

**GAMBARAN RESILIENSI ATLET RENANG YANG MENGALAMI
CEDERA PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**



Audry Nuralfia Rahmah

6815160278

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 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 ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta. Jakarta,

Bogor, 30 juli 2020

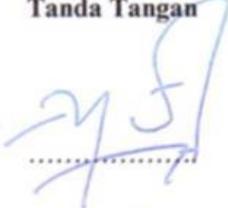
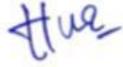
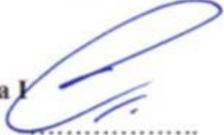


Audry Nuralfia Rahmah

6815160278

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	
Pembimbing II <u>Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002		17/2021 /02

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Ketua	
<u>Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE</u> NIP. 19720122 199903 2 001	Sekretaris		18-2-2021
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 198509252015041003	Anggota I	
<u>Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 198504192015041002	Anggota II		17/2021 /02
<u>Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si</u> NIP. 19711219 200501 1 001	Anggota III	

Tanggal Lulus : 04 Februari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Audry Nuralfiahmah
NIM : 6815160278
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : nuralfiaudry@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 :

GAMBARAN RESILIENSI ATLET RENANG
YANG MENGALAMI CEDERA PADA MAHASISWA UNJ

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, 06 April 2021

Penulis


(Audry Nuralfia R.)
nama dan tanda tangan

GAMBARAN RESILIENSI ATLET RENANG YANG MENGALAMI CEDERA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran resiliensi pada atlet yang mengalami cedera. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 24 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada atlet Renang yang mengalami cedera di Universitas Negeri Jakarta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan resiliensi pada atlet yang mengalami cedera.

Kata kunci : **RESILIENSI, CEDERAGAMBARAN RESELIENSI ATLET**

**RENANG YANG MENGALAMI CEDERA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

ABSTRACT

This study was conducted to determine the description of resilience in athletes with injuries. The sample used in this study amounted to 24 athletes. Sampling using purposive sampling technique on swimming athletes who suffered injuries at the State University of Jakarta. The hypothesis in this study is that there are differences in the resilience of athletes who have been injured.

Kata kunci : **RESILIENSI, CEDERA**

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberi kemudahan serta kelancaran, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Resiliensi Atlet Reang yang mengalami Cedera pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” ini. Skripsi iniditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga. Selain itu, skripsi ini merupakan sarana untuk mengimplementasikan kemampuan Peneliti yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan. Dalam penyusunan laporan penelitian ini, tidak sedikit hambatan yang dihadapi. Namun, Peneliti menyadari bahwa kelancaran dalam penelitian ini tidak lain berkat rahmat Allah SWT serta bantuan, dorongan, dan bimbingan orang-orang terdekat Peneliti, sehingga kendala-kendala yang dihadapi dapat teratasi. Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, dan juga Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. selaku ketua prodi Ilmu Olahraga dan juga sebagai dosen pengampu mata kuliah skripsi ini yang senantiasa selalu mengingatkan dan menyemangati. Tidak lupa dosen pembimbing I saya bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. , dan dosen pembimbing II saya Dr. Bazzar Ari Migraha., yang senantiasa sabar dalam membimbing selalu memberi dorongan dan ide-ide untuk terus maju. Serta bapak Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.si selaku Pembimbing Akademik.
2. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa studi Peneliti. Dan juga segenap staf administrasi dan karyawan Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga semua nyayang tidak dapat Peneliti sebutkan satu persatu, tanpa mengurangi rasa hormat Peneliti ucapkan terima kasih banyak atas bantuan yang telah diberikan selama masa studi Peneliti.

