

**SURVEI CEDERA OLAHRAGA CABANG AEROBIC
GYMNASTICS PADA ATLET SELEKSI NASIONAL SEA
GAMES VIETNAM 2021**



**BUDI MUHAMMAD ARIF QIROM
1603617074**

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2021

**SURVEY OF SPORTS INJURIES IN AEROBIC GYMNASTICS FOR
ATHLETES IN THE 2021 VIETNAM SEA GAMES VIETNAM NATIONAL
SELECTION**

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out what forms of injury have been or are being experienced by athletes in the national selection of Aerobic Gymnastics Sea Games Vietnam 2021. In this study using quantitative descriptive research methods. The sampling technique is non-probability taken using a saturated sampling technique. The population is 20 people. Based on the results of research from 20 athletes, it was concluded that 20 athletes had experienced injuries, 6 athletes were injured, 15 athletes had wrist injuries, 12 athletes had experienced acute injuries, 19 athletes had experienced injuries during training, 8 athletes had suffered injuries after training, 13 athletes had injuries, abrasions, or bruises, 12 athletes had bursa injuries or bursitis, 16 athletes had minor injuries, 9 athletes suffered moderate injuries, 4 athletes suffered serious injuries, 17 athletes suffered injuries internal violence factor, 9 athletes experienced external violence factor injury, Thus, it can be concluded that all athletes have experienced injuries, both due to internal and external violence in the upper and lower body.

Keywords: *injury, aerobic gymnastics, national selection athletes*

SURVEI CEDERA OLAHRAGA CABANG AEROBIC GYMNASTICS PADA ATLET SELEKSI NASIONAL SEA GAMES VIETNAM 2021

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui mengetahui bentuk cedera yang pernah atau sedang dialami apa saja pada atlet seleksi nasional *Aerobic Gymnastics Sea Games Vietnam 2021*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif,yaitu dengan teknik pengambilan sampel adalah *non-probabilitas* yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Populasi berjumlah 20 orang. Berdasarkan hasil penelitian dari 20 atlet, disimpulkan 20 atlet pernah mengalami cedera, 6 atlet sedang mengalami cedera, 15 atlet pernah mengalami cedera pergelangan tangan, 12 atlet pernah mengalami cedera yang bersifat akut, 19 atlet pernah mengalami cedera pada saat latihan, 8 atlet pernah mengalami cedera pada setelah latihan, 13 atlet pernah mengalami cedera luka, lecet, atau memar, 12 atlet pernah mengalami cedera bursa atau *bursitis*, 16 atlet pernah mengalami cedera ringan, 9 atlet mengalami cedera sedang, 4 atlet mengalami cedera berat, 17 atlet mengalami cedera faktor *internal violence*, 9 atlet mengalami cedera faktor *external violence*,

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua atlet pernah mengalami cedera, baik karena faktor *internal violence* dan *external violence* pada bagian tutuh atas dan tubuh bawah.

Kata kunci : cedera, *aerobic gymnastics*, atlet seleksi nasional

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

Dr. Fahmy Fachrezy, M.Pd., AIFO-P
NIP. 196411261988031002

Tanda Tangan

Tanggal

10/08/2021

Pembimbing II

Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP.197409062001121002

24/08/2021

NO Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Heni Widyaningsih, SE..M.S.E
NIP. 197309151999032002

Ketua

23/08/2021

2. Chandra,M.Pd
NIDK. 8836100036

Sekertaris

23/08/2021

3. Dr. Fahmy Fachrezy, M.Pd., AIFO-P
NIP. 196411261988031002

Anggota

20/08/2021

4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes
NIP. 197409062001121002

Anggota

24/08/2021

5. dr. Bazzar Ari Mighra Sp.N
NIP. 198504192015041002

Anggota

23/08/2021

Tanggal Lulus: 24 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 lainnya.
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 skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Agustus 2021
Yang membuat pernyataan,



