

**MODEL TERAPI LATIHAN PASCA CEDERA *ANKLE* PADA  
ATLET *TAEKWONDO* KLUB KBTC**

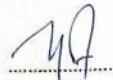





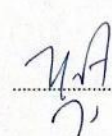


**MERTHA ELISTYA KURNIAWAN  
1603617104**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing 1</b> Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002		23-07-24
<b>Pembimbing 2</b> Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002		18-07-24

NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Ketua		19-07-24
2. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd NIP. 198308272015041001	Sekretaris		18-07-24
3. Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		23-07-24
4. Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd NIP. 196411261988031002	Anggota		18-07-24
5. dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N NIP. 198504192015041002	Anggota		23-07-24

Tanggal Lulus : 11 Juli 2024



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 : Mertna Elisya Kurniawan  
NIM : 1603617104  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : merthaelisya@igmail.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 :

Model Terapi Latihan Pasca Cedera Amar Pada Atlet  
Taekwondo Klub KBTC

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

Penulis

(Mertna Elisya Kurniawan)  
nama dan tanda tangan

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini peneliti menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini adalah asli yang belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian peneliti sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis 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 peneliti buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka peneliti bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 23 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



Mertha Elistya Kurniawan  
NIM. 1603617104

# MODEL TERAPI LATIHAN PASCA CEDERA *ANKLE* PADA ATLET *TAEKWONDO* KLUB KBTC

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mengembangkan bentuk terapi latihan pasca cedera *ankle* yang dapat membantu pemulihan. Aktivitas yang telah dilakukan menggunakan metode RND akan menghasilkan produk berupa model terapi latihan pasca cedera *ankle*. Subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan model terapi latihan pasca cedera pada atlet *taekwondo* klub KBTC. Dari sepuluh langkah model penelitian sugiyono, Penelitian ini hanya sampai pada tahap ke enam, yaitu : (1) potensi dan masalah, (2) Pengumpulan data, (3) Desain produk awal, (4) Validasi desain , (5) Revisi Desain, (6) Uji coba produk. Hasil dari penelitian tindakan ini akan menghasilkan produk desain terapi latihan yang lengkap dan lebih spesifik ke cabang olahraga *taekwondo*. Pada penelitian ini peneliti bekerja sama dengan ahli dalam bidang cabang fisioterapi, ahli dalam penanganan cedera sebagai *expert judgement*. Uji validasi yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji justifikasi ahli, Dimana model terapi latihan pasca cedera *ankle* menggunakan 14 model yang divalidasi. Model terapi latihan pasca cedera *ankle* ini juga dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti lain dalam terapi latihan pasca cedera *ankle* pada atlet klub kbtc. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa setelah melalui uji validasi dengan justifikasi ahli, menghasilkan produk model terapi latihan pasca cedera *ankle* pada atlet *taekwondo* klub kbtc sebanyak 14 model.

**Kata Kunci :** *taekwondo*, terapi latihan pasca cedera *ankle*

## ***EXERCISE THERAPY MODEL POST ANKLE INJURY AT KBTC CLUB TAEKWONDO ATHLETES***

### ***ABSTRACT***

*This research aims to create and develop a form of exercise therapy after ankle injury that can help recovery. Activities that have been carried out using the RND method will produce a product in the form of a model of exercise therapy after ankle injury. Subjects who were targeted in research on the development of post-injury exercise therapy models for KBTC club taekwondo athletes. Of the ten steps of Sugiyono's research model, this research only reaches the sixth stage, namely: (1) potential and problems, (2) data collection, (3) initial product design, (4) design validation, (5) design revision, (6) Product trial. The results of this action research will produce a complete exercise therapy design product that is more specific to the sport of taekwondo. In this study, researchers collaborated with experts in the field of physiotherapy, experts in injury management as expert judgment. The validation test used in this study used an expert justification test, where the exercise therapy model after ankle injury used 14 validated models. This post-ankle injury exercise therapy model can also be used as reference material for other researchers in post-ankle injury exercise therapy in KBTC club athletes. The results of this research can be concluded that after going through validation tests with expert justification, 14 models of post-ankle injury training therapy models were produced for KBTC club taekwondo athletes.*

***Keywords:*** taekwondo, exercise therapy after ankle injury

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur panjatkan kehadiran Allah Yang Maha Esa, Yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapat gelar sarjana olahraga.

