

**TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG  
PENANGANAN CEDERA ANKLE PADA TIM SEPAK BOLA  
PUTRI PON XX DKI JAKARTA**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**SRI DEVI  
1603617073**

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

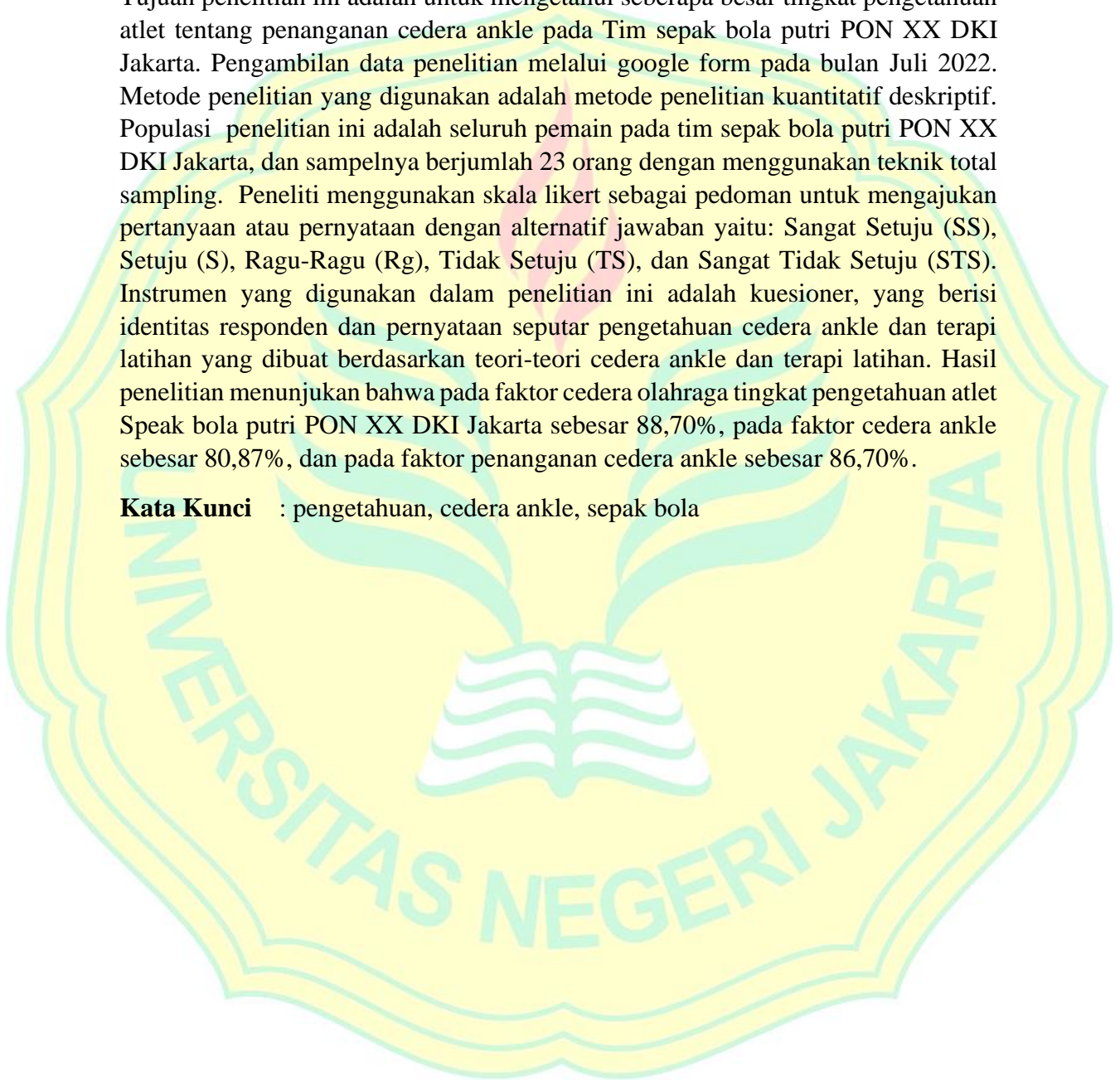
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2022**

**TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TENTANG PENANGANAN  
CEDERA ANKLE PADA TIM SEPAK BOLA PUTRI PON XX DKI  
JAKARTA**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan atlet tentang penanganan cedera ankle pada Tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta. Pengambilan data penelitian melalui google form pada bulan Juli 2022. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain pada tim sepak bola putri PON XX DKI Jakarta, dan sampelnya berjumlah 23 orang dengan menggunakan teknik total sampling. Peneliti menggunakan skala likert sebagai pedoman untuk mengajukan pertanyaan atau pernyataan dengan alternatif jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-Ragu (Rg), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner, yang berisi identitas responden dan pernyataan seputar pengetahuan cedera ankle dan terapi latihan yang dibuat berdasarkan teori-teori cedera ankle dan terapi latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada faktor cedera olahraga tingkat pengetahuan atlet Speak bola putri PON XX DKI Jakarta sebesar 88,70%, pada faktor cedera ankle sebesar 80,87%, dan pada faktor penanganan cedera ankle sebesar 86,70%.

**Kata Kunci** : pengetahuan, cedera ankle, sepak bola



***ATHLETES KNOWLEDGE LEVEL ABOUT ANKLE INJURY TREATMENT  
IN THE XX PON WOMEN'S FOOTBALL TEAM DKI JAKARTA***

***ABSTRACT***



*The purpose of this study was to determine how much the athlete's level of knowledge about the management of ankle injuries in the XX PON women's soccer team in DKI Jakarta. Retrieval of research data through google form in May 2022. The research method used is descriptive quantitative research method. The population of this study were all players on the DKI Jakarta women's soccer PON XX team, and the sample consisted of 23 people using total sampling technique. The researcher used the Likert scale as a guide for asking questions or statements with alternative answers, namely: Strongly Agree (SS), Agree (S), Doubtful (Rg), Disagree (TS), and Strongly Disagree (STS). The instrument used in this study was a questionnaire, which contained the respondent's identity and statements about knowledge of ankle injury and exercise therapy based on theories of ankle injury and exercise therapy. The results showed that on the sports injury factor the knowledge level of PON XX women's soccer athletes in DKI Jakarta was 88.70%, the ankle injury factor was 80.87%, and the ankle injury handling factor was 86.70%.*

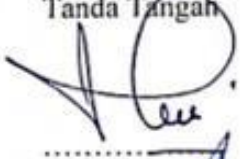



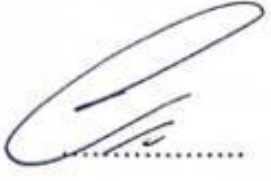
***Keywords:*** *knowledge, ankle injury, football*





## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I dr. Bazzar Ali Mighra, Sp.N NIP. 1985041920150411002		18/8 2022
Pembimbing II Mughtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002		16/8 2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO NIP. 196111142000031001	Ketua		18/8 2022
2. Agung Robianto, S.Pd.,M.Or NIP. 198804132019031015	Sekretaris		18/8 2022
3. dr. Bazzar Ali Mighra, Sp.N NIP. 1985041920150411002	Anggota		18/8 2022
4. Mughtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP. 197510092005011002	Anggota		16/8 2022
5. Kuswahyudi S.Or., M.Pd. NIP. 198509252015041003	Anggota		15/8 2022

Tanggal Lulus :

## 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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis 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, 17 Juli 2022

Yang membuat pernyataan.



