

**GAMBARAN CEDERA PADA ATLET RENANG TIRTA
BENTENG SWIMMING CLUB**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

YOLANDA AMELIA SONJAYA

6815162695

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

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

GAMBARAN CEDERA PADA ATLET RENANG TIRTA BENTENG SWIMMING CLUB

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini, yaitu mengetahui apa saja jenis, lokasi, sifar, penyebab, penanganan dan pencegahan cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet renang pada saat latihan ataupun pada saat bertanding. Sampel penelitian ini berjumlah 25 atlet, peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode survei pertanyaan tertutup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet renang Tirta Benteng sebagian besar pernah mengalami faktor terjadinya cedera yang paling banyak dialami pada atlet renang Tirta Benteng *Swimming Club* adalah faktor eksternal. Penanganan yang paling banyak dilakukan oleh atlet renang Tirta Benteng *Swimming Club* adalah penanganan mandiri dan pencegahan cedera yang paling banyak dilakukan oleh atlet renang Tirta Benteng *Swimming Club* adalah penanganan primer. Maka dari itu, pelatih dan atlet diharapkan untuk meningkatkan pemahaman tentang cedera, penanganan dan pencegahan cedera olahraga dari internet, membaca buku atau mengikuti pelatihan mengenai penanganan cedera agar pelaksanaan latihan dapat berlangsung dengan lancar sesuai program yang telah dibuat oleh pelatih.

Kata kunci: Atlet renang, Cedera, kondisi fisik.



GAMBARAN CEDERA PADA ATLET RENANG TIRTA BENTENG SWIMMING CLUB



ABSTRACT

The purpose of this study is to find out what types, locations, nature, causes, treatment and prevention of sports injuries that are often experienced by swimming athletes during training or during competitions. The sample of this research was 25 athletes, the researcher used total sampling technique. The method used in this research is descriptive using a closed-question survey method. The results showed that most of the Tirta Benteng Swimming athletes had experienced a factor in the occurrence of injuries, the most common of which were experienced by the Tirta Benteng Swimming Club swimming athletes were external factors. The treatment that was mostly carried out by Tirta Benteng Swimming Club swimmers was independent handling and injury prevention which was mostly carried out by Tirta Benteng Swimming Club athletes was primary treatment. Therefore, coaches and athletes are expected to increase their understanding of injuries, handling and prevention of sports injuries from the internet, reading books or attending training on handling injuries so that the training can run smoothly according to the program made by the coach.

Keywords: Athlete swimming, Injury, physical condition.



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd NIP. 195912011986102001		22-8-2023
Pembimbing II Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		23-8-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Heni Widyaningsih, M.SE NIP. 197109062001121002	Ketua		21-8-2023
2. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Sekretaris		24-8-2023
3. Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd NIP. 195912011986102001	Anggota		22-8-2023
4. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		23-8-2023
5. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs ALK (K) NIP. 196111142000031001	Anggota		25-8-2023

Tanggal Lulus : 14 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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa ada bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain, kecuali tertulis secara 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 norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 14 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,



Yolanda Amelia Sonjaya

NIM 6815162695



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 : Yolanda Amelia Sonjaya
NIM : 6815162695
Fakultas Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : yolasamelia@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 :

Gambaran Cedera Olahraga Pada Atlet Renang Tirta Benteng *Swimming Club*

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, 30 Agustus 2023

Penulis

(Yolanda Amelia Sonjaya)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa dan atas dukungan serta doa dari orang – orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, saya berterima kasih dan dengan rasa bahagia kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Keluarga tercinta Ibu Umsiah dan adik saya Mahardhika Rahmadhan Sonjaya yang telah memberikan kasih sayang, doa, dukungan serta motivasi secara moril maupun materil. Ucapan terima kasih saya tak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan kalian maka kupersembahkan skripsi ini untuk kalian.
2. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar Prodi Ilmu Keolahragaan yang telah mengajar, menuntun serta membimbing saya sampai selesai skripsi ini.
3. Orang-orang spesial, sahabat yang sudah seperti keluarga bagi saya Aulia Audrey Islamey, Assyifa Mentari Putri Budianto, Thareq Azizi Priandani yang telah memberikan semangat, dukungan, do'a serta selalu memberikan bantuan pada masa perkuliahan berlangsung dan saat pembuatan skripsi ini.
4. Keluarga besar Tirta Benteng Swimming Club yang telah memberikan pengalaman yang luar biasa selama menjadi bagian di club ini. Terlebih atas diperbolehkannya saya untuk melakukan penelitian di Tirta Benteng Swimming Club.
5. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Terima kasih yang sebesar-besarnya saya ucapkan untuk kalian semua, akhir kata saya persembahkan skripsi ini untuk kalian semua, orang-orang yang saya sayangi.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat-Nya Skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. **Prof. Dr. Johansyah Lubis, M.Pd,** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd dan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes** selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran dalam proses penulisan skripsi ini dari awal hingga akhir.
3. **Prof. Dr. dr. Junaidi, SP.KO, Subs ALK (K)** selaku Penasehat Akademik

