

**TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENANGANAN CEDERA
PADA ATLET KLUB BOLA TANGAN DI DKI JAKARTA**



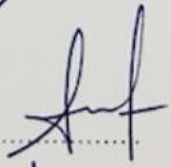
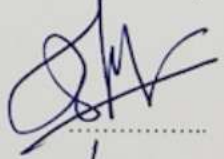
**ALIFIAH NABILLAH BILKIS
1602622062**

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

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		10/26 7
Dr. Muhammad Arif, S.Pd., M.Pd		
NIP. 202501230219831101		
Pembimbing II		9/26 7
Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd		
NIP. 198112182010121002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Nur Fitranto, S.Pd., M.Pd	Ketua		10/26 7
NIP. 198506182015041002			
2. Dr. Drs. Tedi Cahyono, M.Pd	Sekretaris		10/26 7
NIP. 196706201993031002			
3. Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd	Anggota		10/26 7
NIP. 202501230219831101			
4. Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd	Anggota		9/26 7
NIP. 198112182010121002			
5. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd	Anggota		10/26 7
NIP. 197205042005011002			
Tanggal Lulus :			

PERNYATAAN ORSISINALITAS

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 dari 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, 15 Juli 2026




Alifiah Nabillah Bilkis
NIM 1602622062



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

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 : Alifiah Nabillah Bilkis
NIM : 1602622062
Fakultas/Prodi : FIKK / Pendidikan Keperawatan Olahraga
Alamat email : anbilkis15@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENANGANAN CEDERA PADA ATLET CLUB
BOLA TANGAN DI DKI JAKARTA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 15 Juli 2026

Penulis

(Alifiah Nabillah Bilkis)
nama dan tanda tangan

TINGKAT PENGETAHUAN DAN PENANGANAN CEDERA PADA ATLET CLUB BOLA TANGAN DI DKI JAKARTA

ABSTRAK

Cedera olahraga menjadi tantangan serius dalam pembinaan bola tangan di DKI Jakarta, terutama karena minimnya data empiris tentang tingkat pengetahuan dan praktik penanganan cedera di kalangan atlet klub. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: (1) tingkat pengetahuan atlet tentang cedera olahraga, (2) gambaran penanganan cedera yang dilakukan, dan (3) tingkat pengetahuan atlet tentang protokol *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi adalah seluruh atlet aktif klub bola tangan di bawah Pengprov Bola Tangan DKI Jakarta. Sampel menggunakan teknik total sampling (85 atlet). Instrumen berupa kuesioner tertutup dengan 32 butir pertanyaan yang telah diuji validitas isi dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan atlet tergolong tinggi pada sebagian besar indikator: definisi cedera (100%), tanda-tanda cedera (81%), penyebab cedera (80,9%), klasifikasi tingkat keparahan (96,4%), dan pengetahuan penanganan cedera (79%). Namun, ditemukan kelemahan konsisten dalam pemahaman perbedaan cedera akut dan kronis, serta miskonsepsi mendasar pada protokol *RICE*: hanya sepertiga atlet memahami fungsi fisiologis kompres es (vasokonstriksi), dan lebih dari separuh atlet mencampurkan kompresi dengan elevasi. Secara praktik, masih ditemukan kesenjangan antara pengetahuan teoretis (larangan memijat cedera akut) dengan perilaku di lapangan (masih maraknya pengurutan). Pengetahuan atlet klub bola tangan DKI Jakarta tentang cedera dan penanganannya secara umum tinggi, tetapi mengandung miskonsepsi kritis pada aspek fisiologis protokol *RICE* dan pemahaman cedera kronis. Diperlukan reorientasi program edukasi berbasis simulasi, penyediaan fasilitas penanganan cedera di klub, serta standar operasional prosedur rujukan medis.

Kata Kunci: pengetahuan cedera, penanganan cedera, protokol *RICE*, bola tangan, atlet DKI Jakarta.

THE LEVEL OF KNOWLEDGE AND MANAGEMENT OF INJURIES AMONG HANDBALL CLUB ATHLETES IN DKI JAKARTA

ABSTRACT

Sports injuries are a serious challenge in handball development in DKI Jakarta, especially because of the lack of empirical data on athletes' knowledge and injury-management practices at club level. This study aimed to describe: (1) the level of athletes' knowledge about sports injuries, (2) the profile of injury management practices, and (3) athletes' knowledge of the RICE protocol (Rest, Ice, Compression, Elevation). The study used a quantitative descriptive approach with a survey method. The population comprised all active handball club athletes under the DKI Jakarta Handball Provincial Association. The sample used total sampling (85 athletes). The instrument was a closed questionnaire with 32 items that had been tested for content validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that athletes' knowledge was classified as high for most indicators: definition of injury (100%), signs of injury (81%), causes of injury (80.9%), classification of severity (96.4%), and knowledge of injury management (79%). However, consistent weaknesses were found in understanding the difference between acute and chronic injuries, and fundamental misconceptions about the RICE protocol: only one-third of athletes understood the physiological function of ice compression (vasoconstriction), and more than half confused compression with elevation. In practice, there remains a gap between theoretical knowledge (the prohibition on massaging acute injuries) and on-field behavior (the continued common use of massage). Overall, DKI Jakarta handball club athletes' knowledge about injuries and their management is high, but contains critical misconceptions regarding the physiological aspects of the RICE protocol and the understanding of chronic injuries. A reorientation toward simulation-based education programs, provision of injury-management facilities at clubs, and standard operating procedures for medical referral are needed.

