

**ANALISA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPOP DKI  
JAKARTA**





**YUSUF ADI NUGRAHA  
6815161811**


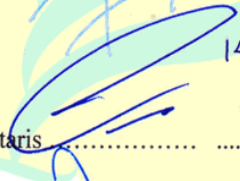
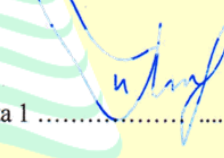


**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

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

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 19591201 198610 2 001		23/ 21 /08
<b>Pembimbing II</b> <u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002		20/ 21 /08

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

NAMA	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Ketua		23/ 21 /08
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd</u> NIP. 19850925 201504 1 003	Sekretaris		14/ 21 /08
<u>Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd</u> NIP. 19591201 198610 2 001	Anggota 1		23/ 21 /08
<u>Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd</u> NIP. 19751009 200501 1 002	Anggota 2		20/ 21 /08
<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19810731 200604 1 001	Anggota 3		13/ 21 /08

Tanggal Lulus : 02 Agustus 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, 09 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan,



Yusuf Adi Nugraha

No.Reg. 6815161811



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.uni.ac.id](http://lib.uni.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 : Yusuf Adi Nugraha  
NIM : 6015161011  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : Yusufngrh.23@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 : Analisa Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak bola PPOP DKI Jakarta

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, 19 Agustus 2021

Penulis

( Yusuf Adi Nugraha  
nama dan tanda tangan

# ANALISA CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SEPAK BOLA PPOP DKI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui presentase cedera olahraga pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta dengan menggunakan metode survey, melalui fitur *google form* dan instrument kuisisioner tentang analisa cedera olahraga. Instrument disusun berdasarkan indikator (1) Penyebab terjadinya cedera olahraga, (2) Lokasi cedera olahraga, (3) Jenis cedera olahraga, (4) Derajat cedera olahraga, (5) Sifat cedera olahraga, (6) Penanganan cedera olahraga, (7) Pencegahan cedera olahraga. Teknik pengumpulan data menggunakan total *sampling* yaitu sampel diambil sebanyak 30 atlet sesuai dengan jumlah keseluruhan populasi pada team sepak bola PPOP DKI Jakarta. Teknik pengumpulan dan pengolahan data dilakukan setelah penyebaran angket melalui fitur *google form* kemudian di analisa dengan menggunakan teknik analisa data deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 100% atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta pernah mengalami cedera, adapun factor yang paling sering menjadi penyebab terjadinya cedera yaitu factor *fisiologi* atau kurangnya pemanasan sebelum memulai Latihan dan pertandingan ada sebanyak 16 (53,3%) atlet, lalu bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera yaitu bagian pergelangan kaki dengan jumlah 25 (83,3%) atlet, jenis cedera yang paling sering terjadi yaitu jenis cedera luka atau lecet ada sebanyak 29 (96,7%) atlet, kemudian derajat cedera yang paling banyak terjadi yaitu derajat cedera ringan ada sebanyak 17 (56,7%) atlet, kemudian sifat cedera yang paling banyak di alami yaitu sifat cedera akut ada sebanyak 8 (26,7%) atlet, lalu penanganan cedera yang paling sering dilakukan yaitu penanganan cedera dengan menggunakan metode RICE atau penanganan mandiri ada sebanyak 21 (70%) atlet, kemudian pencegahan cedera yang paling sering dilakukan yaitu pencegahan cedera primer ada sebanyak 19 (96,7%) atlet.

