

**CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SENAM ARTISTIK
PUTRI CLUB I CAN GYMNASTICS**



**ADE ANAPADUS NOVIANTI MANULLANG
1603617132**

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

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

CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET SENAM ARTISTIK PUTRI CLUB I CAN GYMNASTICS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang cedera olahraga yang terjadi pada atlet senam artistik putri Club I Can Gymnastics. Adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi atlet dan pelatih agar dapat mengurangi resiko cedera dan cara penanggulangan cedera olahraga pada atlet senam. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan teknik survei yaitu mengisi kuesioner untuk dapat informasi yang lebih lengkap mengenai penyebab cedera yang dialami, jenis-jenis cedera, sifat cedera, lokasi cedera yang pernah dialami, derajat berat ringannya cedera, dan cara penanganan cedera yang pernah dialami. Proses pengambilan data menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 20 atlet dari jumlah populasi 35 atlet dengan kriteria pernah mengalami cedera olahraga, pernah mengikuti kompetisi *internal/eksternal club*, aktif dalam mengikuti latihan di *Club I Can Gymnastics*, perempuan, minimal mengikuti latihan senam artistik level 3. Setelah mengisi kuesioner langkah selanjutnya untuk menghitung presentase menggunakan rumus dari Anas Sudijono (2006:3), yaitu : $P = F/N \times 100\%$. Berdasarkan hasil penelitian menyimpulkan (1) penyebab cedera yang sering terjadi adalah *eksternal violence*, (2) jenis cedera yang sering terjadi adalah kulit robek, (3) sifat cedera yang sering terjadi adalah cedera akut, (4) lokasi cedera yang sering terjadi adalah tangan, (5) derajat cedera yang sering terjadi adalah tingkat cedera ringan, (6) penanganan cedera yang paling banyak digunakan adalah melakukan *stretching* dan melakukan metode RICE.

Kata Kunci: *Cedera Olahraga, Senam Artistik.*








SPORTS INJURY IN WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS ATHLETES CLUB I CAN GYMNASTICS

ABSTRACT

This study aims to find out about sports injuries that occur in female artistic gymnastics athletes of club i can gymnastics. The existence of this research is expected to be information for athletes and coaches in order to reduce the risk of injury and how to overcome sports injuries in gymnastics athletes. This study uses a descriptive method with survey techniques, namely filling out questionnaires to obtain more complete information about the causes of injuries, types of injuries, nature of injuries, locations of injuries that have been experienced, severity of injuries, and how to handle injuries that have been experienced. The data collection process used purposive sampling, as many as 20 athletes from a population of 35 athletes with the criteria of having experienced a sports injury, had participated in an internal/external club competition, were active in training at Club I Can Gymnastics, female, at least participated in level 3 artistic gymnastics. After filling out the questionnaire, the next step is to calculate the percentage using the formula from Anas Sudijono (2006:3), namely: $P = F/N \times 100\%$. Based on the results of the study concluded (1) the cause of injury that often occurs is external violence, (2) the type of injury that often occurs is torn skin, (3) the nature of the injury that often occurs is acute injury, (4) the location of the injury that often occurs is the hand, (5) the degree of injury that often occurs is the level of light injury, (6) the most widely used injury treatment is stretching and doing the RICE method.

Keywords: *Sports Injury, Artistic Gymnastics.*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal	
Pembimbing I			
<u>Dr.dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR</u> NIP. 197307052009121002		13/08.2021	
Pembimbing II			
<u>Dr.dr. Junaidi Hamid, Sp.KO</u> NIP.196111142000031001		09/08.2021	
NO Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes</u> NIP. 197409062001121002	Ketua		19/08.2021
2. <u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	Sekretaris		14/08.2021
3. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		13/08.2021
4. <u>Dr. dr. Junaidi Hamid, Sp.KO</u> NIP. 196111142000031001	Anggota		09/08.2021
5. <u>Eko Juli Fitrianto, M.Kes, AIFO</u> NIP. 198107312006041001	Anggota		09/08.2021

