

**GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN ATLET
TAEKWONDO TERHADAP PENCEGAHAN
DAN PENANGGULANGAN CEDERA
DI DOJANG PTTC KOTA
PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



**Oleh :
Zaki Usman
14089176/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

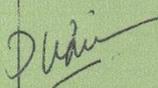
GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TAEKWONDO
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN
CEDERA TAEKWONDO DI DOJANG PTTC
KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Zaki Usman
NIM : 14089176
Prodi : Ilmu Keolahrgaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahrgaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

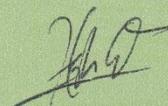
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



dr. Pudja M Indika, M. Kes
NIP. 19821123 200812 1 003

Pembimbing II



Hastria Effendi, M. Farm.Apt
NIP. 19831021 201012 2 004

Menyetujui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

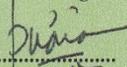
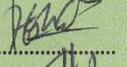
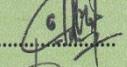
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN ATLET TAEKWONDO
TERHADAP PENCEGAHAN DAN PENANGGULANGAN CEDERA DI
DOJANG PTTC KOTA PAYAKUMBUH

Nama : Zaki Usman
Nim/Bp : 14089176/ 2014
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes	1..... 
2. Sekretaris	: Hastria Effendi, M.Farm.,Apt	2..... 
3. Anggota	: Anggun Permata Sari S.Si M.Pd	3..... 
4. Anggota	: Septri S.Si M.Pd	4..... 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “ Gambaran Tingkat Pengetahuan Atlet Taekwondo Terhadap Penegahan Dan Penanggulangan Cedera Di Dojang PTTC Kota Payakumbuh.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas tercantum sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Zaki Usman

NIM 14087041/2014

ABSTRAK

Zaki usman 2018 : Gambaran tingkat pengetahuan atlet taekwondo terhadap pencegahan dan penanggulangan cedera di dojang pttc kota payakumbuh

Dalam penelitian ini, masalah yang dikemukakan adalah belum ditemukan gambaran tingkat pengetahuan penanggulangan dan pencegahan cedera para atlet *taekwondo* berlatih di Dojang PTTC Kota Payakumbuh, sedangkan kondisi dalam latihan sangat berkemungkinan terjadinya cedera, dari yang dilihat, faktor penyebab-penyebab terjadinya cedera yaitu dari *internal violence* atau yang terjadi pada diri atlet sendiri, *eksternal violence* atau dari luar seperti sarana prasarana yang tidak memenuhi standar jadi misalnya matras yang digunakan yang sudah terlalu tipis, licin dan keras, sarung tangan yang digunakan sudah banyak yang rusak dan berkemungkinan akan terjadinya cedera. Selain itu *over use/* pemakaian yang berlebihan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan atlet *taekwondo* yang berlatih di Dojang PTTC Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian bersifat deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan sebagaimana kondisi sebenarnya. Populasi penelitian yaitu atlet *taekwondo* yang berlatih di dojang PTTC Kota Payakumbuh yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah total *sempling* yang artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah didapatkan, dapat dilihat bagaimana tingkat pengetahuan atlet taekwondo terhadap pencegahan dan penanggulangan cedera di dojang pttc kota payakumbuh berbeda-beda, ada yang memiliki pengetahuan sangat baik namun ada juga yang memiliki pengetahuan baik. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 sampel. Didapatkan jumlah yang menjawab benar 700 responden dengan persentase (80%) dengan rata-rata 8,0. Dan yang menjawab pertanyaan dengan sangat bagus sebanyak 16 orang , dan didapatkan responden yang menjawab salah 200 dengan persentase (20%) dengan rata-rata 2,0. Dan yang menjawab pertanyaan dengan bagus sebanyak 14 orang.

Kata kunci : Tingkat pengetahuan, Pencegahan dan penanggulangan cedera.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **”Gambaran tingkat pengetahuan atlet taekwondo terhadap pencegahan dan penanggulangan cedera di dojang PTTC Kota Payakumbuh”**. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes selaku Ketua Jurusan/ Prodi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dr. Pudia M Indika, M. Kes selaku Pembimbing I dan ibuk Hastria Effendi, M. Fram. Apt selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ibuk Anggun Permata Sari S.Si, M.Pd , dan bapak Septri S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan penulis dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berdo'a semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018
Penulis,

Zaki Usman

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Hakekat Taekwondo.....	7
1. Defenisi Takewondo.....	7
2. Teknik dan Area Sasaran yang Diperbolehkan	8
3. Pelanggaran dan Penalti.....	9
B. Pengetahuan	9
1. Defenisi Pengetahuan	9
2. Tingkat Pengetahuan	11
3. Pengukuran dan Pengetahuan.....	12
C. Cedera Olahraga.....	13

