

**TINGKAT PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA ATLET  
PANAHAN PPOP DKI JAKARTA**




**HUSEN ABDUL RAIS  
1603617047**

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

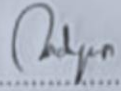
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Pembimbing I  
Kuswahyudi S. Or., M.Pd.  
NIP. 198509252015041003


Tanda Tangan Tanggal  
 17/02-2022

Pembimbing II  
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd.  
NIP. 8806090018

Tanda Tangan Tanggal  
 17/02-2022

Nama Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197802172006041001

Ketua  17/02-2022


2. Muhammad Ilham, M.Pd.  
NIP. 198608072018031000

Sekretaris  18/02-2022

3. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.  
NIP. 198509252015041003

Anggota  17/02-2022

4. Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd  
NIP. 8806090018

Anggota  17/02-2022

5. Dr. Nur Ali, M. Pd  
NIP. 195808271985031001

Anggota  17/02-2022

Tanggal Lulus: 11 Februari 2022



MENTERIAN 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 : Husen Abdul Rais  
NIM : 1603617047  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : husenabdulrais@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 PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA ATLET  
PANAHAN PPOP DKI 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, 28 Februari 2022

Penulis

( Husen Abdul Rais)

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwasannya:

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 dipublikasi 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 diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 29 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,

Husen Abdul Rais

No. Reg. 1603617047

# TINGKAT PENGETAHUAN CEDERA OLAHRAGA ATLET PANAHAH PPOP DKI JAKARTA

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan Cedera Olahraga Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dengan instrumen menggunakan angket. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa mayoritas Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta memiliki tingkat pengetahuan yang sangat “Baik” terhadap Pengetahuan Cedera Olahraga, karena lebih dari setengah dari keseluruhan subjek penelitian atau Atlet memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik. Dapat dilihat bahwa sebesar 71% Atlet dengan jumlah 10 Atlet berada di kategori “Baik” untuk tingkat pengetahuannya Cedera Olahraga, 29% berada di kategori “Sedang” dengan jumlah 4 Atlet dan tidak terdapat Atlet yang berada di kategori kurang. Hal ini menggambarkan bahwa sudah banyak atlet yang mengetahui cedera olahraga.

**Kata Kunci** : pengetahuan, cedera olahraga, cedera panahan, atlet panahan.

**LEVEL OF KNOWLEDGE OF SPORTS INJURY PPOP ATHLETIC  
ATHLETES DKI JAKARTA PPOP Archery**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of knowledge Sport Injury of PPOP DKI Jakarta archery athletes. This research is a quantitative descriptive research. The method used in this research is a survey with the instrument using a questionnaire. The sampling technique was carried out by the total sampling method. The data analysis technique used descriptive statistics with percentages. Based on the results of the study, it can be said that the majority of DKI Jakarta PPOP Archery Athletes have a very "Good" level of knowledge on Sports Injury Knowledge, because more than half of all research subjects or athletes have a very good level of knowledge. It can be seen that 71% of Athletes with a total of 10 Athletes are in the "Good" category for the level of knowledge of Sports Injury, 29% are in the "Medium" category with 4 Athletes and no Athletes are in the less category. This illustrates that many athletes are aware of sports injuries.*

**Keywords:** *knowledge, sports injuries, archery injuries, archery athletes.*



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim* Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, yang mana telah memberikan kesehatan dan karunia-Nya kepada penulis serta kekuatan untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Cederea Olahraga Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta”. Tidak lupa penulis mengucapkan shalawat dan salam kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW.

Penyelesaian skripsi ini terlepas bantuan dari berbagai pihak yang terkait secara langsung maupun tidak langsung, terutama yang teristimewa dipersembahkan kepada kedua orang tua. Kepada Almarhum Ayah H. Ceceng dan Ibu Hj. Ana dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan rasa sayang, didikan, materi serta doa yang selalu di panjatkan pada Allah SWT.

Skripsi ini disusun oleh penulis guna memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta. Penulis berharap, dengan adanya skripsi ini dapat menambah referensi para pembaca secara khusus Mahasiswa/i Prodi Ilmu Keolahragaan dan kalangan umum.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini melibatkan banyak pihak. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M. Kes, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Dr. Nur Ali, M. Pd. Selaku Penasehat Akademik yang telah membimbing, memberikan arahan serta masukan yang sangat berarti dari awal perkuliahan sampai penyelesaian skripsi.
4. Bapak Kuswahyudi, S. Or, M. Pd, AIFO,. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan serta masukan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi. Terima kasih banyak penulis ucapkan kepada bapak atas waktunya untuk memberikan saran, nasehat dan bimbingan kepada penulis hingga akhirnya bisa menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Nadya Dwi Oktafiranda, S. Or, M. Pd,. Selaku Dosen Pembimbing II dan pelatih penulis di PPLM yang telah memberikan arahan serta masukan yang sangat berarti dalam penyelesaian skripsi. Terima kasih banyak penulis ucapkan kepada ibu atas waktunya untuk memberikan saran, nasehat dan bimbingan kepada penulis hingga akhirnya bisa menyelesaikan skripsi.
6. Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian yaitu Kak Sandhi selaku pelatih kepala Panahan PPOP DKI Jakarta, Bang Jodhi, Kak Ica selaku asisten pelatih dan tak lupa kepada Bang Odi selaku Pelatih fisik Panahan PPOP DKI Jakarta. Sekali lagi penulis ucapkan terima kasih.
7. Terima kasih juga untuk para atlet Panahan PPOP DKI Jakarta yang telah bersedia menjadi sampel penelitian saya.
8. Terima kasih banyak penulis ucapkan kepada sahabat seperjuangan, dalam perkuliahan, dalam organisasi, dalam pekerjaan dan dalam menyelesaikan skripsi. Sekali lagi penulis ucapkan terima kasih kepada Ami, Fauzi, Fikri, Galih, Gusti, Hassan, Hendra, Khaibar, Lutfi, Otink, Sandi. Yang telah memberikan saran dan masukan hingga skripsi penulis selesai.