Selaku penulis sangat menyadari bahwa dalam penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan baik dari segi kriteria penulisan atau teknik penulisannya. Untuk itu penulis menghargai kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Dalam kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, Program Studi Ilmu Keolahragaan Bapak **Dr. Kuswahyudi. S.Or, M.Pd**. Pembimbing I Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes**, dan Pembimbing II Bapak **Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd** serta Pembimbing Akademik Bapak **dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini, terimakasih kepada orangtua saya, keluarga, senior – senior pendahulu saya dan teman-teman yang selalu memberikan do'a dan motivasi, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan. Aamiin.

Jakarta, 23 Juli 2024

Mertha Elistya Kurniawan

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN ORISINILITAS .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah .....	4
D. Pembatasan Masalah.....	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>6</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	6
B. Konsep Model Yang Dikembangkan .....	19
C. Kerangka Teoritik .....	19
1.Hakikat Model Terapi Latihan .....	19
2. Hakikat Cedera <i>Ankle</i> .....	21
3. Hakikat Cedera Olahraga.....	26
3. Hakikat <i>Taekwondo</i> .....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Tujuan Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
C. Karakteristik Model Yang Dikembangkan .....	40



D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	41
E. Langkah – Langkah Pengembangan Model .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>48</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	48
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	48
2. Bentuk Final.....	63
B. Validasi Kelayakan Model .....	65
C. Kelayakan Model .....	66
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Langkah – langkah penggunaan metode .....	8
2. Model Borg and Gall.....	12
3. Model Addie.....	14
4. Model Dick and Carey.....	17
5. Tulang pada kaki <i>lateral view</i> .....	28
6. Otot penyusun kaki <i>anterior view</i> .....	29
7. Otot penyusun kaki <i>posterior view</i> .....	30
8. Otot penyusun kaki <i>lateral view</i> .....	30
9. Otot penyusun kaki bagian <i>anterior view</i> .....	31
10. Otot penyusun kaki bagian <i>posterior view</i> .....	31
11. Ligamen pada kaki <i>lateral view</i> .....	33
12. Ligamen pada kaki <i>medial view</i> .....	33
13. Sistem <i>the best of three taekwondo</i> .....	37
14. Pembagian kelas senior.....	38
15. Langkah metode <i>research and development (R&amp;D)</i> .....	41
16. Model Latihan 1 .....	49
17. Model Latihan 2 .....	50
18. Model Latihan 3 .....	51
19. Model Latihan 4 .....	52
20. Model Latihan 5 .....	53
21. Model Latihan 6 .....	54
22. Model Latihan 7 .....	55
23. Model Latihan 8 .....	56
24. Model Latihan 9 .....	57
25. Model Latihan 10 .....	58
26. Model Latihan 11 .....	59
27. Model Latihan 12 .....	60
28. Model Latihan 13 .....	61
29. Model Latihan 14 .....	62

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Penelitian dan pengembangan .....	8
2. Ahli yang memvalidasi .....	63
3. Persentase hasil uji .....	64



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Identitas subjek penelitian .....	71
Lampiran 2 Angket atlet.....	72
Lampiran 3 Surat ijin penelitian .....	76
Lampiran 4 Surat balasan.....	77
Lampiran 5 Surat validasi 1 .....	78
Lampiran 6 Surat validasi 2 .....	79
Lampiran 7 Surat validasi 3 .....	80
Lampiran 8 Dokumentasi penelitian .....	81

