

**ANALISIS TENTANG CEDERA DALAM OLAHRAGA BELADIRI  
TAE KWON-DO DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
UJUNGBATU KECAMATAN UJUNGBATU  
KABUPATEN ROKAN HULU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**YOGI SETIAWAN  
NIM. 00770**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## ABSTRAK

**Yogi setiawan 2008/00770 : Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga  
Beladiri Tae Kwon-Do Di Sekolah Menengah  
Atas Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu  
Kabupaten Rokan Hulu**

Masalah dalam penelitian ini adalah sering terjadi cedera pada atlet Tae Kwon-Do baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera, penyebab cedera dan pengobatan atau tindakan yang diberikan.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan teknik deskriptif yaitu bertujuan untuk mengetahui jenis cedera, penyebab cedera dan pengobatan atau tindakan yang diberikan. Populasi penelitian ini adalah seluruh subjek penelitian, yaitu para atlet dan pelatih Tae Kwon-Do yang ada di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu yang memiliki 70 orang atlet dan 1 orang pelatih. Dan teknik dalam penentuan sampel adalah *purposive sampling* yaitu sampel diambil dari atlet yang ikut latihan selama 1 tahun lebih. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan angket.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa sebanyak 9 orang atau 30 % atlet pernah mengalami cedera Sprain, kemudian sebanyak 5 orang atau 16,67 % pernah mengalami cedera Dislokasi, sedangkan 8 orang atau 26,66 % atlet tersebut pernah mengalami cedera Luka Lecet dan 3 orang atau 10 % menyatakan pernah mengalami cedera Kram Otot. Sisanya 5 orang atau 16,67 % pernah mengalami cedera Hematom. Hal ini disebabkan karena kurang pemanasan (*warming up*), beban latihan yang berlebihan (*over training*), terjatuh, tendangan atau pukulan dan salah tumpuan. Pengobatan yang diberikan pelatih maupun atlet terhadap cedera dalam olahraga Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu pada umumnya belum memenuhi sasaran yang sesuai dengan ketetapan dalam mengatasi cedera.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Asril, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Deswandi, M.Kes AIFO dan Dra. Darni, M.Pd selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

3. Dr. Syahrial. B, M.Pd, Drs Edwarsyah, M.Kes dan Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Kedua orang tua dan saudara-saudara tercinta yang telah berdoa dan memberikan dorongan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
6. Atlet Tae Kwon-Do SMA Negeri 1 Ujungbatu yang terpilih menjadi sampel dan telah bersedia membantu kelancaran penelitian ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan.

Padang, Januari 2013

**Yogi Setiawan**  
**00770/2008**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Pengertian Tae Kwon-Do .....	8
2. Sejarah Singkat Tae Kwon-Do .....	9
3. Gerakan Dasar Tae Kwon-Do .....	10
4. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do.....	10
B. Kerangka Konseptual.....	20

C.	Pertanyaan Penelitian.....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Penelitian .....	24
B.	Tempat Dan Waktu Penelitian.....	24
C.	Populasi Dan Sampel .....	24
D.	Jenis Sumber Dan Data.....	25
E.	Defenisi Penelitian.....	25
F.	Instrumen penelitian.....	26
G.	Teknik Dan Alat Pengumpul Data.....	26
H.	Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV PENGOLAHAN DATA</b>		
A.	Deskripsi data .....	28
B.	Analisis data .....	28
C.	Pembahasan .....	39
<b>BAB V KESIMPULAN, HAMBATAN DAM SARAN</b>		
A.	Kesimpulan.....	47
B.	Hambatan .....	49
C.	Saran-saran .....	50
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>52</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>halaman</b>
1. Jenis Cedera Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	30
2. Kategori Tingkatan Cedera Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	30
3. Penyebab Terjadinya Cedera Sprain Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	31
4. Penyebab Terjadinya Cedera Dislokasi Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	32
5. Penyebab Terjadinya Cedera Luka Lecet Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	33
6. Penyebab Terjadinya Cedera Kram Otot Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	34
7. Penyebab Terjadinya Cedera Hematom Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.....	35