Jakarta, 29 Januari 2022

Husen Abdul Rais



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>I</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>II</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>III</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>IV</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>VI</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>VIII</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>X</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Peneilitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Hakikat Cedera Olahraga .....	15
3. Hakikat Atlet .....	50
4. Hakikat Olahraga Panahan.....	51
B. Kerangka Berpikir.....	60
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>62</b>
A. Tujuan Penelaitan.....	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	63
C. Metode Penelitian.....	63

D. Subjek Penelitian.....	63
E. Teknik Pengumpulan Data.....	64
F. Instrumen Penelitian.....	64
1. Instrumen .....	64
2. Teknik Pengumpulan Data.....	69
3. Uji Validitas dan Uji Rehabilitas .....	70
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>72</b>
A. Deskripsi Data.....	72
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	80
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>83</b>
A. Kesimpulan .....	83
B. Implikasi hasil peneliti .....	84
C. Saran.....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>86</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>88</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 <i>Whiplash</i> .....	23
Gambar 2. 2 <i>Acromioclavicular joint injury</i> .....	24
Gambar 2. 3 <i>Tennis elbow</i> .....	25
Gambar 2. 4 <i>Wrist Fracture</i> .....	26
Gambar 2. 5 <i>Bowler's thumb</i> .....	27
Gambar 2. 6 <i>Hip pointer</i> .....	28
Gambar 2. 7 <i>Patella Fracture</i> .....	29
Gambar 2. 8 <i>Ankle Fracture</i> .....	30
Gambar 2. 9 <i>Tarsal tunnel syndrome</i> .....	31
Gambar 2. 10 <i>Sprain</i> .....	34
Gambar 2. 11 <i>Strain</i> .....	36
Gambar 2. 12 <i>Compress Ice</i> .....	37
Gambar 2. 13 <i>Compression</i> .....	38
Gambar 2. 14 <i>Elevation</i> .....	39
Gambar 2. 15 <i>Penggunaan Ultrasound</i> .....	40
Gambar 2. 16 <i>Electrotherapy</i> .....	41
Gambar 2. 17 <i>Ice Bath</i> .....	42
Gambar 2. 18 <i>Tapping</i> .....	42
Gambar 2. 19 <i>Massage Olahraga</i> .....	43
Gambar 2. 20 <i>Stance Square</i> .....	53
Gambar 2. 21 <i>Nocking point</i> .....	54
Gambar 2. 22 <i>Set-Up</i> .....	54
Gambar 2. 23 <i>Drawing</i> .....	55
Gambar 2. 24 <i>Anchoring</i> .....	56
Gambar 2. 25 <i>Tighten</i> .....	56
Gambar 2. 26 <i>Aiming</i> .....	57
Gambar 2. 27 <i>Release</i> .....	58
Gambar 2. 28 <i>Follow Throught</i> .....	58

Gambar 2. 29 Otot-otot dalam olahraga panahan .....	59
Gambar 4. 1 Diagram Tingkat Pengetahuan Cedera Olahraga Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta.....	73
Gambar 4. 2 Diagram Pengetahuan Cedera Olahraga .....	74
Gambar 4. 3 Diagram Pengetahuan mengenai Penyebab Cedera Olahraga .....	75
Gambar 4. 4 Diagram Pengetahuan mengenai Tingkat Cedera Olahraga .....	76
Gambar 4. 5 Diagram Pengetahuan Mengenai Sifat Cedera Olahraga.....	77
Gambar 4. 6 Diagram Pengetahuan Mengenai Jenis Cedera Olahraga .....	78
Gambar 4. 7 Diagram Pengetahuan Mengenai Penanganan Cedera Olahraga ....	79
Gambar 4. 8 Diagram Pengetahuan Mengenai Pencegahan Cedera Olahraga ....	80



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Distribusi Sampel berdasarkan Cedera Bahu.....	49
Tabel 3. 1 Kisi-kisi Kuesioner .....	67
Tabel 3. 2 Kategori Pengetahuan .....	71
Tabel 4. 1 Variabel Tingkat Pengetahuan Cedera Olahraga Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta .....	72
Tabel 4. 2 Data Keseluruhan Responden Berdasarkan .....	73
Tabel 4. 3 Data Keseluruhan Responden Berdasarkan .....	74
Tabel 4. 4 Data Responden Keseluruhan Berdasarkan Tingkat Cedera Olahrag	75
Tabel 4. 5 Data Responden Keseluruhan Berdasarkan Sifat-sifat Cedera .....	76
Tabel 4. 6 Data Responden Keseluruhan Berdasarkan Jenis-jenis cedera.....	77
Tabel 4. 7 Data Responden Keseluruhan Berdasarkan Pengetahuan Cedera .....	79
Tabel 4. 8 Data Responden Keseluruhan Berdasarkan Pengetahuan Mengenai Pencegahan Cedera .....	79