

**TINGKAT PEMAHAMAN ATLET TENTANG CEDERA
OLAHRAGA DI TIM DE KING'S FC**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**ARYA BIMO RAMADHANI
6815162382**

**Skripsi ini Disusun sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

AGUSTUS, 2023

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO NIP. 1981073120006041001		18/8 23
Pembimbing II Yuliasih, S.Or.,M.Pd NIDN. 0009078606		21/8 - 23

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr.Sudradjat Wiradihardja, M.Pd NIP. 195908091987031001	Ketua		21/8 23
2. dr.Bazzar Ari Mighra,Sp N NIP. 198504192015041002	Sekertaris		18/8 23
3. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO NIP. 1981073120006041001	Anggota		18/8 23
4. Yuliasih, S.Or.,M.Pd NIDN. 0009078606	Anggota		21/8 - 23
5. Sri Indah Ihsani, S.T.,M.Or NIP. 199202162022032005	Anggota		18/8 23

Tanggal Lulus: 11 Agustus 2023

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 atau pendapat yang sudah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis 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, 11 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Arya Bimo Ramadhani

No.Reg. 6815162382



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 : Arya Bimo Ramadhani
NIM : 6815162382
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan/ Ilmu Keolahragaan
Alamat email : aryabimoramadhani@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 Atlet Tentang Cedera Olahraga Di Tim DeKing's 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, 28 Agustus 2023

Penulis

(Arya Bimo Ramadhani)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa dan atas dukungan dan doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Tuhan YME, karena hanya atas izin dan karuniaNya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala doa.
2. Kedua Orang tua ku yaitu Bapak Suwardi dan ibu Eny Wahyuni. Sosok orang tua yang selalu membimbingku dari kecil sampai saat ini, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada di depanku.
3. Terakhir untuk diri sendiri, Arya Bimo Ramadhani atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga saya tetap rendah hati, karena ini baru awal dari semuanya

TINGKAT PEMAHAMAN ATLET TENTANG CEDERA OLAHRAGA DI TIM DE KING'S FC

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman para atlet mengenai cedera olahraga, terutama di tim olahraga De King's. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dengan melakukan survei. Populasi yang diteliti adalah 31 atlet futsal dari tim De King's, dan sampel sebanyak 20 responden dipilih menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria (1) usia atlet futsal De King's antara 17-25 tahun, dan (2) pernah mengalami cedera olahraga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner tentang pemahaman cedera olahraga. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase. Analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode statistik deskriptif dan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS. Instrumen dalam penelitian ini meliputi empat aspek yaitu aspek pengertian cedera olahraga, kategori cedera, pencegahan cedera, dan penanganan cedera olahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman atlet de King's sebesar 60% atau berada pada kategori sedang, 40% pada kategori baik dan tidak ada atlet yang masuk pada kategori kurang. Oleh karena itu, dengan mengetahui tingkat pemahaman atlet tentang cedera olahraga diharapkan agar dapat mengurangi dampak terjadinya cedera olahraga.

Kata kunci: Pemahaman Atlet, Cedera Olahraga, Futsal

Level of Athletes' Understanding Regarding Sports Injuries in the De King's FC Team

ABSTRACT

This research aims to understand athletes' comprehension of sports injuries, especially within the De King's sports team. The method used in this study is a quantitative descriptive method through conducting a survey. The studied population consists of 31 futsal athletes from the De King's team, and a sample of 20 respondents was selected using purposive sampling method with the criteria of (1) age of De King's futsal athletes between 17-25 years, and (2) having experienced sports injuries. The instrument used in this research is a questionnaire about the understanding of sports injuries. The collected data were analyzed descriptively using percentages. Hypothesis analysis was performed using descriptive statistical methods and with the assistance of Microsoft Excel and SPSS software. The instruments in this study encompass four aspects: the understanding of sports injuries, injury categories, injury prevention, and sports injury management. The results of this research indicate that the level of understanding among De King's athletes is 60%, categorized as moderate, 40% fall into the good category, and no athletes are in the poor category. Therefore, by knowing the athletes' level of comprehension regarding sports injuries, it is hoped that the impact of sports injuries can be reduced.