Budi Muhammad Arif Qirom
1603617074



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 : Budi Muhammad Arif Qirom
NIM : 16361707U
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : budimuhammadarifqirom@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Survey Cedera Olahraga Cabang Aerobic Gymnastics Pada
Seleksi Nasional Sea Games Vietnam 2021

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedikannya, 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

(Budi Muhammad Arif Qirom)
nama dan tanda tangan

RINGKASAN

Budi Muhammad Arif Qirom. SURVEI CEDERA OLAHRAGA CABANG AEROBIC GYMNASTICS PADA ATLET SELEKSI NASIONAL SEA GAMES VIETNAM 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk cedera yang pernah atau sedang dialami apa saja pada atlet seleksi nasional *sea games* vietnam 2021 tentang survei cedera olahraga cabang *aerobic gymnastics* pada atlet seleksi nasional *sea games* Vietnam 2021.

Penelitian ini dilakukan dengan cara virtual dan di laksanakan per-daerah masing – masing, pada awal bulan Juli 2021. Penelitian ini menggunakan metode survei yang dilakukan dengan cara dalam jaringan (daring) atau virtual kepada masing – masing daerah dengan perlakuan menggunakan angket/kuisisioner dan wawancara tidak terstruktur. Populasi serta sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *aerobic gymnastisc* yang mengikuti seleksi nasional *sea games* Vietnam 2021 yang berjumlah 20 atlet dengan teknik pengambilan sampel secara *non-probabilitas* diambil menggunakan teknik sampling jenuh.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuisioner (angket) berupa google *form* kepada para sampel secara daring dan Interview (wawancara tidak terstruktur) kepada seluruh sampel dengan memberikan penjelasan serta gambaran, mengajukan sebuah pertanyaan atau pernyataan tentang penelitian lalu peneliti mengorientasikan data yang diperoleh kepada para sampel.

Uji keberhasilan dalam skala guttman hanya ada dua interval yaitu “Ya” atau “Tidak” dengan menggunakan rumus $r = \frac{\sum x}{n} \times 100\%$ yakni r = rata-rata (*mean*) dari setiap jawaban, $\sum x$ = jumlah atlet yang menjawab, n = jumlah responden

Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa berjumlah 20 atlet pernah mengalami cedera, Sejumlah 6 atlet sedang mengalami cedera, Sebanyak 15 atlet pernah mengalami cedera pergelangan tangan, 12 atlet pernah mengalami cedera yang bersifat akut, 19 atlet pernah mengalami cedera pada saat latihan, 8 atlet

pernah mengalami cedera pada setelah latihan, 13 atlet pernah mengalami cedera luka, lecet, atau memar, 12 atlet pernah mengalami cedera bursa atau *bursitis*, 16 atlet pernah mengalami cedera ringan, 9 atlet mengalami cedera sedang, 4 atlet mengalami cedera berat, 17 atlet mengalami cedera faktor *internal violence*, 9 atlet mengalami cedera faktor *external violence*,

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua atlet pernah mengalami cedera, baik karena faktor *internal violence* dan *external violence* pada bagian tubuh atas dan tubuh bawah.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesainya penulisan skripsi ini serta do'a dan restu Bapa dan Ema Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : Survei Cedera Olahraga Cabang *Aerobic Gymnastics* Pada Atlet Seleksi Nasional *Sea Games* Vietnam 2021. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir dalam mendapatkan gelar sarjana olahraga.

Pada kesempatan ini dengan segala hormat peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta,
2. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahraga Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta,
3. Bapak Bapak Dr.Fahmy Fachrezzy M. Pd, AIFO-P sebagai dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan dan pengarahan serta dukungan moril sehingga penelitian ini dapat diselesaikan,
4. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan saran dan masukan, pengarahan serta koreksian yang dapat membuat penelitian skripsi ini menjadi lebih baik,
5. Bapak dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N sebagai dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dari awal masuk kuliah sampai sekarang,
6. Seluruh dosen, karyawan/i dan semua Civitas Akademika Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Terkhusus kepada ema bapa dan keluarga yang selalu mendoakan, mengingatkan, menasehati, memberikan moril dengan sepenuh hati setiap harinya.