8. Pengobatan Cedera Sprain Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	36
9. Pengobatan Cedera Dislokasi Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	37
10. Pengobatan Cedera Luka Lecet Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	37
11. Pengobatan Cedera Kram Otot Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	38
12. Pengobatan Cedera Hematom Pada Atlet Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do di SMA Negeri 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>halaman</b>
1.Kisi-Kisi Angket Penelitian .....	53
2.Rekap Hasil Data Penelitian .....	54
3.Domentasi Penelitian.....	56
4.Bentuk Cedera Luka Lecet.....	58

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk meningkatkan kualitas manusia. Sebagai salah satu sumber daya pembangunan nasional, untuk mewujudkan tujuan tersebut perlu adanya suatu prinsip dan gambaran yang jelas berdasarkan Pancasila dan hakekat pendidikan. Di samping itu pemerintah berusaha memperbaiki kualitas lembaga pendidikan yang telah ada. Dewasa ini sangat terasa sekali adanya peningkatan terhadap olahraga. Oleh sebab itu kedudukan olahraga di dalam masyarakat terasa semakin penting. Bahkan kalau kita perhatikan bahwa pemerintah telah menjadikan olahraga sebagai program yang bersifat Nasional.

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Dengan olahraga prestasi diharapkan dapat mengangkat harkat dan martabat Bangsa Indonesia di masa yang akan datang. Olahraga bukan saja hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk kesegaran jasmani, pendidikan, pengobatan dan peningkatan prestasi yang dilakukan secara individu maupun kelompok, dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahrgaan Nasional pasal 4 berbunyi :

“Keolahrgaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut bukanlah hal yang mudah dilakukan pada olahraga prestasi, hal ini butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Sesuai dengan UU RI No 3 Tahun 2005 Pasal 21 ayat 4 berbunyi :

“Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat dinyatakan bahwa untuk mencapai olahraga prestasi Tae Kwno-Do harus dilakukan pembinaan dari semua pihak yang dimulai secara berjenjang dan berkelanjutan, baik melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat. Hal ini salah satunya dapat kita lihat dari jalur pendidikan disekolah.

Sekolah mempunyai peranan yang sangat besar dalam menyediakan altet usia dini. Terlepas peranan sekolah sebagai langkah awal pembinaan prestasi dan penciptaan atlet-atlet muda yang berbakat, sekolah juga merupakan gudang bibit olahragawan Nasional untuk beberapa cabang olahraga tertentu dan tidak akan habis apabila program di sekolah yang secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya yaitu dengan pembinaan para pelajar ke arah olahraga prestasi. Dan dianjurkan untuk guru Penjas di sekolah di samping sebagai pendidik juga memegang peran yang penting sebagai pelatih di sekolahnya.

Pendidikan olahraga dan kesehatan sudah semestinya diterjemahkan sebagai suatu totalitas program yang utuh, mengembangkan tugas olahraga menjadi hal yang tak terpisahkan dengan pendidikan kesehatan dan setidaknya

itulah yang terjadi di tanah air kita ini. Yang menjadi tuntutan lainnya adalah mengupayakan program keselamatan dalam konteks pendidikan olahraga, kesehatan dan upaya keselamatan terletak pada suatu tujuan pasti. Yakni mewujudkan manusia yang sehat, kuat dan cerdas.

Selanjutnya kalau diperhatikan kegiatan olahraga yang banyak dilakukan orang misalnya olahraga permainan, senam, sepak bola, bola volly serta olahraga beladiri dan sebagainya. Dari sekian banyak cabang olahraga yang disebutkan di atas satu diantaranya yaitu : olahraga beladiri Tae Kwon-Do. Olahraga ini sudah berkembang di tengah masyarakat yang tidak memandang suatu tingkat sosial, jenis kelamin yang ikut dalam cabang olahraga Tae Kwon-Do ini. Hal ini menandakan olahraga Tae Kwon-Do cukup disenangi oleh masyarakat kita umumnya masyarakat Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

Di samping telah berkembangnya olahraga Tae Kwo-Do ditengah masyarakat, kita juga tidak dapat menutup mata terhadap kenyataan bahwa ada kesenjangan antara minat akan olahraga Tae Kwon-Do ini dengan pengetahuan tentang kesehatan olahraga. Kesenjangan ini akan membawa berbagai implikasi yang pada gilirannya nanti akan merugikan olahraga itu sendiri. Salah satu yang menyolok yaitu : kurang pengetahuan masyarakat pada umumnya dan para atlet serta pelatih pada khususnya tentang masalah cedera olahraga. Pada hal kesehatan olahraga adalah faktor yang sangat penting dalam menunjang kegiatan olahraga Tae Kwon-Do.