1. Pengertian Cedera Olahraga	13
2. Penyebab terjadinya Cedera Olahraga.....	15
3. Jenis-Jenis Cedera Olahraga.....	16
D. Kerangka Konseptual	23
E. Pertanyaan Penetilitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Sumber data.....	25
E. Defenisi Operasional.....	25
F. Uji Persyaratan analisis	26
G. Instrumen Penelitian.....	29
H. Prosedur Penelitian.....	30
I. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Data	32
B. Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian	39
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Indikator Penelitian	30
2. Kategori Tingkat Pengetahuan	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pengisian angket dengan sampel	52
2. Pengisian angket dengan sampel.....	53
3. Pengisian angket dengan sampel.....	54
4. Pengisian angket dengan sampel.....	55
5. Pengisian angket dengan sampel.....	56
6. Pengisian angket dengan sampel.....	57
7. Pengisian angket dengan sampel.....	58
8. Foto bersama atlet dojang pttc kota payakumbuh.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian.....	43
2. Indikator Defenisi Cedera Dan Kecelakaan	44
3. Indikator Penyebab Cedera Dan Kecelakaan	45
4. Indikator Penderahan Dan Luka	46
5. Indikator Strain Dan Sprain	47
6. Indikator Kram Dan Kejang Otot	48
7. Indikator Dislokasi Dan Fraktur	49
8. Uji Realibilitas	50
9. Uji Validitas.....	50
10. Dokumentasi Penelitian	52
11. Angket penelitian	
12. Surat Penelitian	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebagai salah satu model karya cipta manusia yang merupakan suatu bentuk aktivitas fisik dengan berbagai dimensi yang kompleks. Keterkaitan antara kegiatan berolahraga dengan keberadaan manusia adalah suatu hal yang tidak dapat dipisahkan. Berawal dari gerak dan bergerak manusia selanjutnya dikembangkan menjadi perilaku yang bermakna dan memiliki tujuan tertentu.

Indonesia merupakan pembangunan yang sangat pesat dan maju dalam berbagai bidang aspek kehidupan yang dilakukan secara menyeluruh dan berkesinambungan. Dari sekian banyak macam pembangunan Indonesia salah satunya adalah pembangunan dibidang olahraga khususnya di bidang beladiri takewondo. Pembangunan dibidang olahraga merupakan faktor utama. Salah satu aspek pembangunan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan aspek lainnya. Oleh karena itu kegiatan olahraga sangat perlu ditumbuh kembangkan di tanah air, baik olahraga untuk kesehatan maupun olahraga untuk prestasi.

Pentingnya pengembangan dan pembinaan di bidang olahraga itu dijelaskan dalam UU RI NO.3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional menyebutkan bahwa : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana,

berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan yang dikemukakan jelas bahwa untuk dapat melahirkan prestasi pada cabang olahraga perlu dilakukan pembinaan yang terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Melalui kompetensi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Atlet yang aktif melakukan olahraga tertentu dituntut untuk memiliki sekelompok otot yang lebih kuat daripada bagian otot-otot yang lainnya. Respon tubuh terhadap adanya permintaan ini adalah dengan melalui sekelompok otot tertentu untuk berkontraksi dengan lebih keras.

Cabang olahraga yang termasuk dalam pembinaan salah satunya adalah *taekwondo*. Olahraga *taekwondo* adalah olahraga beladiri yang berakar pada beladiri tradisional Korea. *Taekwondo* berarti seni atau cara mendisiplinkan diri atau seni bela diri yang menggunakan kaki dan tangan kosong. Tiga materi penting dalam berlatih *taekwondo* adalah jurus dalam beladiri *taekwondo* (*taegeuk*), teknik pemecahan benda keras dalam *taekwondo* (*kyukpa*) dan pertarungan dalam beladiri *taekwondo* (*kyoruki*).

Olahraga *Taekwondo* merupakan olahraga *body contact*, yang mana pemain bertarung atau berlaga. Tidak sedikit atlet *taekwondo* mengalami cedera pada saat berlatih dan bertanding. Banyak sekali cedera yang terjadi, mulai dari cedera ringan seperti luka robek, memar dan pendarahan sampai ke cedera patah tulang bahkan bisa menghilangkan nyawa.

