

**PENERAPAN MEDIA VIDEO TERAPI LATIHAN CEDERA  
ANKLE PADA ATLET TAEKWONDO POPB DKI JAKARTA**

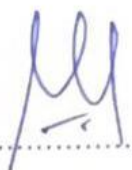
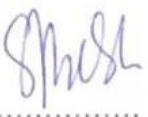


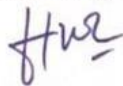


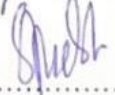

**Muhammad Ihsan Rafly Marfianto  
1603619021**

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2025**

## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<p>Pembimbing I</p> <p>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR NIP. 197307052009121002</p>	 .....	<p>31/01/25</p> <p>.....</p>
<p>Pembimbing II</p> <p>Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032005</p>	 .....	<p>31/1/25</p> <p>.....</p>

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<p>1. Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE NIP. 197201221999032001</p>	Ketua	 .....	<p>24/1-25</p> <p>.....</p>
<p>2. Dr. Bazuri Fadillah Amin, M.Pd NIDN. <u>0330088703</u></p>	Sekretaris	 .....	<p>31/1-25</p> <p>.....</p>
<p>3. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., Sp.KFR NIP. 197307052009121002</p>	Anggota	 .....	<p>31/01-25</p> <p>.....</p>
<p>4. Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or NIP. 199202162022032005</p>	Anggota	 .....	<p>31/1-25</p> <p>.....</p>
<p>5. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001</p>	Anggota	 .....	<p>31/01/25</p> <p>.....</p>

**Tanggal Lulus :**

## PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan Karya tulis/ilmiah saya 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 pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing;
3. Skripsi ini belum pernah dipublikasikan, 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 terddapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 2 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Ihsan Rafly Marfianto

NIM.1603619021

## **Penerapan Media Video Terapi Latihan Cedera *Ankle* Pada Atlet Taekwondo POPB DKI Jakarta**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk membuat pengembangan video terapi latihan pasca cedera *ankle* dan dapat diakses secara luas serta dipraktikkan oleh atlet atau berbagai kalangan latar belakang profesi yang mempunyai riwayat cedera pada bagian *ankle*. Penelitian yang telah dilaksanakan ini menggunakan metode RND ADDIE yang terdapat lima tahapan penelitian, yaitu (1) tahap *analysis*, (2) tahap *design*, (3) tahap *development*, (4) tahap *implementation*, (5) tahap *evaluation* serta akan menghasilkan suatu produk berupa video pembelajaran untuk terapi latihan cedera *ankle* dengan subjek yang menjadi sasaran penelitian merupakan atlet taekwondo POPB DKI Jakarta. Dalam penelitian ini peneliti berkonsultasi dengan ahli di bidang biomekanika olahraga, ahli di bidang multimedia dan ahli di bidang cabang olahraga taekwondo. Pada video pembelajaran terapi latihan pasca cedera *ankle* pada atlet taekwondo POPB DKI Jakarta peneliti menjelaskan, membuat desain 26 model terapi latihan cedera *ankle* agar memberikan manfaat serta pengetahuan bagi atlet khususnya pada atlet taekwondo POPB DKI Jakarta. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa video yang dibuat sudah layak untuk diberikan kepada baik atlet maupun orang yang membutuhkannya serta dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti lain dalam melakukan olahraga pasca cedera *ankle*.

**Kata Kunci :** media video, terapi latihan, cedera ankle, atlet taewondo.

## ***Implementation of Video Media for Ankle Injury Exercise Therapy for POPB DKI Jakarta Taekwondo Athletes***

### **ABSTRACT**

*This research aims to develop an video on post-ankle injury exercise therapy that can be widely accessed and practiced by athletes or people from various professional backgrounds who have a history of ankle injuries. This research was conducted using the ADDIE RND method, which consists of five research stages: (1) analysis phase, (2) design phase, (3) development phase, (4) implementation phase, (5) evaluation phase, and will produce a product in the form of an educational video for ankle injury exercise therapy with POPB DKI Jakarta taekwondo athletes as the target research subjects. In this research, the researcher consulted with experts in sports biomechanics, multimedia experts, and taekwondo sports experts. In the educational video on post-ankle injury exercise therapy for POPB DKI Jakarta taekwondo athletes, the researcher explains and designs 26 models of ankle injury exercise therapy to provide benefits and knowledge for athletes, particularly for POPB DKI Jakarta taekwondo athletes. The results of this research conclude that the video produced is suitable to be given to both athletes and people who need it, and can be used as reference material for other researchers in conducting post-ankle injury sports activities.*

