

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Pengertian Pengetahuan Cedera Olahraga.....	7
B. Penanganan Pertama Cedera Olahraga	27
C. Panjat Tebing	36
1) Teknik Panjat Tebing.....	38
2) Panjat Tebing DKI Jakarta	40
D. Kerangka Berpikir	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Tujuan Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Sampel.....	44
E. Instrumen Penelitian.....	45
F. Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	47
G. Teknik Pengumpulan Data	49
H. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Deskripsi Data	51
B. Analisis Data.....	54

C. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Memar	14
Gambar 2. 2 cedera otot dan tendon.....	15
Gambar 2. 3 Dislokasi.....	19
Gambar 2. 4 Patah Tulang.....	20
Gambar 2. 5 Kram Otot.....	21
Gambar 2. 6 Pendarahan	23
Gambar 2. 7 Pingsan	25
Gambar 2. 8 Kapalan/ lepuh.....	26
Gambar 2. 9 Patofisiologi Cedera Olahraga.....	28
Gambar 2. 10 Bagan Teori Sirkulasi	31
Gambar 2. 11 Bagan Teori Metabolisme.....	32
Gambar 2. 12 Metode RICE.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi – Kisi Uji Coba Angket Metode RICE	47
Tabel 3. 2 Teknik Skor Instrumen.....	48
Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Uji Angket Metode RICE.....	49
Tabel 4. 1 Demografi Atlet.....	51
Tabel 4. 2 Distribusi Usia.....	51
Tabel 4. 3 Pengalaman Latihan	52
Tabel 4. 4 Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta.....	52
Tabel 4. 5 Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panajat Tebing DKI Jakarta	53
Tabel 4. 6 Data Hasil Perhitungan Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta Dengan <i>Rest</i> . 54	54
Tabel 4. 7 Distribusi Pengetahuan Atlet Tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan <i>Rest</i>	55
Tabel 4. 8 Data Hasil Perhitungan Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta Dengan <i>Ice</i> ... 56	56
Tabel 4. 9 Distribusi Pengetahuan Atlet Tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan <i>Ice</i>	57
Tabel 4. 10 Data Hasil Perhitungan Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta Dengan <i>compression</i>	58
Tabel 4. 11 Distribusi Pengetahuan Atlet Tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan <i>compression</i>	59
Tabel 4. 12 Data Hasil Perhitungan Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta Dengan <i>Elevation</i>	60
Tabel 4. 13 Distribusi Pengetahuan Atlet Tentang Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Dengan <i>Elevation</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi - Kisi Instrumen Pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga	69
Lampiran 2. Uji Instrumen	70
Lampiran 3. Hasil Data Instrumen	73
Lampiran 4. Hasil Data Instrumen laki-laki	75
Lampiran 5. Hasil Data Instrumen Perempuan	77
Lampiran 6. Hasil Data Instrumen <i>Rest</i>	78
Lampiran 7. Hasil Data Instrumen <i>Ice</i>	79
Lampiran 8. Hasil Data Instrumen <i>Compress</i>	80
Lampiran 9. Hasil Data Instrumen <i>Elevation</i>	81
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	83
Lampiran 12. Surat Ketersediaan Dosen pembimbing	84
Lampiran 13. Surat Ketersediaan Dosen pembimbing	85
Lampiran 14. Surat Ketersediaan Dosen pembimbing	86