

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PADA TIM HANDBALL  
UNJ KNIGHT PUTRA**



**ISNAINI MAULINDA  
1603619019**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes., AIFO</u> NIP. 198107312006041001	 .....	15-08-2023 .....
<b>Pembimbing II</b> <u>Muhamad Arif, M.Pd</u> NIDN. 0023028304	 .....	15-08-2023 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO Subs ALK(K) NIP.196111142000031001	Ketua	 .....	15-08-2023 .....
2. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 197201221999032001	Sekretaris	 .....	18/8-2023 .....
3. Eko Juli Fitrianto, S.Or.,M.Kes AIFO NIP. 198107312006041001	Anggota	 .....	15-08-2023 .....
4. Muhammad Arif, M.Pd NIDN. 0023028304	Anggota	 .....	15-08-2023 .....
5. Sri Indah Ihsani, S.T.,M.Or NIP. 199202162022032005	Anggota	 .....	16/8-23 .....

Tanggal Lulus : 31 - 08 - 2023



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 : ISWANI MAULINDA  
NIM : 1603619019  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : isnainimolin2307@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 :

ANALISIS CEDEKA OLAHRAGA PADA TIM  
HANDBALL UNJ KNIGHT PUTRA

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, 20 Agustus 2023

Penulis

( Isnaini Maulinda )  
nama dan tanda tangan

## 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, 23 Juli 2023

  
ISNAINI MAULINDA  
1603619019

## ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PADA TIM HANDBALL UNJ KNIGHT PUTRA

### ABSTRAK

Kemajuan minat dalam bidang olahraga di Indonesia telah meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengurangi dampak cedera olahraga melalui penerapan kaidah kesehatan. Cedera olahraga dapat menyebabkan rasa nyeri, luka, bengkak, dan bahkan kerusakan pada ligamen, otot, dan tulang. Dalam penelitian ini menggunakan skala Guttman sebagai pedoman untuk mengajukan pertanyaan dan pengumpulan datanya dengan angket/kuesioner. Penelitian ini dibagi menjadi 8 dimensi yaitu bagian kepala dan leher, bagian tubuh atas dan ekstremitas atas, bagian tubuh bawah dan ekstremitas bawah, penyebab cedera, jenis cedera, waktu terjadinya cedera, pasca cedera, penanganan cedera. Penelitian ini menunjukkan cedera terhadap atlet *Handball* UNJ Knight Putra, seluruh atlet yang mengalami cedera sebesar 100%, dengan bagian tubuh yang paling sering terkena pada bagian tubuh atas dan ekstremitas atas adalah jari tangan sebesar 28% dan cedera yang paling sering terjadi pada bagian tubuh bawah dan ekstremitas bawah adalah pergelangan kaki sebesar 30%. Penyebab cedera pada atlet dilihat dari penelitian ini banyak terjadi karena faktor eksternal sebanyak sebesar 41%. Jenis cedera yang paling umum terjadi adalah kram otot dan lecet sebesar 21%. Atlet mengalami cedera paling sering pada waktu latihan dan bertanding sebesar 50%. Pasca cedera dialami atlet mengganggu latihan dan bertanding sebesar 88%. Penanganan yang paling umum dilakukan adalah penanganan sendiri. Dalam rangka meningkatkan keselamatan dan kesehatan atlet, penting untuk memperhatikan pencegahan cedera, penggunaan teknik yang benar, serta penanganan yang efektif untuk mengurangi angka kejadian cedera dan mempromosikan keberlanjutan olahraga yang aman.

