

**TINGKAT PEMAHAMAN TENTANG PENANGANAN CEDERA  
OLAHRGA DENGAN METODE RICE PADA KLUB SEPAK BOLA  
BATU MERAH FC**



**RANDI ADRIANSYAH  
1603617061**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

## **Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada klub sepak bola Batu Merah FC. Jenis penelitian menggunakan penelitian diskriptif yang dilakukan dengan metode survei yang disebar melalui *google form*. Proses pengumpulan data dengan menggunakan Teknik total sampling yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai sampel karena jumlah populasi kecil (<100) sehingga terdapat 20 anggota klub Batu Merah FC yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus dari Anas Sudijono yaitu :  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil dari penelitian ini menyimpulkan (1) pemahaman mengenai cedera olahraga pada kategori baik berjumlah 20 orang (100%), (2) pemahaman mengenai Rest atau istirahat pada kategori baik berjumlah 17 orang (85%) kategori cukup berjumlah 2 orang (10%) dan kategori kurang berjumlah 2 orang (10%), (3) pemahaman mengenai Ice atau es pada kategori baik berjumlah 15 orang (75%) kategori cukup berjumlah 4 orang (20%) kategori kurang berjumlah 1 orang (5%), (4) pemahaman mengenai Compress atau penekanan pada kategori baik berjumlah 14 orang (70%) kategori cukup berjumlah 4 orang (20%) kategori kurang berjumlah 2 orang (10%), (5) pemahaman mengenai Elevation atau meninggikan pada kategori baik berjumlah 3 orang (15%) kategori cukup berjumlah 14(70%) kategori kurang berjumlah 3 orang (15%). Sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE pada klub Batu Merah FC masuk dalam kategori Baik.

**Kata Kunci :** Pemahaman, Cedera Olahraga, Metode RICE



***Level of Understanding About Handling Sports Injuries Using the RICE  
Method at Batu Merah Football Club***

**ABSTRACT**





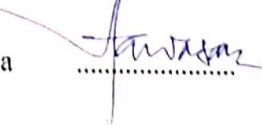
*This study aims to determine the level of understanding of the handling of sports injuries with the RICE method at the Batu Merah Football Club. This type of research uses descriptive research conducted by survey methods distributed via google form. The process of collecting data using a total sampling technique, that is, all members of the population are used as samples because the population is small (<100) so that there are 20 members of the Batu Merah FC as samples in this study. To calculate the percentage included in the category in each aspect, the formula from Anas Sudijono is used, that is :  $P = F/N \times 100\%$ . The results of this study concluded (1) understanding of sports injuries in the good category amounted to 20 people (100%), (2) understanding of Rest or rest in the good category amounted to 17 people (85%) sufficient category amounted to 2 people (10%) and the less category is 2 people (10%), (3) understanding about Ice or ice in the good category is 15 people (75%) enough category is 4 people (20%) less category is 1 person (5%), (4 ) understanding of Compress or emphasis on good category amounted to 14 people (70%) sufficient category amounted to 4 people (20%) less category amounted to 2 people (10%), (5) understanding of Elevation or elevating in good category amounted to 3 people ( 15%) sufficient category amounted to 14 (70%) less category amounted to 3 people (15%). The results of the study indicate that the level of understanding of handling sports injuries with the RICE method at the Batu Merah FC is in the Good category.*

***Keywords : Understanding, Sports Injuries, RICE Method***

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I,</b> <u>Dr. Ratiyono, MMSI.</u> NIDK. 8918010020		16/2022 /2
<b>Pembimbing II,</b> <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO</u> NIP. 198107312006041001		17/02 2022

## PERSETUJUAN PANTIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.</u> NIP. 198509252015041003	Ketua		17/02 - 2022
<u>Muhammad Ilham, M.Pd</u> NIP. 198608072018031001	Sekretaris		16/02 2022
<u>Dr. Ratiyono, MMSI.</u> NIDK. 8918010020	Anggota		16/2 2022
<u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes, AIFO</u> NIP. 198107312006041001	Anggota		17/02 2022
<u>Dr. Aan Wasan, M.Si.</u> NIP. 197112192005011001	Anggota		18/02 2022

Tanggal Lulus : 10 Februari 2022

## 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, 6 Januari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Randi Adriansyah  
No. Reg. 1603617061



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 : Randi Adriansyah  
NIM : 1603617061  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : randi.adriansyah0198@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 :

Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE  
Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC

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, 8 Maret 2022

Penulis

(Randi Adriansyah)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan anugerah dan rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan baik. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada sang tauladan sejati Nabi Muhammad SAW yang telah memberikan ilmu untuk kesuksesan dunia maupun akhirat. Adapun judul Skripsi yang penulis ambil sebagai berikut Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC. Tujuan dalam penulisan Skripsi ini yaitu sebagai salah satu syarat kelulusan Jenjang Sarjana (S1) pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis tentunya menghadapi berbagai hambatan dan rintangan namun dengan bantuan, bimbingan, pengarahan, serta dukungan dari berbagai pihak penulis akhirnya dapat menyelesaikan Skripsi ini dalam waktu yang telah ditentukan. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT, Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak **Dr. Ratiyono, MMSI** selaku Dosen Pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktu untuk memberika bimbingan, pengarahan, kemudahan dalam membantu menyelesaikan Skripsi, Bapak **Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes, AIFO** selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberi arahan, masukan, dan kemudahan dalam membantu menyelesaikan Skripsi, Kedua orang tua tercinta **Syarif & Fitri**, Teman spesial **Nadya Salsabila, A.Md.M** yang selalu ada, mendukung dan membantu dalam menyelesaikan skripsi, dan **Klub Sepak Bola Batu Merah FC** yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu dalam memperoleh data.

Penulis meminta maaf atas kekurangan Skripsi ini dan mengharapkan saran serta kritik yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan penulisan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca.

Jakarta, 6 Januari 2022  
Penulis

Randi Adriansyah

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>Lembar Cover Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Lembar Persetujuan Skripsi .....</b>	<b>ii</b>
<b>Pernyataan Orisinalitas .....</b>	<b>iii</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>iv</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>vi</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>ix</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK .....</b>	<b>8</b>
A. Diskripsi Konseptual .....	8
1. Pemahaman .....	8
2. Cedera .....	12
3. Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE .....	38
B. Kerangka Berpikir .....	51
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>53</b>
A. Tujuan Penelitian .....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	54
C. Metode Penelitian .....	54
D. Populasi dan Sampel .....	54
E. Teknik Pengumpul Data .....	55
F. Instrument Penelitian .....	56
G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....	60
H. Teknik Analisa data .....	62