3. Mama, papa, dan adik-adik yang selalu mengiringi dengan doa dukungan, baik moril maupun materil.
4. Seluruh Mahasiswa cabang olahraga Renang Universitas Negeri Jakarta yang telah bersedia memberikan waktu nya untuk membantu penelitian.
5. Sobi-sobi tercinta Ain, Senny, Ranti, Agis, Ghina, Anashya dan Icun yang selalu support mendampingi Peneliti sejak awal dan juga sobi jauh Ayu pasti nya selalu mendoakan yang terbaik untuk Peneliti. Dan tim hore yang senantiasa selalu menyemangati Peneliti: Irfan, Ojan, Abrar dan tentunya alm. Fahmi :')
6. Serta terimakasih kepada Irvan yang selalu mendukung hal baik apapun yang saya lakukan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Manfaat Penelitian	4
BAB II 7 KERANGKA TEORITIS.....	7
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Definisi Resiliensi.....	7
2. Aspek Kemampuan Dasar Resiliensi.....	8
3. Komponen Resiliensi	11
B. Cedera Olahraga.....	13
1. Definisi Cedera Olahraga.....	13
2. Tingkatan Cedera Olahraga	14
3. Reaksi Psikologis saat Cedera	15
4. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
1. Tujuan Penelitian	24
3. Metode Penelitian	24
4. Populasi dan Sampel	25
5. Instrumen Penelitian	26
6. Teknik Pengumpulan Data.....	27

7. Pengujian Validitas dan Reabilitas	30
8. Analisis Data	34
BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Saran.....	68
A. Kesimpulan	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Contoh Item Penelitian	29
Tabel 3. 2 Skala Likert, skor penilaian pada alternatif jawaban	30
Tabel 3. 3 Hasil validitas instrumen pada variabel resiliensi pada mahasiswa yang mengalami cedera	32
Tabel 4. 1 Hasil deskriptif statistik resiliensi saat cedera pada atlet renang mahasiswa UNJ Tahun 2020	37
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Resiliensi Cedera Atlet Renang UNJ	38
Tabel 4. 3 Histogram Hasil Resiliensi Cedera Atlet Renang UNJ.....	38
Tabel 4. 4 Kategorisasi Variabel Resiliensi Cedera pada Atlet Renang UNJ.....	40
Tabel 4. 5 Pie Chart Hasil Resiliensi Cedera pada Atlet Renang Mahasiswa UNJ	40
Tabel 4. 6 Deskripsi Hasil Indikator Meaningfulness pada Atlet Renang UNJ	41
Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Meaningfulness	42
Tabel 4. 8 Histogram Hasil Indikator Meaningfulness	43
Tabel 4. 9 Kategorisasi Indikator Meaningfulness	44
Tabel 4. 10 Pie Chart Hasil Indikator Meaningfulness.....	45
Tabel 4. 11 Deskripsi Hasil Indikator Perseverance	46
Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Perseverance.....	47

Tabel 4. 13 Histogram Hasil Indikator Perseverance.....	47
Tabel 4. 14 Kategorisasi Indiator Perseverance.....	49
Tabel 4. 15 Pie Chart Hasil Indikator Perseverance	50
Tabel 4. 16 Deskripsi Hasil Indikator Self Reliance.....	51
Tabel 4. 17 Distribusi Hasil Frekuensi Indikator Self Reliance.....	52
Tabel 4. 18 Histogram Hasil Indikator Self Reliance	52
Tabel 4. 19 Kategorisasi Indikator Self Reliance.....	54
Tabel 4. 20 Pie Chart Hasil Indikator Self Reliance	54
Tabel 4. 21 Deskripsi Hasil Indikator Existential Aloneness	55
Tabel 4. 22 Distribusi Frekuensi Existential Aloneness	56
Tabel 4. 23 Histogram Hasil Indikator Existential Aloneness.....	57
Tabel 4. 24 Kategorisasi Indikator Existential Aloneness	58
Tabel 4. 25 Pie Chart Hasil Indikator existential Aloneness	59
Tabel 4. 26 Deskripsi Hasil Indikator Equantity.....	60
Tabel 4. 27 Distribusi Frekuensi Indikator Equantity.....	61
Tabel 4. 28 Histogram Hasil Indikator Equantity	61
Tabel 4. 29 Kategorisasi Indikator Equantity	63
Tabel 4. 30 Pie Chart Hasil Indikator Equantity	63