8. Keluarga besar Estafet Indonesia, Club Al-Bahri *Gymnastics*, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah kalian berikan.
9. Terima kasih kepada sahabat IKOR 2017 dan angkatan Galaxy Strong 2017 atas suka dukanya selama berkuliahan di kampus tercinta ini.
10. Terima kasih kepada Organisasi Intra kampus FIK yaitu KOP *Aerobic Gymnastics* FIK UNJ, BEMP IKOR (2018-2019), KHARISMA FIK (2018), BPM FIK (2020) yang telah bersama-sama dan menuangkan suka dukanya semoga pertemanan kita selalu terjaga.
11. Terima kasih kepada Atlet Seleksi Nasional *Aerobic Gymnastics Sea Games* Vietnam 2021 yang telah mengisi angket atau kuesioner.

Akhir kata, Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan penyusunan skripsi ini, maka dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Aaamiinnn

Jakarta, 10 Juli 2021

Budi Muhammad Arif Qirom

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Penelitian	8
BAB II: KAJIAN TEORITIK	
A. Pengertian Cedera Olahraga.....	10
1. Macam-macam Cedera	13
a. Macam Cedera Kronik.....	14
b. Macam Cedera Akut	17
2. Jenis-jenis Cedera	20
3. Lokasi Cedera	23
a. Cedera Ektremitas Atas	24
b. Cedera Ektremitas Bawah	28
4. Penyebab Cedera	33
5. Prinsip Pencegahan Cedera	37
6. Prinsip Penanganan Cedera	42
B. <i>Aerobic Gymnastics</i> dan <i>Sea Games</i>	47
1. Pengertian <i>Aerobic Gymnastic</i>	47
2. Sejarah <i>Aerobic Gymnastic</i>	49
3. Sejarah <i>Sea Games</i>	52
C. Atlet Seleksi Nasional	55
D. Kerangka Berpikir	57
BAB III: METODELOGI PENELITIAN	

A. Tujuan Penelitian	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian	62
C. Metode Penelitian	62
D. Populasi dan Sampel	63
E. Teknik Pengumpulan Data	64
F. Instrumen Penelitian	65
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	68
H. Teknik Analisa Data	70
BAB IV: HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	71
B. Pembahasan	83
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	85
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Label	Halaman
3.1, Kisi-kisi instrumen	67
4.1 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Pernah Mengalami Cedera	73
4.2 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Sedang Mengalami Cedera	74
4.3 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Bagian Tubuh Yang Cedera	74
4.4 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Macam Cedera	77
4.5 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Waktu Terjadinya Cedera	77
4.6 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Jenis Cedera	78
4.7 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Tingkatan Cedera Saran	79
4.8 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Penyebab Cedera	80
4.9 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan <i>Internal Violence</i>	81
4.10 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan <i>Eksternal Violence</i>	82
4.11 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Penanganan Cedera	83
4.12 Data Responden Atlet <i>Aerobic Gymnastics</i> Pada Seleksi Nasional <i>Sea Games</i> Vietnam 2021 Berdasarkan Metode Penanganan Cedera	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Myositis	18
2.2 Tendinitis	19
2.3 <i>Subluxation</i>	20
2.4 <i>Dislocation</i>	21
2.5 Memar	21
2.6 Patah Tulang	22
2.7 Kram Otot	23
2.8 Pendarahan.....	24
2.9 Sprains	27
2.10 Strains	28
2.11 <i>Whiplash</i>	29
2.12 <i>Acromioclavicular joint injury</i>	30
2.13 <i>Tennis elbow</i>	31
2.14 <i>Tennis elbow</i>	32
2.15 <i>Bowler's thumb</i>	33
2.16 <i>Hip Pointer</i>	34
2.17 <i>Patella Fracture</i>	35
2.18 <i>Patella Fracture</i>	36
2.19 <i>Tarsal tunnel syndrome</i>	37