Tanggal Lulus : 06 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, 29 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Ade Anapadus Novianti, M

1603617132



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 : Ade Anapadus Novianti Manullang

NIM : 1603617132

Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan

Alamat email : yantimnlg@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 :

Cedera Olahraga Pada Atlet Senam Artistik Putri Club I Can Gymnastics

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, 27 Agustus 2021

Penulis

(Ade Anapadus Novianti M.)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus, karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes** selaku Dosen Pembina Akademik, Bapak **Dr.dr Ruliando Hasea Purba, MARS.,Sp.KFR** selaku Dosen Pembimbing I, dan Bapak **Dr.dr Junaidi Hamid Sp.KO** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini. Pihak **Club I Can Gymnastics** yang telah membantu peneliti dalam usaha memperoleh data yang peneliti perlukan, Ayah **Obesli Simanullang**, Ibu **Lamria Napitupulu**, dan keluarga peneliti **AbangCharlie, Bella, Ido, Angel** yang selalu memberikan dukungan, doa, dan menjadi tempat sharing yang baik. Sahabat peneliti **Evi, Ridcard, Alvin, Gito, Doli, Vega, Nadila, Desti, Ninhap** yang telah banyak membantu peneliti dalam menulis skripsi ini, juga kepada **Bang Chandra, Ka Dwi, Bang Azzam, Bang Sano, Mas Noer** para pelatih *I Can Gymnastics* yang sering memberikan semangat kepada peneliti, seluruh mahasiswa kristen **FIK, Anugrah, Marnala, Tio, Penilik 2021**, akk peneliti **Basti, Jeanette, Grace, Gael, Vio, Kristin, Mario, Joy, Rio, Yere, Jeff, Kevin**, pkk peneliti ka **Mima, Keluarga Besar Opung Aju, Keluarga Opung Pausto, Ka Diandra, Bang Burthon**, dan **Ka Maria, Ka Dinda** yang senantiasa membantu dalam doa dan memberi semangat kepada peneliti.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yesus berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 29 Juli 2021

AAPNAM

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual	6
2.1 Pengertian Cedera Olahraga.....	6
2.2 Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga.....	7
2.3 Jenis Cedera Olahraga.....	13
2.4 Sifat Cedera Olahraga	18
2.5 Lokasi Cedera	19
2.6 Derajat Cedera.....	21
2.7 Penanganan dan Perawatan Cedera.....	22
2.8 Cedera Olahraga Pada Atlet Senam Artistik.....	25
2.9 Sejarah Senam Indonesia	26
2.10 Pengertian Senam.....	27
2.11 Pengertian Senam Artistik	31
B. Kerangka Berpikir	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Tujuan Penelitian.....	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Metode Penelitian.....	37
D. Populasi & Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Instrumen Penelitian.....	39

G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas.....	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Data	46
B. Pembahasan Hasil Penelitian	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Pedoman Kuisisioner.....	41
Tabel 4.1 Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga	46
Tabel 4.2 Jenis Cedera Olahraga	47
Tabel 4.3 Sifat Cedera Olahraga	47
Tabel 4.4 Lokasi Cedera Olahraga	47
Tabel 4.5 Derajat Cedera Olahraga	48
Tabel 4.6 Penanganan Cedera Olahraga.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Luka Lecet	13
Gambar 2.2 <i>Strain</i>	14
Gambar 2.3 Memar Otot.....	14
Gambar 2.4 Kram Otot	15
Gambar 2.5 Cedera Saraf.....	16
Gambar 2.6 <i>Sprain</i>	16
Gambar 2.7 Fraktur.....	17
Gambar 2.8 Kuda Lompat	31
Gambar 2.9 Palang Bertingkat.....	32
Gambar 2.10 Balok Keseimbangan	33
Gambar 2.11 Lantai	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Identitas Inisial Subjek Penelitian	57
Lampiran 2. Hasil Penskoran Data Angket	57
Lampiran 3. Angket Penelitian.....	60
Lampiran 4. Foto saat melakukan penelitian.....	65
Lampiran 5. Surat Menyurat	68