

**“TINGKAT PEMAHAMAN TERAPI LATIHAN PASCA CEDERA  
TERHADAP ANGGOTA KLUB TENIS CIBINONG PRESTASI”**



MUHAMMAD RAFI AULIA 1603617157  
ILMU KEOLAHRAGAAN

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

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS  
ILMU KEOLAHRGAAN UNIVERSITAS NEGERI  
JAKARTA

2021

## **ABSTRAK**

### **TINGKAT PEMAHAMAN TERAPI LATIHAN PASCA CEDERA TERHADAP ANGGOTA KLUB TENIS CIBINONG PRESTASI**

**Muhammad Rafi Aulia<sup>1</sup>, Iman Sulaiman<sup>2</sup>, Boyke Adam Hetena Monopo<sup>3</sup>**

**Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta**

**rafiaulia71@gmail.com, imansulaiman@unj.ac.id, boykeadamhetenamanopo@unj.ac.id**

**Abstrak.** Pengetahuan mengenai terapi latihan pasca cedera masih kurang. Padahal banyak sekali yang bisa dilakukan saat penanganan pasca cedera olahraga. Salah satunya dengan terapi latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman terapi latihan pasca cedera olahraga terhadap anggota Klub Tenis Cibinong Prestasi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh atlet di klub Tenis Cibinong Prestasi, dengan jumlah 22 orang atlet. Teknik pengambilan data ini menggunakan kuesioner dengan mengisi google formulir, dengan jumlah 25 peryataan. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Adapun hasil penelitian pemahaman terapi latihan pasca cedera dari hasil keseluruhan 22 anggota berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan hasil data yang telah dianalisis sebanyak 11 orang anggota (50%) termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan 11 orang (50%) lainnya anggota klub tenis yang telah dianalisis masuk ke dalam kategori sedang. Hasil penelitian tingkat pemahaman terapi latihan pasca cedera terhadap anggota klub Cibinong Prestasi setengah masuk kedalam kategori kurang, sehingga ke depannya masih perlu meningkatkan pemahaman atlet tentang terapi latihan pasca cedera dengan cara mengadakan pelatihan terapi latihan pasca cedera.

*Kata Kunci:* Terapi Latihan, Cedera Olahraga

## ABSTRACT

### LEVEL OF UNDERSTANDING OF POST-INJURY TRAINING THERAPY TOWARDS CIBINONG TENNIS CLUB MEMBERS ACHIEVEMENTS

Muhammad Rafi Aulia<sup>1</sup>, Iman Sulaiman<sup>2</sup>, Boyke Adam Hetena Monopo<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

rafiaulia71@gmail.com, imansulaiman@unj.ac.id, boykeadamhetenamanopo@unj.ac.id

Abstract. Knowledge of post-injury exercise therapy is lacking. Though there is a lot that can be done when handling post-injury sports. One of them is with exercise therapy. This research aims to find out the level of understanding of exercise therapy after sports injuries to members of the Cibinong Achievement Tennis Club. The design used in this research is descriptive research. The subjects of this study were all athletes at the Cibinong Prestasi Tennis club, with a total of 22 athletes. This data retrieval technique uses questionnaires by filling out Google forms, with a number of 25 statement. Data analysis techniques using quantitative descriptive analysis. The results of the study understanding post-injury exercise therapy from the overall results of 22 members based on the results of the study showed the results of data that had been analyzed as many as 11 members (50%) belonged to the category of lacking. The other 11 (50%) members of the tennis club who have been analyzed fall into the moderate category. The results of research on the level of understanding of post-injury training therapy to cibinong prestasi club members half fall into the category of less, so in the future it is still necessary to improve the understanding of athletes about post-injury training therapy by holding post-injury training training.

*Keywords:* Exercise therapy, Sports injuries



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**Nama**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

### **Pembimbing 1**

**Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**  
NIP.196306271988031001

.....

### **Pembimbing 2**

**Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd**  
NIP.197504302006041001

**Nama**

**Jabatan**

**Tanda Tangan**

**Tanggal**

1. **Susilo,M.Pd.,D.Ed**  
NIP.19730322 200312 1001
2. **Muhammad Ilham, M.Pd**  
NIP. 198608072018031001
3. **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**  
NIP.196306271988031001
4. **Boyke Adam Hatena, M.Pd**  
NIP.197504302006041001

**Ketua**

.....

**Sekretaris**

.....

**Anggota**

.....

**Anggota**

.....

**Anggota**

.....

