

**TINGKAT PEMAHAMAN CEDERA OLAHRAGA  
EKSTREMITAS BAGIAN BAWAH PADA ATLET BOLA  
BASKET KU-18 KLUB EXOTIC PROFESSOR ACADEMY**



**DEBBY AYU RACHDIYANI**

**1603617019**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AGUSTUS,2022**

**TINGKAT PEMAHAMAN CEDERA OLAHRAGA EKSTREMITAS  
BAGIAN BAWAH PADA ATLET BOLA BASKET KU-18 KLUB EXOTIC  
PROFESSOR ACADEMY**

**ABSTRAK**

**Debby Ayu Rachdiyani**

**Pembimbing :**

**Dr. dr. Junaidi, Sp.KO; Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO; Dr. Yasep  
Setiakarnawijaya, M.Kes; Kuswahyudi, S.Or., M.Pd; Dr. Heni  
Widyaningsih, M.SE**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pemahaman Atlet KU-18 Exotic Professor Academy dalam Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen angket dan teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 24 Atlet Ku-18 Klub Exotic Professor Academy dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner *online* menggunakan *google formulir* yang berisi 36 pertanyaan. Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan yang di dapat, Pemahaman Atlet Ku-18 Klub Exotic Professor Academy yang berkategori Tinggi sebanyak (16%), kategori Sedang (67%) , dan kategori Rendah (17%).

**Kata Kunci : Cedera Olahraga, Ekstremitas Bagian Bawah, Bola Basket**

**LEVEL OF UNDERSTANDING OF EXTREMITY SPORTS INJURIES  
SECTION BOTTOM ON BASKETBALL ATHLETES KU-18 CLUB EXOTIC  
PROFESSOR ACADEMY**

**ABSTRACT**

**Debby Ayu Rachdiyani**

**Pembimbing :**

**Dr. dr. Junaidi, Sp.KO; Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO; Dr. Yasep  
Setiakarnawijaya, M.Kes; Kuswahyudi, S.Or., M.Pd; Dr. Heni  
Widyaningsih, M.SE**

*This research aims to understand the KU-18 Exotic Professor Academy Athlete's Understanding in Injury Lower Extremity Sports. This research is a descriptive research quantitative with survey method. Data collection techniques in this study uses a questionnaire instrument and data analysis techniques followed by statistics descriptive with presentation. The population in this study amounted to 24 athletes Ku-18 Exotic Professor Academy Club using total sampling technique. The instruments in this study are provided by using a form of an online questionnaire, google form that contains 36 questions. Based on the overall research results obtained, Atlet Ku-18 Exotic Professor Academy Club with High Category of Understanding as many as (16%), Medium category (67%), and Low category (17%).*

**Keywords : Sport Injury, Lower Extremity, Basketball**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama

### Pembimbing I

Dr. dr. Junaidi,Sp.KO  
NIP. 196111142000031001

Tanda Tangan

Tanggal



..... 23/8-22 .....

### Pembimbing II

Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes.,AIFO  
NIP. 198107312006041001



..... 18/8-22 .....

Nama

Jabatan Tanda Tangan Tanggal

1. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes  
NIP. 197202192003121001

Ketua   
..... 22/8-22 .....

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

Sekertaris   
..... 18/8-22 .....

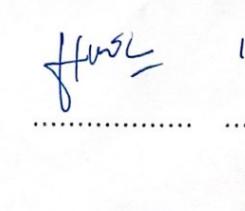
3. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO  
NIP. 196111142000031001

Anggota   
..... 23/8-22 .....

4. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes.,AIFO  
NIP. 198107312006041001

Anggota   
..... 18/8-22 .....

5. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE  
NIP. 197201221999032001

Anggota   
..... 18/8-22 .....

Tanggal Lulus : 9 Agustus 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. Penyataan 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, 9 Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Debby Ayu Rachdiyani

No. Reg 1603617019



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 : Debby Ayu Rachdiyani  
NIM : 1603617019  
Fakultas/Prodi : FIK / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : debbyarchdi@mail.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 :

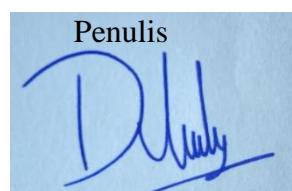
Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah pada Atlet Bola Basket KU-18 Club Exotic Professor Academy

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, 25 Agustus 2022

Penulis  
  
(Debby Ayu Rachdiyani)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi 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 terimakasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak Dr.dr.Junaidi, Sp.KO dan Bapak Eko Juli Fitrianto,S.Or., M.Kes, AIFO, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak Pelatih dan para Atlet Bola basket KU-18 Club Exotic Professor Academy, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. Ayah Denden Tamtam R, Ibu Fitri Handayani dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalaq segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 9 Agustus 2022

DAR

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Hakikat Pemahaman.....	9
2. Hakikat Cedera.....	12
3. Hakikat Bola Basket.....	57
B. Kerangka Berpikir.....	59
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
A. Tujuan Penelitian .....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	61
C. Metode Penelitian.....	62