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Agustus 2023

Yolanda Amelia Sonjaya

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Batasan Masalah	2
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penulisan.....	3
F. Manfaat Penelitian	3
BAB II	
KAJIAN TEORITIK.....	4
A. Deskripsi Teori.....	4
1. Hakikat Gambaran.....	4
2. Hakikat Cedera Olahraga	4
3. Cedera pada Atlet Renang.....	17
4. Penanganan Cedera	17
5. Pencegahan Cedera	19
6. Hakikat Renang	19
B. Kerangka Berpikir.....	22
BAB III	
METODE PENELITIAN.....	24
A. Tujuan Penelitian	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Metode Penelitian	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Instrumen Peneltian	25
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	28
H. Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV	
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN42

 A. Kesimpulan42

 B. Saran42

DAFTAR PUSTAKA.....44

LAMPIRAN.....46



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kuisisioner	26
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	30
Tabel 4.2 Distribusi Data Responden yang Pernah Mengalami Cedera	31
Tabel 4.3 Distribusi Data Responden Berdasarkan Lokasi Cedera	32
Tabel 4.4 Distribusi Data Kasus Cedera Berdasarkan Jenis Cedera.....	34
Tabel 4.5 Distribusi Data Kasus Cedera Berdasarkan Sifat Cedera	35
Tabel 4.6 Distribusi Data Kasus Cedera Berdasarkan Penyebab Cedera	36
Tabel 4.7 Distribusi Data Kasus Cedera Berdasarkan Penanganan Cedera.....	37
Tabel 4.8 Distribusi Data Kasus Cedera Berdasarkan Pencegahan Cedera.....	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar a.1 Cedera <i>Myositis</i>	6
Gambar a.2 Cedera Tendinitis	7
Gambar a.3 Cedera Dislokasi	7
Gambar b.1 Cedera Memar (<i>Contusio</i>).....	7
Gambar b.2 Cedera Patah Tulang (<i>Fraktur</i>)	9
Gambar b.3 Cedera Pingsan (<i>Sinkop</i>)	9
Gambar b.4 Cedera Perdarahan	10
Gambar b.5 Cedera Lecet	10
Gambar 1.1 Cedera Mata	11
Gambar 1.2 Cedera Hidung	11
Gambar 1.23 Cedera Telinga	12
Gambar 1.4 Cedera Leher	12
Gambar 2.1 Cedera Bahu	13
Gambar 2.2 Cedera Siku	13
Gambar 2.3 Cedera Pergelangan Tangan.....	14
Gambar 3.1 Cedera Pinggul	15
Gambar 3.2 Cedera Lutut.....	15
Gambar 3.3 Cedera <i>Ankle</i>	15
Gambar 3.4 Cedera Kaki.....	
Diagram 4.1 Karakteristik Subjek Menurut Jenis Kelamin	31
Diagram 4.2 Data Responden Berdasarkan Yang Pernah Mengalami Cedera	32
Diagram 4.3 Data Responden Berdasarkan Lokasi Cedera	33
Diagram 4.4 Data Responden Kasus Cedera Berdasarkan Jenis Cedera	35
Diagram 4.5 Data Responden Kasus Cedera Berdasarkan Sifat Cedera	36
Diagram 4.6 Data Responden Kasus Cedera Berdasarkan Penyebab Cedera	37
Diagram 4.7 Data Responden Kasus Cedera Berdasarkan Penanganan Cedera.....	38
Diagram 4.8 Data Responden Kasus Cedera Berdasarkan Penanganan Cedera.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Atlet Tirta Benteng <i>Swimming Club</i>	46
Lampiran 2. Kisi-Kisi dan Angket Penelitian.....	47
Lampiran 3. Surat Permohonan Izin Penelitian	52
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian.....	53
Lampiran 5. Dokumentasi.....	54
Lampiran 6. Riwayat Hidup.....	57