Keywords: *Athletes' Understanding, Sports Injuries, Futsal.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penelitian skripsi ini ditujukan untuk memenuhi persyaratan kelulusan Program Studi Ilmu Keolahragaan dan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan, doa, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Akan sangat sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Maka dari itu saya mengucapkan terimakasih kepada: **Bapak Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. **Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Koordinator Prodi Ilmu Keolahragaan. **Bapak dr. Bazzar Ari Migra, Sp.N** selaku dosen penasehat akademik. **Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO** selaku dosen pembimbing satu dan **Ibu Yuliasih, S.Or., M.Pd.** selaku dosen pembimbing dua. Serta seluruh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan. Kedua orang tua peneliti, yaitu **Bapak Suwardi** dan **Ibu Eny Wahyuni** Serta **Kakak penulis Ajeng Ardhani Reswari, Anjar Arlingga Wardhani, Andini Wulansari, Andy Novianto, Adimas Yoga Primadya** yang selama ini terus memberikan dukungan moril serta materi.

Akhir kata, semoga Allah SWT membalas kebaikan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian skripsi peneliti dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu olahraga

Jakarta, 11 Agustus 2023

Arya Bimo Ramadhani

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Masalah.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Pemahaman.....	6
2. Hakikat Cedera Olahraga	7
3. Hakikat Pemahaman Cedera Olahraga Futsal	23
B. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Tujuan Penelitian	26
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	26
C. Metode Penelitian	26
D. Populasi Dan Sampel Penelitian	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian	28
G. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	31

H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Data.....	33
1. Deskripsi Subjek Penelitian	33
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	35
B. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	46
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	64



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Uji Coba Kuesioner	30
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas	32
Tabel 3.3 Kategorisasi Pengetahuan	32
Tabel 4.1 Kelompok Umur Atlet De King's	33
Tabel 4.2 Latar Pendidikan Atlet De King's	34
Tabel 4.3 Lokasi Cedera Atlet De King's	34
Tabel 4.4 Indeks Hasil Jumlah dan Persentase Tingkat Pemahaman Atlet Tentang Cedera Olahraga Di Tim De King's	35
Tabel 4.5 Indeks Hasil Jumlah Jawaban dan Persentase Pada Aspek Pengertian Cedera	37
Tabel 4.6 Indeks Hasil Jumlah Jawaban dan Persentase Pada Aspek Kategori Cedera Olahraga	38
Tabel 4.7 Indeks Hasil Jumlah Jawaban dan Persentase Pada Aspek Pencegahan Cedera Olahraga	39
Tabel 4.8 Indeks Hasil Jumlah Jawaban dan Persentase Pada Aspek Penanganan Cedera	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik Kelompok Umur Atlet De King's.....	33
Gambar 4.2 Grafik Latar Pendidikan Atlet De King's	34
Gambar 4.3 Grafik Lokasi Cedera Atlet De King's.....	35
Gambar 4.4 Grafik Hasil Jumlah Jawaban Tingkat Pemahaman Atlet Tentang Cedera Olahraga Di Tim De King's.....	36
Gambar 4.5 Grafik Aspek Pengertian Cedera Olahraga	37
Gambar 4.6 Grafik Aspek Kategori Cedera Olahraga	38
Gambar 4.7 Grafik Aspek Pencegahan Cedera Olahraga	39
Gambar 4.8 Grafik Aspek Penanganan Cedera Olahraga.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-Kisi Angket Uji Coba	47
Lampiran 2 Angket Uji Coba	48
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas	51
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas	52
Lampiran 5 Kisi-Kisi Angket	53
Lampiran 6 Angket Penelitian	54
Lampiran 7 Hasil Penelitian Pemahaman Cedera Olahraga Di Tim De King's ...	56
Lampiran 8 Hasil Penelitian Pada Aspek Pengertian Cedera	57
Lampiran 9 Hasil Penelitian Pada Aspek Kategori Cedera	58
Lampiran 10 Hasil Penelitian Pada Aspek Pencegahan Cedera	59
Lampiran 11 Hasil Penelitian Pada Aspek Penanganan Cedera	60
Lampiran 12 Dokumentasi	61
Lampiran 13 Surat-Surat	62