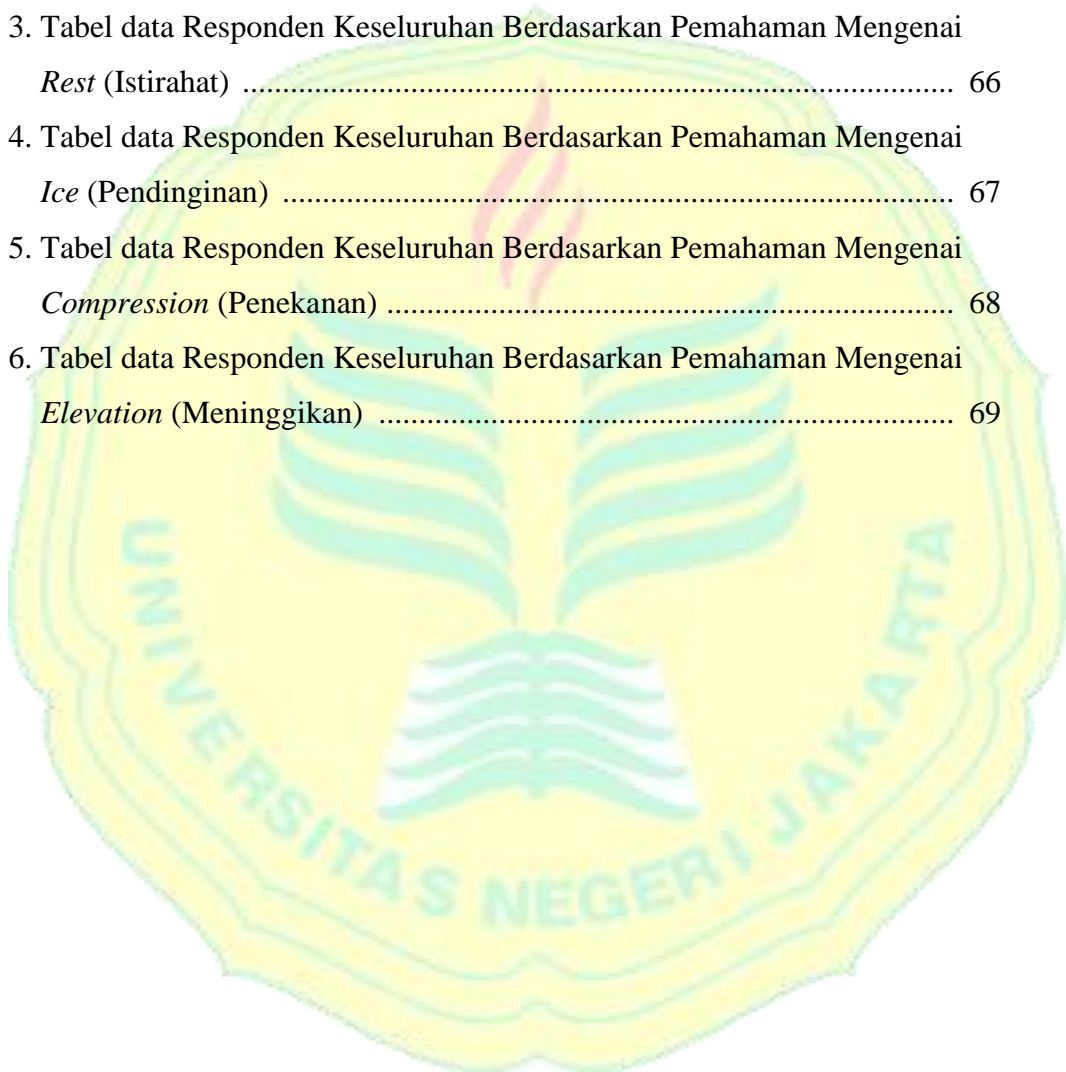


<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
A. Deskripsi data .....	64
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	70
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran .....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>103</b>



## DAFTAR TABEL

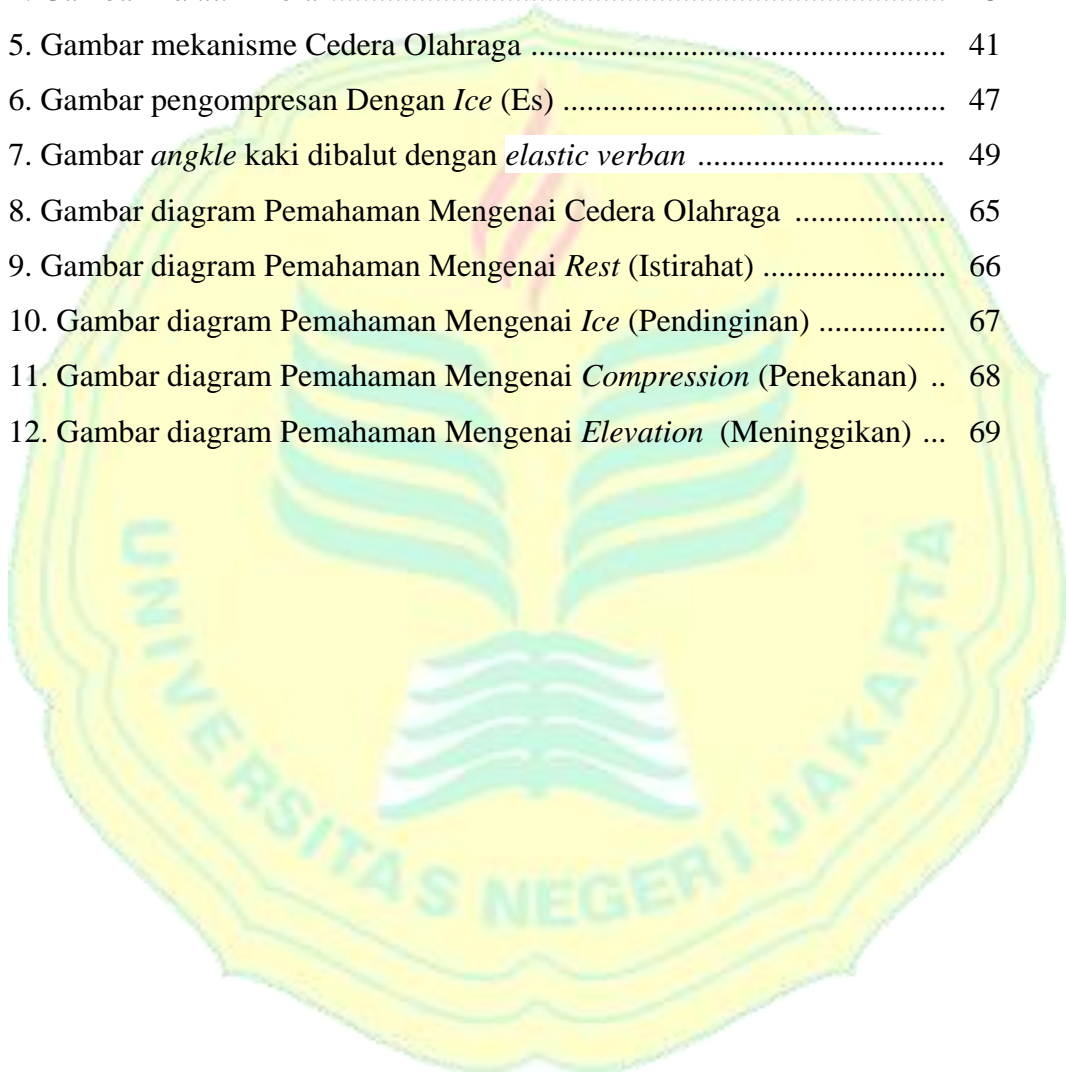
	Halaman
1. Tabel kisi – Kisi Kuesioner .....	59
2. Tabel data responden keseluruhan berdasarkan pemahaman mengenai cedera olahraga .....	65
3. Tabel data Responden Keseluruhan Berdasarkan Pemahaman Mengenai <i>Rest</i> (Istirahat) .....	66
4. Tabel data Responden Keseluruhan Berdasarkan Pemahaman Mengenai <i>Ice</i> (Pendinginan) .....	67
5. Tabel data Responden Keseluruhan Berdasarkan Pemahaman Mengenai <i>Compression</i> (Penekanan) .....	68
6. Tabel data Responden Keseluruhan Berdasarkan Pemahaman Mengenai <i>Elevation</i> (Meninggikan) .....	69