**Kata Kunci** : analisis cedera, cedera olahraga, *handball*

## **SPORTS INJURY ANALYSIS ON THE UNJ KNIGHT MEN'S HANDBALL TEAM**

### **ABSTRACT**

*The increasing interest in sports in Indonesia has raised awareness about the importance of reducing the impact of sports injuries through the application of health principles. Sports injuries can lead to pain, wounds, swelling, and even damage to ligaments, muscles, and bones. This study utilized the Guttman scale as a guide for formulating questions and collecting data through surveys/questionnaires. The research was divided into 8 dimensions: head and neck, upper body and upper extremities, lower body and lower extremities, causes of injuries, types of injuries, timing of injuries, post-injury effects, and injury management. This research revealed injuries among UNJ Knight Putra Handball athletes, with all athletes experiencing injuries, amounting to 100%. The body part most commonly affected in the upper body and upper extremities was the fingers, accounting for 28%, while injuries most frequently occurred in the lower body and lower extremities were ankle injuries, constituting 30%. The causes of injuries among athletes, as observed in this study, were largely attributed to external factors, accounting for 41%. The most common type of injury was muscle cramps and abrasions, totaling 20%. Athletes experienced injuries most often during training and competition, making up 50%. Post-injury, athletes were significantly disrupted in their training and competition activities, amounting to 88%. The most common approach to injury management was self-treatment. In order to enhance athlete safety and health, it is crucial to focus on injury prevention, proper technique utilization, and effective management to reduce the incidence of injuries and promote the sustainability of safe sports participation.*

**Keyword** :analysis injury, sports injury, handball

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Yang telah memberikan berkat dan rahmatnya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Analisis Cedera Olahraga Pada Tim Handball UNJ Knight Putra” disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh sebab itu, peneliti ucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, Bapak Eko Juli Fitrianto, S.Or., M.Kes AIFO selaku Dosen Pembimbing 1, Bapak Muhamad Arif, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2, Bapak Dr.dr Junaidi, Sp. KO. selaku Pembimbing Akademik, Pihak Pengurus KOP *Handball* UNJ yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang diperlukan, Kedua Orang Tua dan Keluarga yang telah memberikan dukungan material maupun 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, 23 Juli 2023

IM

# 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 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II KERANGKA TEORETIK.....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Konseptual.....	6
B. Kerangka Berfikir .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Tujuan Penelitian .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
C. Metode Penelitian .....	27
D. Subjek Penelitian .....	27
E. Instrumen Penelitian.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data .....	30
G. Teknik Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Deskripsi Data .....	32
B. Pembahasan .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>48</b>
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan bola tangan indoor .....	8
Gambar 2. 2 Bola Tangan Pantai .....	8
Gambar 2. 3 Derajat strain .....	13
Gambar 2. 4 Memar .....	14
Gambar 2. 5 Kram otot.....	15
Gambar 2. 6 Cedera ligamen (sprain) .....	17
Gambar 2. 7 Patah tulang .....	18
Gambar 4. 1 Diagram Pie Bagian Tubuh Kepala dan Leher.....	34
Gambar 4. 2 Diagram Pie Bagian Tubuh Atas dan Ekstremitas Atas.....	35
Gambar 4. 3 Diagram Pie Bagian Tubuh Bawah dan Ekstremitas Bawah .....	37
Gambar 4. 4 Diagram Pie Berdasarkan Penyebab Cedera.....	38
Gambar 4. 5 Diagram Pie Berdasarkan Jenis Cedera.....	39
Gambar 4. 6 Diagram Pie Berdasarkan Waktu Terjadinya Cedera Saat Latihan dan Saat Bertanding .....	40
Gambar 4. 7 Diagram Pie Berdasarkan Pasca Cedera .....	41
Gambar 4. 8 Diagram Pie Berdasarkan Penanganan Cedera .....	42

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	28
Tabel 3. 2 Skor Alternatif Jawaban .....	31
Tabel 4. 1 Jumlah Responden Atlet Berdasarkan Pernah Mengalami Cedera .....	32
Tabel 4. 2 Jumlah Responden Atlet Bagian Tubuh Kepala dan Leher .....	33
Tabel 4. 3 Jumlah Responden Atlet Bagian Tubuh Atas dan Ekstremitas Atas .....	34
Tabel 4. 4 Jumlah Responden Atlet Bagian Tubuh Bawah dan Ekstremitas Bawah.....	36
Tabel 4. 5 Jumlah Responden Atlet Berdasarkan Penyebab Cedera.....	37
Tabel 4. 6 Jumlah Responden Atlet Berdasarkan Jenis Cedera .....	38
Tabel 4. 7 Jumlah Responden Atlet Berdasarkan Waktu Terjadinya Cedera .....	39
Tabel 4. 8 Jumlah Responden Atlet Berdasarkan Pasca Cedera .....	40
Tabel 4. 9 Jumlah Responden Atlet Berdasarkan Penanganan Cedera .....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	57
Lampiran 2 Biodata Sampel.....	61
Lampiran 3 Data Mentah Hasil Penelitian.....	62
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	63
Lampiran 5 Surat Menyurat .....	66