SRI DEVI  
1603617073



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 : Sri Devi  
NIM : 1603617073  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : [sridevii9908@gmail.com](mailto:sridevii9908@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 Atlet Tentang Penanganan Cedera *Ankle* Pada Tim Sepakbola Putri XX 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, 23 Agustus 2022

Penulis

  
( Sri Devi )



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam mudah-mudahan senantiasa Allah ta'ala karuniakan atas nabi paling mulia, Muhammad Shallallahu'alaihiwasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau sampai akhir zaman.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan 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, Bapak **dr. Bazzar Ali Mighra, Sp.N** selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak **Kuswahyudi S.Or., M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik, Pihak Tim Sepakbola Putri PON XX DKI Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha meporelah data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun dan moral.

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

Jakarta, 17 Juli 2022

S.D

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>8</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	8
1. Hakikat Pengetahuan.....	8
2. Hakikat Cedera .....	10
3. Hakikat Sepak bola.....	34
B. Kerangka Berpikir .....	44
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Tujuan Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	45
C. Metode Penelitian.....	45
D. Populasi dan Sampel .....	46
E. Teknik Pengumpulan Data .....	467
F. Instrumen Penelitian .....	48
H. Teknik Analisis Data.....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Data .....	53
B. Pembahasan .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Cedera <i>Ankle</i> .....	18
Gambar 2. 2 Cedera <i>Ankle</i> Derajat 1(Ringan).....	19
Gambar 2. 3 Cedera <i>Ankle</i> Derajat 2 (Sedang) .....	19
Gambar 2. 4 Cedera <i>Ankle</i> Derajat 3 (Berat) .....	20
Gambar 2. 5 Susunan Sendi <i>Ankle</i> .....	23
Gambar 2. 6 Ligamen-Ligamen Pergelangan Kaki.....	23
Gambar 2. 7 Otot-Otot Sendi <i>Ankle</i> .....	23
Gambar 2. 8 <i>Range Of Motion Ankle</i> .....	24
Gambar 2. 9 Peregangan ( <i>Stretching</i> ) .....	32
Gambar 2. 10 Pemanasan ( <i>Warning Up</i> ) .....	33
Gambar 2. 11 Salah Satu Teknik Menendang Bola .....	38
Gambar 2. 12 Teknik Menghentikan Bola .....	39
Gambar 2. 13 Salah Satu Teknik Menggiring Bola .....	40
Gambar 2. 14 Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola .....	41
Gambar 2. 15 Melempar Bola Ke Dalam.....	42
Gambar 2. 16 Salah Satu Teknik Menyundul Bola Yaitu Tanpa Loncat.....	43
Gambar 4. 1 Grafik Histogram Presentase Responden.....	54
Gambar 4. 2 Grafik Histogram Faktor Cedera Olahraga .....	56
Gambar 4. 3 Grafik Histogram Faktor Cedera <i>Ankle</i> .....	57
Gambar 4. 4 Grafik Histogram Faktor Penanganan Cedera <i>Ankle</i> .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jenjang Pendidikan.....	46
Tabel 3. 2 Pekerjaan .....	46
Tabel 3. 3 Usia .....	46
Tabel 3. 4 Skor Alternatif Jawaban.....	47
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Kuisisioner.....	49
Tabel 3. 6 Kategorisasi Penilaian .....	52
Tabel 4. 1 Hasil Data Responden.....	53
Tabel 4. 2 Deskripsi Data.....	54
Tabel 4. 3 Tabel Distribusi Frekuensi.....	55
Tabel 4. 4 Tabel Distribusi Frekuensi.....	56
Tabel 4. 5 Tabel Distribusi Frekuensi.....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian .....	65
Lampiran 2 Data Hasil Jawaban Kuisisioner.....	69
Lampiran 3 Uji Validitas.....	70
Lampiran 4 Uji Coba Validitas Butir .....	72
Lampiran 5 Perhitungan varian butir, varian total, dan Realibilitas .....	74
Lampiran 6 Perhitungan Distribusi Frekuensi .....	76
Lampiran 7 Perhitungan Rata Rata .....	78
Lampiran 8 Surat Menyurat .....	79