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

1. Gambar cedera <i>ankle sprain</i> (Keseleo pergelangan kaki) .....	16
2. Gambar cedera <i>hamstring</i> .....	17
3. Gambar <i>achilles tendon injuries</i> (Cedera tendon) .....	20
4. Gambar <i>fraktur</i> Tibia .....	23
5. Gambar mekanisme Cedera Olahraga .....	41
6. Gambar pengompresan Dengan <i>Ice</i> (Es) .....	47
7. Gambar <i>ankle</i> kaki dibalut dengan <i>elastic verban</i> .....	49
8. Gambar diagram Pemahaman Mengenai Cedera Olahraga .....	65
9. Gambar diagram Pemahaman Mengenai <i>Rest</i> (Istirahat) .....	66
10. Gambar diagram Pemahaman Mengenai <i>Ice</i> (Pendinginan) .....	67
11. Gambar diagram Pemahaman Mengenai <i>Compression</i> (Penekanan) ..	68
12. Gambar diagram Pemahaman Mengenai <i>Elevation</i> (Meninggikan) ...	69



## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Lampiran 1 Identitas Subjek Penelitian .....	79
2. Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	80
3. Lampiran 3 Hasil Keseluruhan Variabel Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC .....	85
4. Lampiran 4 Hasil Indikator Pemahaman Cedera Olahraga .....	86
5. Lampiran 5. Hasil Indikator Pemahaman <i>Rest</i> (Istirahat) .....	87
6. Lampiran 6 Hasil Indikator Pemahaman <i>Ice</i> (Pendinginan) .....	88
7. Lampiran 7 Hasil Indikator Pemahaman <i>Compression</i> (Penekanan) .....	89
8. Lampiran 8 Hasil Indikator Pemahaman <i>Elevation</i> (Meninggikan) .....	90
9. Lampiran 9 Hasil Perhitungan Penelitian .....	91
10. Lampiran 10 Hasil Validitas & Reliabilitas SPSS ( <i>Statistic Product     &amp; Service Solution</i> ) V20 .....	93
11. Lampiran 11 Dokumentasi .....	96
12. Lampiran 12 Surat Permohonan Penelitian .....	100
13. Lampiran 13 Surat Keterangan Penelitian .....	101
14. Lampiran 14 Surat Keterangan Validitas .....	102