**Keywords :** *educational video, exercise therapy, post-ankle injury, taekwondo athletes.*

## KATA PENGANTAR

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

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

Dalam kesempatan ini saya mengucapkan terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.** Dosen Pembimbing I **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp. KFR.** Dosen Pembimbing II **Sri Indah Ihsani, S.T., M.Or** serta Pembimbing Akademik **Yuliasih, S.Or, M.Pd.** atas segala bimbingan dalam penyusunan serta penulisan skripsi ini bisa selesai, semoga Allah SWT melimpahkan balasan yang sesuai atas segala kebaikan yang telah diberikan kepada saya Aamiin. Kepada semua staff pihak akademik program studi ilmu keolahragaan, terima kasih telah membantu hingga skripsi ini bisa selesai. Maaf apabila saya sering merepotkan.

Kemudian saya juga ingin mengucapkan terima kasih kepada orang-orang yang telah berjasa di kehidupan saya. Kepada mereka yang sudah saya anggap sebagai orang tua, keluarga, dan teman dekat saya.

Untuk Mama saya tercinta pintu surga-ku, Marianti. Terima kasih untuk selalu berjuang di kehidupan saya. Terima kasih telah memberikan dunia, dan seisinya. Terima kasih selalu mengingatkan anak-anaknya untuk



tetap harus berusaha dan berdoa. Terima kasih telah menerima baik buruknya saya. Tanpa ridho mu, saya tidak bisa berada di titik ini. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan hingga bangku perkuliahan. Namun, beliau mampu mendidik kedua anaknya, memotivasi, mendoakan, serta memberikan dukungan hingga anak-anaknya mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.

Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Zahra Qadrmarvianti. Kakak saya satu-satunya, yang selalu memotivasi saya dalam kondisi apapun, yang selalu membantu saya hingga bisa ada di titik ini. Terima kasih untuk tidak menyerah pada gejolak kehidupan yang menerpa.

Untuk sabeumnim Fahmy Fachrezy selaku pembina KOP taekwondo Universitas Negeri Jakarta, terima kasih saya ucapkan sebesar-besarnya atas jasa sabeumnim yang telah membantu saya dari segala hal baik di kampus ataupun kehidupan saya.

Untuk ke-3 orang yang saya sudah anggap sebagai keluarga saya sendiri. A Juju Makanlur terima kasih atas pertolongan dan bantuan yang telah diberikan, jasa-mu tidak akan pernah saya lupakan. Kemudian untuk Salman Pakaya, selaku rekan kerja dan teman curhat, terima kasih telah menjadi pendengar bagi penulis. Mendengar semua keluh kesah saya, dan selalu memberikan saran baik buruknya. Dan terakhir Teteh Fikri Alfatah yang telah sangat berjasa di kehidupan saya, maaf bila sering direpotkan. Terima kasih untuk segala hal yang telah diberikan, dan mengajarkan saya untuk tidak pernah menyerah dalam badai kehidupan.

Kepada rekan pelatih taekwondo POPB DKI Jakarta, dan juga anak-anak saya atlet poomsae POPB DKI Jakarta, Labiba, Mutiara, Bening, Nabila, Sisil, dan Rafa. Terima kasih telah membantu saya untuk menyelesaikan, dan membantu saya selama penelitian.

