

**PENGARUH PASCA CEDERA ANKLE TERHADAP  
PERFORMA TEKNIK AKROBATIK PADA ATLET *POOMSAE*  
*FREESTYLE* BABAK KUALIFIKASI PON 2023**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**ANDI MAULANA YUSUP**



**1603619051**




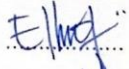
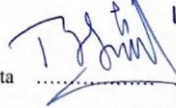
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

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

**JULI, 2024**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		18/08/2024
Pembimbing II Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014		17/08/2024

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd, AIFO NIP. 198509252015041003	Ketua		18/08/2024
2. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, S.Sos., M.Pd NIP. 198308272015041001	Sekretaris		17/08/2024
3. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		18/08/2024
4. Ela Yuliana, M.Or NIP. 199705162022032014	Anggota		17/08/2024
5. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		18/08/2024

Tanggal Lulus : Kamis, 11 Juli 2024

## 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 karya atau pendapat yang telah ditulis 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, 26 Juni 2024

Yang membuat pernyataan,



Andi Maulana Yusup

No. Reg 1603619051

**PENGARUH PASCA CEDERA ANKLE TERHADAP  
PERFORMA TEKNIK AKROBATIK PADA ATLET *POOMSAE  
FREESTYLE* BABAK KUALIFIKASI PON 2023**

**ABSTRAK**

Cedera merupakan risiko yang tidak terhindarkan dalam olahraga. Hal ini berlaku pula untuk cabang olahraga *Taekwondo* khususnya nomor *Poomsae Freestyle*. Teknik akrobatik yang sering dilakukan dalam *Poomsae Freestyle* memiliki risiko cedera, khususnya pada sendi *ankle*. Cedera *ankle* dapat menyebabkan instabilitas kaki dan gangguan stabilitas yang berdampak pada penurunan kinerja. Pada babak kualifikasi PON 2023 banyak atlet *Poomsae Freestyle* yang mengalami cedera *ankle*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pasca cedera *ankle* terhadap teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle*. Penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan instrumen angket. Sampel penelitian ini adalah atlet yang mengalami cedera *ankle* pada babak kualifikasi PON 2023. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dan regresi sederhana agar mengetahui pengaruh cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Thitung diperoleh nilai sebesar 1,090, sedangkan T tabel diperoleh nilai sebesar 2,10092 (nilai T hitung < T tabel). Selain itu nilai signifikansi selain itu nilai *P value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada cedera *ankle* terhadap performa teknik akrobatik pada atlet *Poomsae Freestyle* babak kualifikasi PON 2023. Hal ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi para pelatih dan atlet untuk lebih memperhatikan aspek pencegahan cedera serta rehabilitasi yang tepat bagi atlet agar dapat terhindar dari penurunan kinerja akibat cedera, karena dapat berpengaruh terhadap kemampuan para atlet tersebut.

**Kata kunci:** Cedera *ankle*, teknik akrobatik, *Poomsae Freestyle*.

**THE EFFECT OF POST ANKLE INJURY ON  
PERFORMANCE ACROBATIC TECHNIQUES IN POOMSAE  
FREESTYLE ATHLETES IN THE 2023 PON QUALIFYING  
ROUND.**

**ABSTRACT**

*Injury is an unavoidable risk in sports. This also applies to the sport of Taekwondo, especially the Poomsae Freestyle number. Acrobatic techniques that are often performed in Poomsae Freestyle have a risk of injury, especially to the ankle joint. Ankle injuries can cause leg instability and impaired stability which results in decreased performance. In the PON 2023 qualifying round many Poomsae Freestyle athletes suffered ankle injuries. This study aims to determine the effect of post-ankle injury on acrobatic techniques in Poomsae Freestyle athletes. Research using quantitative descriptive research methods with questionnaire instruments. The sample of this study were athletes who suffered ankle injuries in the 2023 PON qualifying round. The data analysis technique uses hypothesis testing and simple regression to determine the effect of ankle injury on acrobatic technique performance. The results of the hypothesis test show the value of T count obtained a value of 1.090, while the T table obtained a value of 2.10092 (T count value < T table). In addition, the significance value is also the P value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Thus, it can be concluded that there is an influence on ankle injury on the performance of acrobatic techniques in Poomsae Freestyle athletes in the 2023 PON qualifying round. This is expected to be input for coaches and athletes to pay more attention to aspects of injury prevention and proper rehabilitation for athletes in order to avoid a decrease in performance due to injury, because it can affect the ability of these athletes.*

**Keywords:** Ankle injury, acrobatic technique, Poomsae Freestyle.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
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 : Andi Maulana Yusup.....  
NIM : 1603619051.....  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan.....  
Alamat email : [andimaulana2206@gmail.com](mailto:andimaulana2206@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 :

