

**PROFIL CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET LARI JARAK
PENDEK (*SPRINT*) KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**



DARIUS YOBEE

1603617158

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS, 2021

PROFIL CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET LARI JARAK PENDEK (SPRINTER) KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang cedera olahraga cabang olahraga atletik nomor Jarak pendek (*sprinter*). Dengan penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pelatih maupun atlet dalam proses latihan agar mengetahui risiko yang akan dihadapi dan cara penanganannya jika mengalami cedera olahraga. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif dengan teknik survei yaitu kuisioner dan wawancara untuk mendapatkan analisis yang lebih lengkap mengenai jenis-jenis cedera yang dialami, faktor penyebabnya, bagian tubuh, derajat berat ringannya cedera, dan cara penanganan cedera tersebut. Profil ini dikembangkan melalui uji sekala kecil terhadap 30 pelari jarak pendek (*sprinter*) KOP Universitas Negeri Jakarta . Analisis data dilakukan dengan menulis jawaban-jawaban responden dan menghitung dari setiap pertanyaan yang diberikan sesuai dengan aspek yang diteliti. Kemudian menghitung rata-rata jawaban dari tiap butir pertanyaan dengan aspek yang teliti. Berdasarkan hasil penelitian jika ditinjau dari persentase terbesar setiap aspeknya. Maka seluruh atlet pernah mengalami cedera pada saat berolahraga Lari Sprint. Sebanyak 14 atlet (46%) pernah mengalami cedera pada bagian paha. Sebanyak 6 atlet (20%) pernah mengalami jenis cedera robek serabut otot. Sebanyak 26 atlet (86%) pernah mengalami derajat cedera ringan. Sebanyak 29 atlet (96%) pernah mengalami cedera yang disebabkan faktor *intenal violence*. Sebanyak 28 atlet (93%) mengalami cedera pada saat berlatih, dan sebanyak 29 atlet (96%) pernah menangani cederanya dengan penanganannya sendiri.

Kata Kunci : Profil cedera olahraga, atletik jarak pendek (*sprint*)

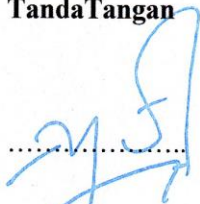
CLUB ATHLETES RAWAMANGUN ATHLETIC CENTER


ABSTRACT

The study was intended to learn about the long jump athletic injury of the athletic club. It is hoped that this study will provide a source of information for both a trainer and an athlete in the exercise process in order to know the risks he or she will face and how to deal with sports injuries. The study involves a descriptive method of the survey techniques of questionologists and interviews to get a more complete analysis of the types of injuries it experiences, the factor of the causes, body parts, weight-weight injuries, and the treatment of injuries. The analysis was developed through a small pretesting of 17 long jump athletes on club athletes Rawamangun Athletics Center in Jakarta. Data analysis is carried out by writing down the answers of the respondents and calculating each question given according to the aspect under consideration. Then calculate the average answer to each question in aspect under consideration. Based on the results of research in terms of the largest percentage of each aspect. So all athletes have been injured during long jump exercises. As many as 14 athletes (46%) have injuries to the thigh. As many as 6 athletes (20%) have had torn muscle fibers. As many as 26 athletes (86%) have mild degrees of injury. As many as 26 athletes (86%) have injuries caused by intenal violence. As many as 29 athletes (96%) were injured during training, as many as 28 athletes (93%) were injured during training, and 29 athletes (96%) have treated injuries with their own care.

Keyword : *Sports injury profile, short distance athletics (sprint)*

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	TandaTangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. YasepSetiakarnawijaya,M.Kes NIP.197409062001121002		20-08-2021

Pembimbing II Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP.198509252015041003		19-08-2021
---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	------------

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani,M.Pd NIP.197802172006041001	Ketua Sidang		18-08-2021
2. Muhammad Ilham,M.Pd NIP.198608072018031001	Sekretaris		19-08-2021
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP.197409062001121002	Anggota		20-08-2021
4. Kuswahyudi,S.Or.,M.Pd NIP.198509252015041003	Anggota		19-08-2021
5. Agung Robianto,S.Pd.,M.Or NIP.198804132019031015	Anggota		20-08-2021

Tanggal Lulus: 10 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 26 April 2021



METERAI
TEMPEL
2FA08AJX414134948

DARIUS YOBEE
Nim 1603617158



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 : Darius Yobee
NIM : 1603617158
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : dariusyobeepapua@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 LARI JARAK PENDEK
(SPRINT) KOP ATLETIK UNIVERSITAS NEGERI 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, 20 Agustus 2021

Penulis

(Darius Yobee)

nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberi rahmat dan karunianya yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa Allah Ta'ala karuniakan atas Nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihi wasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau hingga akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua Orang Tua **Bapak Petrus Yobee dan Ibu Yuliana Waine** serta keluarga saya yang telah mendidik dan mendukung material maupun moral, Kepada Rektor Universitas Negeri Jakarta **Dr. Komarudin, M.Si.**, Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan sekaligus pembimbing skripsi 1 dan juga pembimbing akademik **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Pd**, yang telah terus membimbing akademik saya sehingga bisa sampai pada tahap akhir ini, yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Pembimbing 2 Skripsi **Kuswahyudi, S.Or, M.Pd**, yang telah banyak menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Tim Pusat Kajian Pengembangan Keolahragaan FIO UNJ, keluarga besar KOP Atletik Universitas Negeri Jakarta**, serta kepada seluruh teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini penulis sampaikan salam hormat yang tak terhingga.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk ke depannya.

Jakarta, 26 April 2021

Darius Yobee

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	9
A. Kerangka Teori	9
1. Cabang Olahraga Atletik lari jark pendek (<i>sprint</i>)	9
2. Pengertian Cedera Olahraga	31
3. Klasifikasi Cedera Olahraga	31
4. Macam-macam Cedera Olahraga	32
5. Penyebab Cedera Olahraga	50
6. Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga	51
B. Kerangka Berpikir	57
BAB III METODE PENELITIAN	60
A. Tujuan Penelitian	60
B. Tempat dan Waktu Penelitian	61
C. Metode Penelitian	61
D. Subjek Penelitian	61
E. Instrumen Penelitian	62

F. Teknik Pengumpulan Data	64
G. Teknik Analisis Data	64
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	65
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	65
B. Analisis Data Hasil Penelitian.....	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91