anggota**



15 Februari 2021

dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N  
NIP. 19850419 201504 1 002

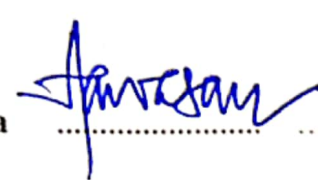
**Anggota**



15 / 2021  
02

Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si  
NIP. 19711219 200501 1 001

**Anggota**



**Tanggal Lulus: 02 Februari 2021**

## 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 ditulis 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 ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,

  
  
Dian Mardiana

NIM 6815160535



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 : Dian Mardiana  
NIM : 68151 60535  
Fakultas/Prodi : F10/ Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : dianmardiana1403@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 :

Profil Cedera Olahraga pada Atlet Arung  
Jeram Kota Depok.

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

Penulis

( Dian Mardiana )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji dan syukur bagi Allah Subhanahu wa ta'ala yang senantiasa memberikan rahmat dan hidayah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Gambaran Cedera Olahraga pada Atlet Arung Jeram Kota Depok", di waktu yang tepat. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam, keluarga, dan sahabatnya.

Penulisan skripsi ini dimaksud untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Olahraga di Universitas Negeri Jakarta. Selain itu diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca maupun peneliti dalam hal memberikan informasi mengenai cedera olahrag yang dialami oleh atlet Arung Jeram Kota Depok.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Dr. Aan Wasan, M.Si, selaku Pembimbing Akademik; Dr. Iwan Hermawan, M.Pd dan dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N, selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini. Bang Dayat selaku ketua harian FAJI Kota Depok serta teman-teman Atlet FAJI Depok yang sudah mendukung dan yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis

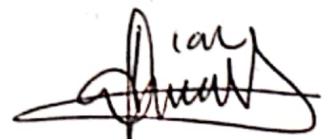
perlu. Terlebih kepada Ibu dan Bapak, Mas Yaya, Rajendra yang telah memberikan dukungan material maupun moril serta semangat. Teman Zeus (Juju, Dwi, Manda, Galuh, dan Intan) telah memberikan dukungan dan semangat. Sodara 36irls (Ka Ade, Dina, Sarita, Aulia, dan Arinta) yang tidak pernah meninggalkan saya saat saya jatuh. Mas Hafizh yang membantu dan menemani saya sampai akhir menuju sidang skripsi. Dan Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah ikhlas memberikan bantuan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Banyak sekali hambatan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, selesainya skripsi ini bukan semata karena kemampuan penulis, banyak sumber yang mendukung dan membantu. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak-pihak yang telah membantu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat banyak kesalahan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya butuhkan agar kedepannya saya mampu lebih baik lagi.

Jakarta, Januari 2021

Dian Mardiana





## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
<b>BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teori .....	9
I. Cedera .....	9
II. Arung Jeram.....	46
B. Kerangka Berfikir .....	63
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>67</b>
A. Tujuan Penelitian .....	67
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	67
C. Metode Penelitian .....	67
D. Populasi dan Sampel.....	68
E. Teknik Pengumpulan Data .....	68
F. Instrumen Penelitian .....	69
G. Pengujian Validitas.....	72
H. Teknik Analisis Data .....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>75</b>
A. Deskripsi Data .....	75
B. Pembahasan .....	114
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>119</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>122</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>125</b>
<b>Riwayat Hidup .....</b>	<b>166</b>