PENGARUH PASCA CEDERA ANKLE TERHADAP PERFORMA TEKNIK  
AKROBATIK PADA ATLET POOMSAE FREESTYLE BABAK KUALIFIKASI  
PON 2023

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 25, Juli 2024

( Andi Maulana Yusup )

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, **Dr. Kuswahyudi, S.Or, M.Pd, AIFO** selaku koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan. Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** selaku pembimbing I, Ibu **Ela Yuliana, M.Or** selaku pembimbing II, dan Bapak **Dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** selaku pembimbing Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk penulis dalam penyusunan skripsi ini, Ayah, Ibu dan keluarga penulis, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 26 Juni 2024



Andi Maulana Yusup

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
1. Praktisi .....	6
2. Teoritis .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK .....</b>	<b>7</b>
A. Kerangka Teoritis.....	7
1. Cedera Olahraga .....	7
2. Penyebab Terjadinya Cedera.....	9
3. Jenis-Jenis Cedera.....	14
4. Sifat Cedera.....	21
5. Derajat Cedera.....	22
6. Pencegahan Cedera.....	24
7. Hakikat Cedera <i>Ankle</i> .....	26
8. Penanganan Cedera <i>Ankle</i> .....	36
9. Hakikat <i>Taekwondo</i> .....	41
10. Hakikat <i>Poomsae Freestyle</i> .....	42
11. Hakikat Akrobatik .....	48
B. Kerangka Berpikir .....	49



C. Hipotesis Penelitian.....	50
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>51</b>
A. Tujuan Penelitian .....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	51
C. Metode Penelitian.....	51
D. Populasi dan sampel.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data .....	53
F. Instrumen Penelitian.....	53
G. Pengajuan Validitas.....	56
H. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
A. Deskripsi Data.....	58
1. Deskripsi Responden .....	58
2. Statistik Deskriptif.....	60
B. Pengujian Hipotesis.....	61
1. Uji Normalitas .....	61
2. Uji T hitung .....	62
3. Persamaan Linear Regresi Sederhana.....	63
C. Pembahasan .....	63
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Skor Jawaban Responden .....	54
Tabel 3.2. Kisi-Kisi Kuisoner.....	55
Tabel 4. 1. Jenis Kelamin .....	58
Tabel 4 2. Tabel Usia .....	59
Tabel 4. 3. Tabel Derajat Cedera .....	59
Tabel 4. 4. Tabel Penanganan Cedera Fase Akut .....	59
Tabel 4.5. Tabel Penanganan Cedera Fase Kronis .....	60
Tabel 4. 5. Statistik Deskriptif.....	60
Tabel 4. 6. Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 4.7. Hasil Uji T Sebelum Cedera .....	62
Tabel 4. 8. Hasil Uji T Sesudah Cedera .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Lecet Kulit.....	14
Gambar 2. 2. Derajat Otot.....	15
Gambar 2. 3. Memar.....	16
Gambar 2. 4. Kram Otot.....	17
Gambar 2. 5. Cedera Saraf Tulang Belakang.....	18
Gambar 2. 6. <i>Ankle Sprain</i> .....	20
Gambar 2. 7. Patah Tulang.....	21
Gambar 2. 8. Susunan Tulang Pergelangan Kaki.....	27
Gambar 2. 9. <i>Ligamen-ligamen</i> Pergelangan Kaki.....	28
Gambar 2. 10. Anatomi <i>Ankle</i> .....	28
Gambar 2. 11. Anatomi Tulang.....	30
Gambar 2. 12. Anatomi <i>Ligamen</i> .....	31
Gambar 2. 13. Anatomi Pergelangan Kaki.....	33
Gambar 2. 14. Anatomi Pergelangan Kaki.....	34
Gambar 2. 15. Kompres Es.....	37
Gambar 2. 16. Kaki Dibalut.....	38
Gambar 2. 17. Kaki Di Elavasi.....	39
Gambar 2. 18. <i>Ultrasound</i> .....	40
Gambar 2. 19. <i>Tens</i> .....	40
Gambar 2. 20. Ukuran Lapangan <i>Freestyle</i> .....	43
Gambar 2. 21. Kuda-kuda.....	44
Gambar 2. 22. Tendangan <i>Side Kick</i> .....	45
Gambar 2. 23. <i>Triple ap-chagi</i> .....	45

Gambar 2. 24. <i>Spinning Kick</i> .....	46
Gambar 2. 25. <i>Spinning Kick</i> .....	47
Gambar 2. 26. Gerakan Akrobatik.....	47
Gambar 2. 27. Teknik Akrobatik.....	49