Tanggal Lulus: 16 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, 30 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



(M Rafi Aulia)

No. Reg. 1603617157



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Muhammad Rafi Aulia  
NIM : 1603617157  
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : rafiaulia71@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 :

TINGKAT PEMAHAMAN TERAPI LATIHAN PASCA CEDERA TERHADAP ANGGOTA  
KLUB TENIS CIBINONG PRESTASI

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif 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, 31 Agustus 2021

M Rafi Aulia

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat-Nya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini dikerjakan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa adanya arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, dimulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan Terima Kasih kepada Bapak Dr.Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Dr. Iman Sulaiman., M.Pd dan Boyke Adam Hatena Manopo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk saya dalam menyusun skripsi ini, klub tenis Cibinong Prestasi yang telah banyak membantu usaha memperoleh data dalam penelitian yang saya lakukan, Ayah Taryanto, Ibu Indahwati (alm) dan Keluarga saya, teman-teman saya Avilla, Julianar, Shafira yang telah banyak memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi dan Do'a. Saya berharap Allah SWT berkenan membala segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Terlepas dari semua itu, Saya menyadari sepenuhnya bahwa masih terdapat kekurangan baik dari segi penyusunan kalimat maupun tata bahasa. Akhir kata, Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan Ilmu Pengetahuan Keolahragaan.

Jakarta, 30 Juli 2021

M Rafi Aulia

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	i
<b>ABSTRAK .....</b>	ii
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	iii
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	iv
<b>DAFTAR ISI.....</b>	v
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	i
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	i
<b>BAB I.....</b>	2
<b>PENDAHULUAN .....</b>	2
A. Latar Belakang Masalah .....	2
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
1. Secara Teoritis .....	8
2. Secara Praktis .....	8
<b>BAB II .....</b>	9
<b>KAJIAN TEORITIK .....</b>	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
1. Terapi Latihan.....	9
2. Cedera Olahraga.....	26
c. Penanganan Pasca Cedera Olahraga .....	31
B. Kerangka Berpikir.....	32
	33
<b>BAB III.....</b>	34
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	34
A. Tujuan Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
1. Tempat .....	34
2. Waktu.....	34

<b>C. Metode Penelitian.....</b>	34
<b>D. Populasi dan Sampel.....</b>	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	34
<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	35
<b>F. Instrumen Penelitian.....</b>	35
<b>G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....</b>	37
1. Uji Validitas .....	38
2. Uji Reliabilitas .....	38
<b>H. Teknik Analisis Data.....</b>	38
<b>BAB IV .....</b>	40
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	40
<b>A. Deskripsi Data .....</b>	40
1. Kategori Usia .....	40
<b>B. ANALISIS DATA .....</b>	41
1. Dimensi Terapi latihan.....	41
2. Dimensi Cedera olahraga.....	43
<b>C. PEMBAHASAN .....</b>	45
<b>BAB V .....</b>	47
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	47
<b>A. Kesimpulan.....</b>	47
<b>B. Saran .....</b>	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	49
<b>PENELITIAN SKRIPSI / PENELITIAN TUGAS .....</b>	68
<b>AKHIR KARYA ILMIAH.....</b>	68

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 2 PNF 1 .....	25
Gambar 2. 3 PNF 2 .....	25
Gambar 2. 4 PNF 3 .....	25
Gambar 2. 5 PNF 4 .....	25
Gambar 2. 6 PNF .....	26
Gambar 2. 7 PNF 6 .....	26
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir .....	33
Gambar 4. 1 Responden Berdasarkan Kategori Usia .....	40
Gambar 4. 2 Presentase Pemahaman Anggota Klub Tenis Cibinong Prestasi .....	45



## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3. 1 Penilaian dari setiap responden .....	36
Tabel 3. 2 Pemahaman terapi latihan pasca cedera olahraga .....	37
Tabel 3. 3 Kategorisasi Pengetahuan .....	39
Tabel 4. 1 Jumlah Responden Berdasarkan Kategori Usia .....	40
Tabel 4. 2 Instrumen Skala Guttman.....	41
Tabel 4. 3 Dimensi Terapi latihan.....	41
Tabel 4. 4 Indikator pengertian terapi latihan .....	42
Tabel 4. 5 indikator Manfaat Terapi Latihan .....	42
Tabel 4. 6 Indikator ROM .....	42
Tabel 4. 7 Indikator Latihan Kekuatan (Power).....	42
Tabel 4. 8 Indikator PNF.....	43
Tabel 4. 9 Indikator daya tahan.....	43
Tabel 4. 10 Dimensi Cedera olahraga .....	43
Tabel 4. 11 Indikator pengertian cedera.....	43
Tabel 4. 12 Indikator faktor terjadinya cedera .....	43
Tabel 4. 13 Hasil penelitian tentang Tingkat Pemahaman Terapi latihan Pasca Cedera Terhadap Anggota Klub Tenis Cibinong Prestasi.....	44



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Tabel kuesioner penelitian .....	53
Lampiran 2 Surat izin penelitian.....	66
Lampiran 3 Hasil kuesioner.....	67