**Kata Kunci :** Cedera olahraga, sepak bola, atlet



## **ANALYSIS OF SPORTS INJURY ON PPOP FOOTBALL ATHLETES DKI JAKARTA**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the percentage of sports injuries in PPOP DKI Jakarta soccer athletes using a survey method, through the google form feature and a questionnaire instrument about sports injury analysis. Instruments are arranged based on indicators (1) Causes of sports injuries, (2) Location of sports injuries, (3) Types of sports injuries, (4) Degree of sports injuries, (5) Nature of sports injuries, (6) Handling of sports injuries, (7) Sports injury prevention. The data collection technique used total sampling, namely the sample was taken as many as 30 athletes according to the total population of the PPOP DKI JAKARTA soccer team. Data collection and processing techniques were carried out after distributing the questionnaire through the google form feature and then analyzed using quantitative descriptive data analysis techniques. Based on the results of the study showed that 100% of PPOP DKI Jakarta soccer athletes had experienced injuries, while the factors that most often caused injuries were physiological factors or lack of warm-up before starting training and matches there were 16 (53.3%) athletes, then the The most frequently injured body is the ankle with a total of 25 (83.3%) athletes, the type of injury that most often occurs is the type of injury or abrasions as many as 29 (96.7%) athletes, then the highest degree of injury There were 17 (56.7%) athletes with minor injuries, then the most common type of injury experienced was the acute injury nature as many as 8 (26.7%) athletes, then the most frequent injury treatment was handling injuries with using the RICE method or independent handling there are as many as 21 (70%) athletes, then the most frequent injury prevention is primary injury prevention as many as 19 (96 ,7%) athletes.*

**Keywords :** *Sports Injury, Football, athlete*

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan judul “**Analisa Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola PPOP DKI JAKARTA**”. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa awal perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or, M.Kes.** sebagai pembimbing akademik, Ibu **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.** sebagai pembimbing I dan Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.** sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, untuk dapat membimbing dengan penuh kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Kepada keluarga, terutama Ibu Sunartini sebagai ibu yang kuat dan bijak dalam mendidik dari sejak kecil dan tidak pernah bosan untuk mendoakan dan mendukung peneliti baik dalam bentuk materil maupun moral. Kemudian kepada seluruh keluarga besar klinik PPOP DKI JAKARTA yang telah banyak

memberikan peneliti dukungan dan motivasi dari awal peneliti magang sampai dapat menyelesaikan skripsi ini, dan yang terakhir untuk seluruh rekan – rekan dan sahabat yang telah mendukung serta memotivasi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap ALLAH Subhanahu Wa Ta'ala berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu saya dari awal perkuliahan sampai proses dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu Pengetahuan Keolahragaan.

Jakarta, 20 Juli 2021

Yusuf Adi Nugraha



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
ABSTRAK .....	iii
ABSTRACT .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
BAB II.....	9
KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR .....	9
A. Kerangka Teoritis .....	9
1. Cedera Olahraga .....	9
2. Penyebab Cedera Olahraga .....	11
3. Jenis-jenis Cedera Pada Atlet Sepakbola .....	15
4. Sifat Cedera .....	27
5. Perawatan Dan Penanganan Cedera Olahraga .....	28
6. Pencegahan Cedera Olahraga.....	36
7. Sepak bola .....	38
8. Atlet PPOP DKI Jakarta.....	45
B. Kerangka Berfikir.....	46
BAB III.....	48
METODE PENELITIAN .....	48
A. Tujuan Penlitian.....	48

B. Metode Penelitian.....	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sample Penelitian.....	49
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
F. Subjek Penelitian .....	50
G. Instrument Penelitian dan Pengumpulan Data.....	50
H. Teknik Analisis Data.....	54
<b>BAB IV.....</b>	<b>56</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>56</b>
A. DESKRIPSI DATA.....	56
1. Karakteristik subyek penelitian .....	56
2. Deskripsi Data Penelitian .....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	58
1. Penyebab Cedera .....	58
2. Lokasi Cedera.....	61
3. Jenis Cedera .....	64
4. Derajat Cedera.....	66
5. Sifat Cedera.....	67
6. Penanganan Cedera.....	68
7. Pencegahan Cedera.....	70
C. Analisis dan Hasil Penelitian.....	71
<b>BAB V.....</b>	<b>79</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan.....	79
B. SARAN.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>84</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>101</b>