Keywords: injury knowledge, injury management, RICE protocol, handball, Jakarta athletes.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin. Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada teladan kita, Baginda Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat. Semoga kita selaku ummatnya mendapat syafaat beliau atas izin Allah SWT. Aamiin. Dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua peneliti, Ayah **Sudriyanto** dan Ibu **Siti Memunah**, yang tak pernah putus mendoakan dan meyakinkan peneliti bahwa peneliti mampu melewati segala proses, serta menjadi alasan terbesar peneliti untuk terus berusaha menjadi pribadi yang bermanfaat.
2. Adik laki-laki **Muhammad Kazi Rengga** dan Adik perempuan **Alfiah Rumaisyah**, terima kasih atas doa dan dukungan tiada henti. Meski kadang kami tidak akur, namun merekalah alasan peneliti terus berusaha menempuh pendidikan yang sungguh-sungguh, agar kelak mereka dapat menikmati kehidupan yang lebih layak tanpa harus bersusah payah menata hidup karir dari awal. Semoga pencapaian ini menjadi bukti nyata bahwa tidak ada usaha yang mengkhianati hasil dan semoga menjadi inspirasi bagi kalian untuk terbang lebih tinggi.
3. Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd.**, Dosen Pembimbing II, Bapak **Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.**, serta Pembimbing Akademik, Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.**, yang telah membantu dan memberikan masukan tentang skripsi ini. Terima kasih juga kepada Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan ilmu yang banyak sekali kepada penulis. Semoga Allah SWT. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan bapak dan ibu dosen berikan kepada penulis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan judul **Tingkat Pengetahuan dan Penanganan Cedera pada Atlet Klub Bola Tangan di DKI Jakarta** hingga selesai. Skripsi ini disusun dan diajukan untuk menyelesaikan tugas akhir untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan sebesar-besarnya kepada **Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si.** selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta; **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta; **Bapak Dr. Bayu Nugraha, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus Dosen Pembimbing II; **Bapak Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing Akademik; **Bapak Dr. Muhamad Arif, S.Pd., M.Pd.** selaku Dosen Ahli Cabang Olahraga Bola Tangan dan Dosen Pembimbing I; **Ibu Ela Yuliana, M.Or.** selaku Dosen Universitas Negeri Jakarta yang Memvalidasi Instrumen Penelitian.

Seluruh pihak klub bola tangan di DKI Jakarta yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan. **Ayah (Sudriyanto), Ibu (Siti Maemunah), Adik pertama (Muhammad Kazi Rengga), Adik kedua (Alfiah Rumaisyah)** dan **Seluruh keluarga besar peneliti**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral. Terima kasih untuk teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan angkatan 2022 (*StarForce*). Terima Kasih kepada **keluarga besar Tim Pelatda Bola Tangan DKI Jakarta, Tim Bola Tangan Universitas Negeri Jakarta**, serta teman-teman terdekat **Tyas, Halimah, Veren, Gita, Solin, Diana** yang telah mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga berterima kasih kepada diri sendiri karena tidak menyerah, meskipun banyak hal sulit yang telah di lalui hingga pada titik 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.

Hormat Penulis

Jakarta, 15 Juli 2026

ANB



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	11
A. Deskripsi Konseptual	11
1. Hakikat Pengetahuan.....	11
2. Hakikat Cedera Olahraga	14
3. Hakikat Penanganan Cedera Olahraga	16
B. Kerangka Berpikir.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Tujuan Penelitian	25
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	25
C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Pengujian Validitas	34
H. Pengujian Reliabilitas.....	34
I. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan.....	47

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Hasil rata-rata keseluruhan Tingkat Pengetahuan dan Penanganan Cedera Olahraga.....	37
Gambar 2 Rata-Rata Hasil Definisi Cedera Olahraga.....	40
Gambar 3 Rata-Rata Hasil Tanda-Tanda Cedera Olahraga.....	41
Gambar 4 Rata-Rata Hasil Penyebab Cedera Olahraga Meliputi Internal Dan Eksternal.....	42
Gambar 5 Rata-Rata Hasil Macam Cedera Olahraga Berdasarkan Waktu Meliputi Akut Dan Kronis	43
Gambar 6 Rata-Rata Hasil Macam-Macam Cedera Olahraga Berdasarkan Jenis Jaringan Meliputi Lunak dan Keras	44
Gambar 7 Rata-Rata Hasil Klasifikasi Tingkat Cedera Olahraga Meliputi Ringan, Sedang, dan Berat	45
Gambar 8 Rata-Rata Hasil Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kisi-kisi Instrumen	30
Tabel 2 Angket Penelitian	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Penelitian.....	63
Lampiran 2 Surat Keterangan Validasi	64
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	67
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....	68