Zulhilmi (2015:1) “Mengemukakan bahwa cedera olahraga adalah semua bentuk cedera yang timbul baik pada saat latihan maupun pada waktu pertandingan ataupun setelah latihan dan pertandingan yang biasa mengenai kulit, otot, ligamentum, persendian dan tulang”. Cedera mengakibatkan seorang atlet merasa sakit, selain itu kegiatan rutin seperti latihan dan melakukan pekerjaan serta hobi jadi terganggu, sehingga akan timbul stres. Cedera merupakan hal yang sangat erat dengan kehidupan olahragawan. Cabang olahraga apapun yang menggunakan fisik sebagai komponen utamanya akan mengalami cedera. Banyak sekali kasus yang terjadi, apalagi atlet taekwondo yang dalam melakukan aktivitas olahraganya akan banyak terjadi kontak langsung. Walaupun dalam olahraga taekwondo sudah menggunakan pelindung, baik dari ujung kaki sampai ke ujung kepala.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan yang penulis temukan bahwa ketika melihat para atlet *taekwondo* berlatih di Dojang PTTC Kota Payakumbuh, bahwa kondisi dalam latihan sangat berkemungkinan terjadinya cedera, dari yang dilihat, faktor penyebab-penyebab terjadinya cedera yaitu dari *internal violence* atau yang terjadi pada diri atlet sendiri, *eksternal violence* atau dari luar seperti sarana prasarana yang tidak memenuhi standar jadi misalnya matras yang digunakan yang sudah terlalu tipis, licin dan keras, sarung tangan yang digunakan sudah banyak yang rusak dan berkemungkinan akan terjadinya cedera. Selain itu *over use/* pemakaian yang berlebihan. Salah satunya dari *warming up* hingga *cooling down* yang tidak sesuai dengan teknik

yang benar sehingga rentangnya terjadi cedera, hingga latihan yang berlebihan pada atlet *kyouguri* saat berlatih dan ini sangat sering terjadi pada mereka.

Selain itu, pengamatan di lapangan yang penulis lakukan pada Dojang PTTC Kota Payakumbuh terdapat 30 orang pemain *kyourugi* putra dan putri dari dojang pttc kota payakumbuh yaitu dengan sabeum Nofrial Definta, Iwan Sandi, Gondo Galano (sabuk hitam). Pengetahuan terhadap cedera ini harus wajib diberikan kepada atlet sebelum berlatih ataupun saat latihan sehingga seimbang pengetahuan teknik yang akan terhindar dari terjadinya cedera. Selain itu terdapat atlet *kyourugi* lainnya yang ternyata mempunyai keluhan terhadap terjadinya cedera pada saat latihan seperti fase latihan yang tidak dimenajemen sehingga sering terjadi *over use* yang mengakibatkan *kram/* kejang otot (*muscle cramp*), *strain* tingkat rendah dan kurangnya *colling down/* pendinginan yang akan menyebabkan asam laktat bertumpuk sehingga selesai latihan badan terasa pegal-pegal.

Pengetahuan cedera baik diberikan bagi atlet pada saat atau sebelum latihan dimulai. Padahal dengan pengetahuan cedera olahraga berguna untuk mempelajari sebab terjadinya cedera, mengobati, menanggulangi (*kuratif*) serta tindakan *preventif* (pencegahan). Di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan *preventif* (pencegahan) dari pada tindakan *kuratif* (mengobati). Peran pelatih ini harus menyadari juga bahwa setiap olahraga mempunyai kecendrungan cedera yang berbeda-beda dan cara penanggulangan yang berbeda-beda. Oleh sebab itu banyak hal yang belum dikuasai oleh atlet cabang

olahraga beladiri *taekwondo* pada saat latihan yang sangat berdampaknya pada jangka panjang nanti.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Belum adanya gambaran tingkat pengetahuan atlet Dojang PTTC Kota Payakumbuh tentang pencegahan dan penanganan cedera.
2. Sarana dan prasarana yang belum memadai.
3. Belum adanya penyuluhan tentang penanganan dan pertolongan cedera di Dojang PTTC Kota Payakumbuh

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan fenomena yang peneliti temukan di lapangan, penulis menyadari adanya keterbatasan kemampuan, tenaga, waktu dan dana yang dimiliki, maka penelitian ini dibatasi pada gambaran tingkat pengetahuan atlet *kyourugi taekwondo* Di Dojang PTTC Kota Payakumbuh terhadap pengetahuan cedera, pencegahan dan penanggulangan cedera olahraga.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut : Bagaimanakah gambaran pengetahuan atlet *kyourugi taekwondo* terhadap pencegahan dan penanggulangan cedera pada cabang olahraga beladiri *taekwondo*

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka dapat diajukan tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan atlet *kyourugi takewondo* Di Dojang PPTC Kota Payakumbuh terhadap pencegahan dan penanggulangan cedera olahraga.

F. Manfaat Penelitian

Penulisan ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan wawasan dan manfaat, sebagai berikut:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai gambaran bagi atlet takewondo dojang PTTC Kota Payakumbuh mengenai tingkat pengetahuan terhadap cedera pada beladiri *taekwondo*.
3. Sebagai acuan / pedoman bagi pelatih dalam memberikan pengetahuan, penanggulangan dan pencegahan cedera beladiri takewondo nantinya