

PENGETAHUAN SENSEI AIKIDO TAKIOTOSHI NAGARE BUDOKAN

TERHADAP METODE RICE(*Rest, Ice, Compression, Elevation*)



FAUZI FADHILLAH

1603617068

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar

Sarjana Olahraga

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN




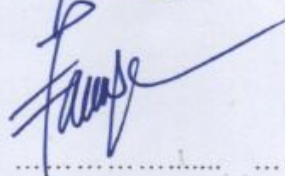

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

FEBRUARI 2022

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.RM</u> NIP. 197307052009121002		17/2
Pembimbing II		
<u>Bazuri Fadillah Amin, M.Pd</u> NIDN 0330088703		17/2

PERSETUJUAN PANITIA SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Drs. Nur Ali, M. Pd.</u> NIP. 19580827 198503 1 001	Ketua Sidang		17/2
<u>Agung Robianto, S.Pd, M.Or</u> NIP. 198804132019031015	Sekertaris		18/2
<u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.RM</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		17/2
<u>Bazuri Fadillah Amin, M.Pd</u> NIDN 0330088703	Anggota		17/2
<u>Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.</u> NIP. 197908112005011001	Anggota		18/2

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 dsri pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan 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, 08 Februari 2022

Yang membuat pernyataan,



Fauzi Fadhillah

1603617068

**PENGETAHUAN *SENSEI* AIKIDO *TAKIOTOSHI NAGARE BUDOKAN*
TERHADAP METODE RICE**

ABSTRAK

Cedera yang sering dialami oleh atlet akan menjadi lebih buruk apabila para pelatih tidak langsung memberikan penanganan secara cepat dan benar. Penanganan yang dilakukan oleh pelatih harus sesuai dengan prosedur dan keilmuan yang tepat. Oleh karena itu, pelatih harus menguasai metode penanganan cedera yang harus dilakukan ketika para atlet baru saja mengalami cedera. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan es, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Cedera sangat memungkinkan terjadi dalam olahraga beladiri Aikido. Dikarenakan, aikido merupakan beladiri *body contact* yaitu olahraga antara atlet satu dan lainnya yang saling berhadapan langsung tanpa dibatasi oleh apapun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan para *sensei* Aikido terhadap metode RICE. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melakukan penyebaran angket. Subjek pada penelitian ini merupakan 15 orang *Sensei* atau pelatih Aikido *Takiotoshi Nagare* yang berada di wilayah Tangerang Raya. Teknik sampling yang digunakan merupakan teknik *total sampling*. Teknik analisis menggunakan frekuensi yang diubah kedalam persentase dari setiap kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 20% *Sensei* memiliki pengetahuan yang tinggi, 60% *Sensei* memiliki pengetahuan yang cukup, dan 20% memiliki pengetahuan yang rendah terhadap Metode RICE.

Kata kunci: Pengetahuan, Aikido, Metode RICE

KNOWLEDGE OF AIKIDO TAKIOTOSHI NAGARE BUDOKAN SENSEI

ABOUT RICE METHOD

ABSTRACT

Injuries that are often experienced by athletes will be worse if the coaches do not immediately provide treatment quickly and correctly. Handling carried out by the trainer must be in accordance with appropriate procedures and knowledge. Therefore, coaches must master the methods of handling injuries that must be done when athletes have just suffered an injury. The RICE method is a method of treating injuries using Ice, which aims to prevent further injury and reduce pain. Injuries are very possible in the sport of Aikido. Because, aikido is a body contact martial art, which is a sport between athletes who face each other directly without being limited by anything. This study aims to find out how the Aikido Sensei's knowledge of the RICE method. This study uses a quantitative descriptive method by distributing questionnaires. The subjects in this study were 15 Sensei or Aikido Takiotoshi Nagare trainers who were in the Tangerang Raya area. The sampling technique used is a total sampling technique. The analysis technique uses the frequency which is converted into a percentage of each category. The results showed that 20% of Sensei had high knowledge, 60% Sensei had sufficient knowledge, and 20% had low knowledge of the RICE method.

Keywords: *Knowledge, Aikido, RICE Method*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena berkat, karunia, dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, **Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or** selaku Wakil Dekan 1 Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan selaku Penasihat Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan sampai menyelesaikan skripsi ini, **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, **Dr. dr, Ruliando Hasea Purba, MARS, Sp.KFR** selaku Dosen Pembimbing I dan **Bazuri Fadillah Amin, M.Pd** selaku Dosen pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, dan seluruh dosen dan staff program Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kepada saya ilmu dan membantu dalam proses administrasi selama mengikuti pendidikan. Saya juga berterima kasih kepada Ayah Chaerudin Zuhri, Ibu Dani Iswaraningsih, dan Adik Ghibran Ghaffara yang selama ini terus memberikan dukungan moril serta materi.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa keberhakan dan manfaat bagi pengembang ilmu pengetahuan keolahragaan. Aamiin..

Tangerang, 20 Januari 2022

FF

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
BAB I.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II.....	6
A. Hakikat Pengetahuan.....	6
1. Pengertian Pengetahuan.....	6
2. Sumber Pengetahuan.....	8
3. Jenis Pengetahuan.....	9
4. Tingkat Pengetahuan.....	10
5. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	11
B. Hakikat <i>Sensei</i> Aikido.....	14
C. Hakikat Metode RICE.....	18
1. <i>Rest</i> atau Mengistirahatkan.....	21

2. <i>Ice</i> atau Pemberian Es.....	22
3. <i>Compression</i> atau Balut Tekan.....	27
4. <i>Elevation</i> atau Elevasi.....	28
D. Kerangka Berfikir.....	29
BAB III.....	32
A. Tujuan Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Instrumen Penelitian.....	36
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	38
1. Uji Validitas.....	38
2. Uji Reliabilitas.....	39
H. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV.....	42
A. Deskripsi Data.....	42
B. Pembahasan.....	53
BAB V.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	75



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 : Fauzi Fadhillah
NIM : 1603617068
Fakultas/Prodi : Ilmu Olahraga/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : Fauzi.ghaffara@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 :

Pengetahuan *Sensei Aikido Takiotoshi Nagare Budokan* Terhadap Metode
RICE

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, 01 Maret 2022

Penulis

()

Fauzi Fadhillah