Dan terakhir sebelum saya akhiri, penulis pernah membaca suatu

kalimat di salah satu buku yang bertuliskan “*beberapa anak memang terlahir beruntung di tengah keluarga yang berkecukupan. Sisanya lebih beruntung lagi karena di beri hati dan tulang yang kuat untuk berusaha sendiri.*” Maka dari itu saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Muhammad Ihsan Rafly Marfianto selaku penulis. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri, walau sering merasa putus asa atas apa yang diusahakan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. Terima kasih untuk tidak menyerah dalam kondisi sesulit apapun prosesnya. Adapun kurang dan lebihmu, mari kita rayakan diri sendiri.

Jakarta, 2 Januari 2025

M. Ihsan Rafly M





## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINILITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian .....	5
C. Perumusan Masalah .....	5
D. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK.....</b>	<b>8</b>
A. Konsep Pengembangan Model.....	8
1. Model ADDIE.....	10
B. Konsep Model yang Dikembangkan.....	12
1. Media Pembelajaran.....	12
a. Pengertian Media .....	12
b. Manfaat Media .....	14
c. Jenis-Jenis Media .....	16
2. Pengertian Video.....	20
a. Prosedur Pengembangan Video Pembelajaran .....	21

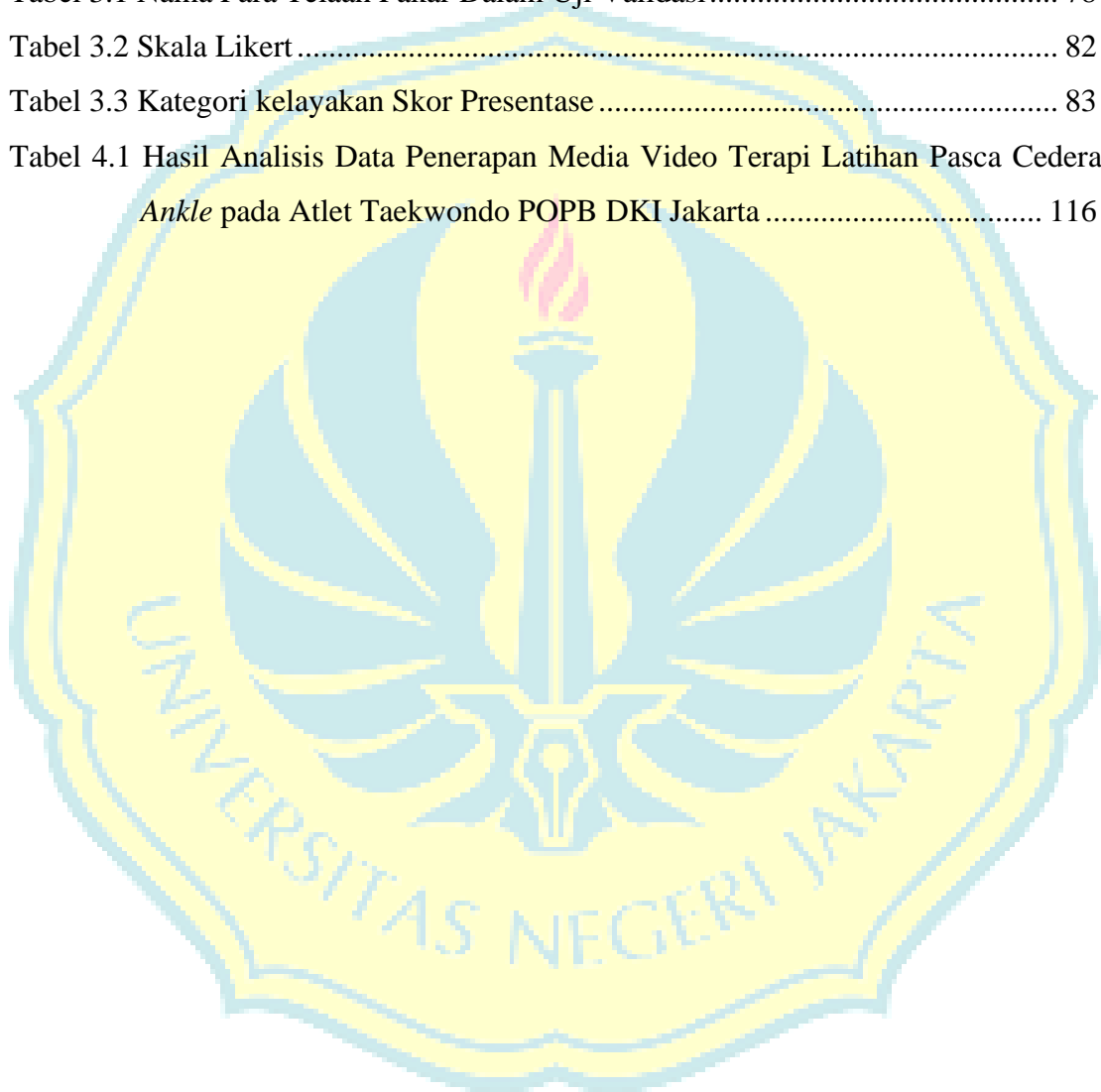
3. <i>Ankle</i> .....	24
a. Anatomi dan Fisiologis Sendi <i>Ankle</i> .....	24
b. Patofisiologi Cedera <i>Ankle</i> .....	26
c. Penyembuhan Cedera <i>Ankle</i> .....	28
4. Terapi Latihan ( <i>Exercise Therapy</i> ) .....	29
5. Fase Akut .....	33
6. Fase Sub-Akut.....	35
7. Fase Rehabilitasi .....	41
8. Fase Fungsional.....	48
9. Fase Return to Sport.....	54
10. Hakikat Taekwondo .....	58
11. Hakikat POPB DKI Jakarta.....	58
C. Kerangka Teoretik.....	62
D. Rancangan Model.....	63
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>65</b>
A. Tujuan Penelitian .....	65
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	65
1. Tempat Penelitian.....	65
2. Waktu Penelitian .....	65
C. Karakteristik Model yang Dikembangkan .....	66
D. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	67
E. Langkah – Langkah Pengembangan Mode .....	76
1. Penelitian Pendahuluan .....	76
2. Perencanaan Pengembangan Mode.....	77
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model .....	77
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>84</b>
A. Hasil Pengembangan Model .....	84
1. Hasil Analisis Kebutuhan.....	84
2. Draft Model Final.....	85