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	62
E. Instrumen Penelitian.....	63
F. Teknik Pengumpulan Data.....	65
G. Teknik Analisa Data.....	66
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>68</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	68
1. Deskripsi Hasil Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah.....	68
2. Deskripsi Hasil Penyebab Cedera Olahraga .....	72
3. Deskripsi Hasil Sifat Cedera Olahraga .....	75
4. Deskripsi Hasil Macam-macam Cedera Olahraga .....	79
5. Deskripsi Hasil Pengertian Cedera Ekstrimitas Bawah .....	83
6. Deskripsi Hasil Pemahaman Metode RICE .....	86
7. Deskripsi Hasil Penanganan Cedera Ekstremitas Bagian Bawah.....	90
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>94</b>
A. Kesimpulan .....	94
B. Saran.....	95
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>96</b>
<b>LAMPIRAN – LAMPIRAN.....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Penskoran Jawaban Responden .....	64
2. Tabel Kisi-Kisi Pernyataan .....	65
3. Tabel Kategorisasi Penilaian.....	67
4. Tabel Deskripsi Hasil Pemahaman Cedera Ekstremitas Bagian Bawah .....	68
5. Tabel Distribusi Frekuensi Pemahaman Cedera Ekstremitas Bagian Bawah .....	69
6. Tabel Kategorisasi Penilaian Pemahaman Cedera Olahraga .....	70
7. Tabel Kategorisasi Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah .....	71
8. Tabel Deskripsi Hasil Indikator Penyebab Cedera Olahraga.....	72
9. Tabel Distribusi Frekuensi Indikator Penyebab.....	73
10. Tabel Kategorisasi Penyebab Cedera Olahraga .....	74
11. Tabel Deskripsi Hasil Indikator Sifat Cedera .....	75
12. Tabel Distribusi Frekuensi Indikator Sifat Cedera Olahraga.....	76
13. Tabel Kategorisasi Sifat Cedera Olahraga .....	77
14. Tabel Deskripsi Hasil Indikator Macam-Macam Cedera Olahraga.....	79
15. Tabel Distribusi Frekuensi Indikator Macam-Macam Cedera Olahraga ..	80
16. Tabel Kategorisasi Macam-Macam Cedera Olahrga .....	81
17. Tabel Deskripsi Hasil Indikator Pengertian Cedera Ekstremitas Bawah .....	83
18. Tabel Distribusi Frekuensi Indikator Pengertian Cedera Ekstremitas Bawah .....	84
19. Tabel Kategorisasi Pengertian Cedera Ekstremitas Bawah .....	85
20. Tabel Deskripsi Hasil Indikator Pemahaman Metode RICE .....	86
21. Tabel Distribusi Frekuensi Indikator Pemahaman Metode RICE .....	87

22. Tabel Kategorisasi Pemahaman Metode RICE.....	88
23. Tabel Deskripsi Hasil Indikator Penanganan Cedera Ekstremitas Bagian Bawah .....	90
24. Tabel Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Ekstremitas Bagian Bawah .....	91
25. Tabel Kategorisasi Penanganan Cedera Ekstremitas Bagian Bawah.....	92



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Cedera Kulit .....	23
2. Memar Otot .....	24
3. Cedera Saraf .....	25
4. Patah Tulang .....	27
5. <i>Sprain</i> Tingkat I .....	30
6. <i>Sprain</i> Tingkat II .....	30
7. <i>Sprain</i> Tingkat III .....	31
8. <i>Strain</i> Tingkat I .....	31
9. <i>Strain</i> Tingkat II .....	32
10. <i>Strain</i> Tingkat III .....	32
11. <i>Strain</i> Otot Pangkal Paha .....	33
12. <i>Strain</i> Otot Paha.....	35
13. Cedera Ligamen Kolateral Medial.....	36
14. Cedera Ligamen Kolateral Lateral .....	37
15. Cedera Ligamen Krusiatum Anterior.....	38
16. Cedera Ligamen Krusiatum Posterior.....	39
17. Cedera <i>Meniskus</i> .....	40
18. <i>Runner's Knee</i> .....	41
19. Sublukasi <i>Patella</i> .....	42
20. <i>Jumper's Knee</i> .....	43
21. <i>Shin Splints</i> .....	44
22. Cedera Otot <i>Gastroknemeus</i> .....	45
23. <i>Ankle Sprain</i> .....	46
24. <i>Tendinitis Achilles</i> .....	47
25. <i>Tendinitis Tibialis Posterior</i> .....	48
26. Histogram Hasil Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian	

Bawah .....	69
27. Diagram Pie Indikator Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah .....	71
28. Histogram Hasil Penyebab Cedera Olahraga.....	73
29. Diagram Pie Indikator Penyebab Cedera Olahraga .....	74
30. Histogram Hasil Sifat Cedera Olahraga.....	77
31. Diagram Pie Indikator Sifat Cedera Olahrga .....	78
32. Histogram Hasil Macam Cedera Olahraga Ekstermitas Bagian Bawah .....	80
33. Diagram Pie Indikator Macam Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah .....	81
34. Histogram Hasil Pengertian Cedera Ekstremitas Bawah .....	84
35. Diagram Pie Indikator Pengertian Cedera Ekstremitas Bawah .....	85
36. Histogram Hasil Pemahaman Metode RICE .....	87
37. Diagram Pie Indikator Pemahaman Metode RICE .....	88
38. Histogram Hasil Penanganan Cedera Ekstremitas Bawah.....	91
39. Diagram Pie Indikator Penanganan Cedera Ekstremitas Bawah .....	92

## **DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
1. Uji Validitas .....	98
2. Surat Izin Penelitian .....	99
3. Surat Balasan Penelitian .....	100
4. Data Responden .....	101
5. Kisi-Kisi dan Angket Penelitian .....	102
6. Surat Keterangan Validasi .....	109
7. Data Hasil Presentase Butir Soal Per-indikator .....	110
8. Dokumentasi Penelitian .....	117
9. Daftar Riwayat Hidup .....	118