Berdasarkan studi lapangan yang penulis lakukan terhadap beberapa orang atlet yang ada di perguruan Tae Kwon-Do di SMA N 1 Ujungbatu Kecamatan

Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu, di temui kenyataan banyak para atlet putera maupun atlet puteri yang sering mengalami cedera dalam latihan bahkan dalam pertandingan. Seperti terkilirnya pergelangan kaki, tertariknya otot paha, otot bahu, otot perut, otot leher, dan terlepasnya tulang dari persendian, bibir pecah serta hidung berdarah. Adapun penyebabnya dari cedera olahraga Tae Kwon-Do tersebut antara lain kurangnya pemanasan (*warming up*), pemberian beban yang melebihi kemampuan atlet dengan mengabaikan rambu-rambu yang berlaku (*over training*), serta kurangnya pengetahuan pelatih tentang kesehatan olahraga. Serta bagaimana tindakan yang harus diambil kalau terjadi cedera dalam latihan maupun di dalam pertandingan.

Jika terjadi cedera olahraga dalam latihan ataupun dalam pertandingan, maka secepatnya harus diberikan pertolongan sehingga orang yang cedera dari terhindar dari keadaan yang mungkin lebih parah.

“Cedera olahraga harus mendapat pertolongan atau pengobatan sedini mungkin, agar para olahragaan tidak menderita cacat dan segera dapat berlatih dan bertanding kembali”. Sadoso ( 1980 : 1)

Berdasarkan fenomena yang terjadi di lapangan di peroleh dugaan sering terjadinya cedera pada olahraga Tae Kwon-Do di SMA N 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu\_Kabupaten Rokan Hulu. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Di SMA N 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu”. Dan diharapkan dengan hasil penelitian ini bisa memberi masukan, menjawab pertanyaan dan memberikan pemahaman kepada penulis, guru Penjas dan Pembina Cabang olahraga beladiri Tae Kwon-Do.

### **A. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka yang menjadi identifikasi masalah adalah sebagai berikut :

1. Apa saja jenis cedera yang terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
2. Apa penyebab terjadinya cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
3. Apa tindakan apa yang diberikan jika terjadi cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
4. Tidak memiliki pengetahuan tentang menanggulangi cedera olahraga
5. Pelatih tidak memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga
6. Atlet yang tidak memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga dan sebagainya.

### **B. Pembatasan masalah**

Dengan berbagai pertimbangan dan mengingat keterbatasan penulis, maka dalam penelitian ini dibatasi pada masalah :

1. Jenis cedera yang terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
2. Penyebab terjadinya cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
3. Tindakan apa yang diberikan jika terjadi cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do

### **C. Rumusan Masalah**

Sesuai latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa saja jenis cedera yang terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
2. Apa penyebab terjadinya cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do
3. Apa tindakan yang diberikan jika terjadi cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do.

### **D. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang :

1. Untuk mengetahui jenis cedera yang terjadi dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di SMA N 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.
2. Untuk medapatkan informasi tentang penyebab terjadinya cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di SMA N 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.
3. Untuk mengetahui tindakan apa yang diberikan jika terjadi cedera dalam olahraga beladiri Tae Kwon-Do di SMA N 1 Ujungbatu Kecamatan Ujungbatu Kabupaten Rokan Hulu.

### **E. Kegunaan penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Penulis, sebagai persyaratan dalam rangka penyelesaian studi guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Atlet, dapat dijadikan pedoman dalam menanggulangi cedera olahraga beladiri Tae Kwon-Do yang terjadi ditempat latihan atau dalam pertandingan.
3. Pelatih, sebagai masukan dalam menanggulangi terjadinya cedera pada atlet.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa yang mungkin berguna di perkuliahan.
5. Bagi pengurus BTTC Riau berguna untuk bahan masukan dalam menanggulangi masalah cedera olahraga Tae Kwon-Do.