B. Kelayakan Model .....	114
C. Pembahasan.....	116
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>118</b>
A. Kesimpulan .....	118
B. Saran.....	118
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>119</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>123</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>138</b>



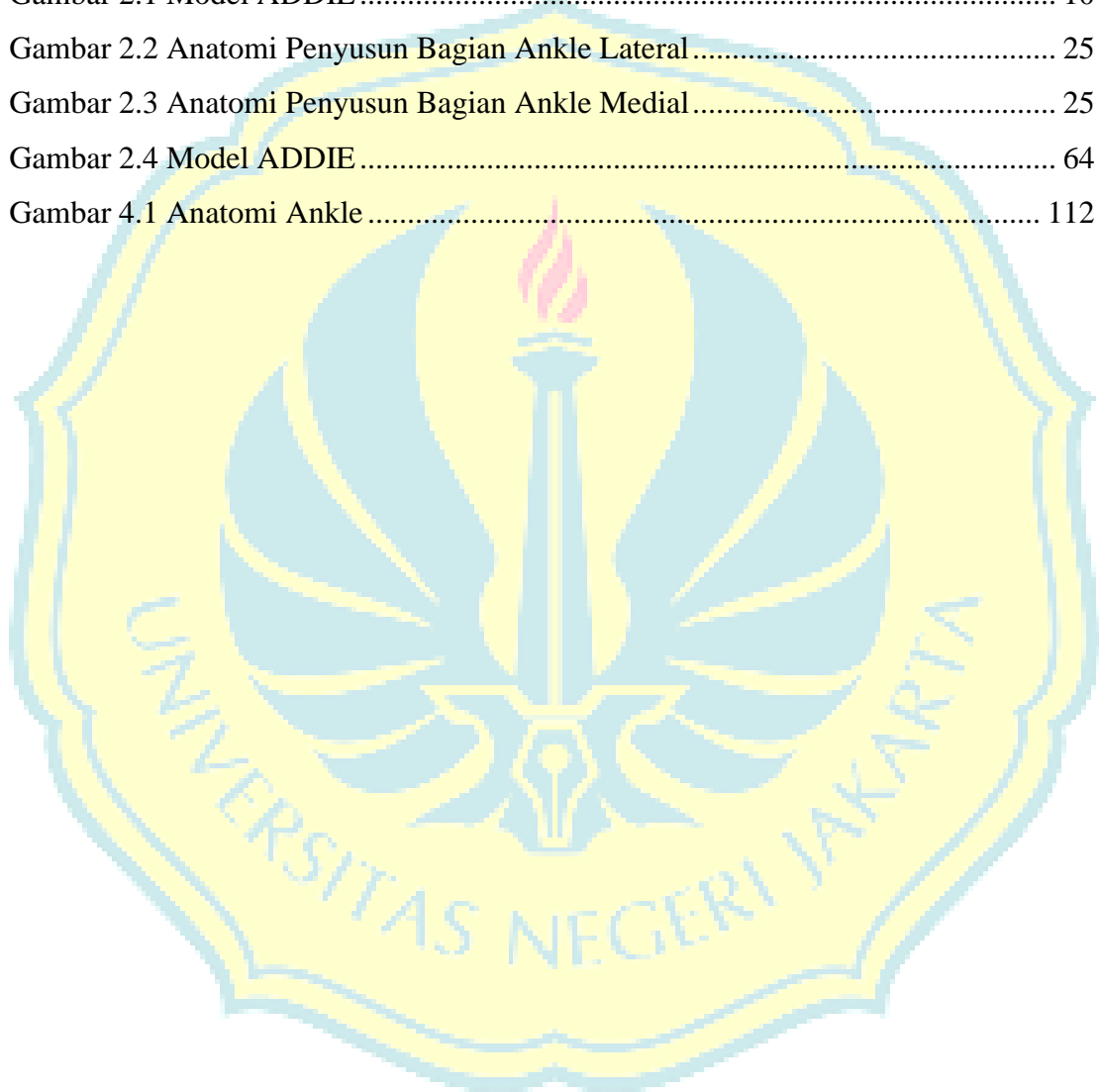
## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Nama Para Telaah Pakar Dalam Uji Validasi.....	78
Tabel 3.2 Skala Likert.....	82
Tabel 3.3 Kategori kelayakan Skor Presentase.....	83
Tabel 4.1 Hasil Analisis Data Penerapan Media Video Terapi Latihan Pasca Cedera <i>Ankle</i> pada Atlet Taekwondo POPB DKI Jakarta .....	116



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Model ADDIE.....	10
Gambar 2.2 Anatomi Penyusun Bagian Ankle Lateral.....	25
Gambar 2.3 Anatomi Penyusun Bagian Ankle Medial.....	25
Gambar 2.4 Model ADDIE.....	64
Gambar 4.1 Anatomi Ankle.....	112



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Profil Cedera Atlet Taekwondo POPB DKI Jakarta.....	123
Lampiran 2. Angket Instrumen.....	124
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Atlet .....	125
Lampiran 4. Hasil Kuisisioner Atlet .....	128
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian .....	132
Lampiran 6. Surat Balasan Penelitian .....	133
Lampiran 7. Surat Permohonan Validasi 1 .....	133
Lampiran 8. Surat Permohonan Validasi 2 .....	134
Lampiran 9. Surat Permohonan Validasi 3 .....	135
Lampiran 10. Dokumentasi .....	136





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 : MUHAMMAD HSAN RAFLY MARFIANTO  
NIM : 1603619021  
Fakultas/Prodi : FIKK / ILMU KEOLAHRAGAAN  
Alamat email : hsanrafly@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 :

PENERAPAN MEDIA VIDEO TERAPI LATIHAN  
CEDERA ANKLE PADA ATLET TAEKWONDO  
POP B DKI JAKARTA

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 6 Februari 2025

Penulis,

( M. Hsan Raflly IM )  
nama dan tanda tangan