

**SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA
PADA ATLET KONTINGEN KOTA BANJARBARU
CABANG OLAHRAGA TERUKUR**



**OLEH:
HANIDA
NIM 1910122320045**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

Hanida. NIM. 1910122320045. 2023. Survei Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet Kontingen Kota Banjarbaru Cabang Olahraga Terukur. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing Utama: Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd. AIFMO. Pembimbing Pendamping Drs. Athar, M.Kes. AIFO.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet PORPROV Kontingen Kota Banjarbaru Cabang Olahraga Terukur.

Metode penelitian ini menggunakan metode survey, metode survey digunakan untuk mengetahui Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet PORPROV Kontingen Kota Banjarbaru Cabang Olahraga Terukur.

Populasi pada penelitian ini adalah Atlet PORPROV Kontingen Kota Banjarbaru Cabang Olahraga Terukur yang berjumlah 93 atlet. Sebagai sampel penelitian ini berjumlah 83 atlet dari 6 cabang olahraga terukur yang mengisi kuesioner, dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian lokasi cedera banyak terjadi saat latihan yaitu ekstremitas atas bagian lengan dengan jumlah persentase 22,00%, sedangkan pada saat pertandingan ekstremitas atas bagian lengan dengan jumlah persentase 23,68%. Penyebab cedera yang banyak terjadi saat latihan pada faktor intrinsik yaitu kurangnya pemanasan dengan jumlah persentase 28,85%. Sedangkan saat pertandingan pada faktor intrinsik yaitu intensitas latihan yang berlebihan (overtrain) dan kurangnya pemanasan dengan jumlah persentase yang sama 25,00%.

Kesimpulan secara keseluruhan bahwa cedera pada cabang olahraga terukur yang banyak terjadi di bagian ekstremitas atas. Sedangkan penyebab cedera yang banyak terjadi pada bagian intrinsik.

Kata Kunci: Survei, Lokasi, Penyebab, Cedera Olahraga, Atlet

ABSTRACT

Hanida. NIM 1910122320045. 2023. Survey of Locations and Causes of Sports Injuries in Contingent Athletes in Banjarbaru City in Measured Sports Branches. Thesis, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Main Advisor: Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd. AIFMO. Companion Advisor Drs. Athar, M. Kes. AIFO.

This study aims to determine the location and causes of sports injuries to contingent PORPROV Athletes in Banjarbaru City for Measured Sports.

This research method uses survey methods, survey methods are used to determine the Location and Causes of Sports Injury in Contingent PORPROV Athletes in Banjarbaru City, Measured Sports Branch.

The population in this study were PORPROV Athletes Contingent Banjarbaru City Branch of Measured Sports, totaling 93 athletes. As a sample of this study, there were 83 athletes from 6 measured sports who filled out the questionnaire, using a purposive sampling technique.

The results of the study showed that most injuries occurred during training, namely the upper extremities in the arms with a percentage of 22.00%, while during matches the upper extremities were in the arms with a percentage of 23.68%. The cause of many injuries that occur during exercise on the intrinsic factor is the lack of warming up with a total percentage of 28.85%. While during the match on the intrinsic factor, namely excessive training intensity (overtrain) and lack of warm-up with the same percentage of 25.00%.

The overall conclusion is that injuries in measured sports mostly occur in the upper extremities. Meanwhile, the most common cause of injury is the intrinsic part.

Keywords: Survey, Location, Causes, Sports Injuries, Athletes

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Seorang pemenang adalah pemimpi yang tidak pernah menyerah”

(Hanida)

Karya ini dipersembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta dan tersayang saya Bapak Saripudin dan Ibu Adawiyah yang selalu memberikan kasih sayang yang tulus tanpa mementingkan keinginan pribadinya yang selalu memberikan semangat serta dukungan dan memberikan doa untuk saya dalam setiap perjalanan pendidikan saya sampai sekarang dan dari sini saya harap dapat mewujudkan apa yang orang tua saya harapkan atas perjuangannya untuk pendidikan saya

HALAMAN PERSETUJUAN

SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET
KONTINGEN KOTA BANJARBARU CABANG OLAHRAGA TERUKUR

Oleh :

Hanida
NIM 1910122320045

Pembimbing Utama



Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO.
NIP 198803072019031008

Pembimbing Pendamping



Drs. Athar, M.Kes., AIFO.
NIP 195902271988111001

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,






Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd.
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Tanggal : 05 Juni 2023

Dewan Penguji

1. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO. (Ketua) 
2. Drs. Athar, M.Kes., AIFO. (Sekretaris) 
3. Mita Erliana, S.Pd., M.Or. (Anggota) 

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Banjarbaru,



Dr. Marufi Kahri, M.Pd.
NIP. 196006161987031004

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : HANIDA
NIM : 1910122320045
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 22 Januari 2023
Pembuat pernyataan



HANIDA
NIM 1910122320045

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhannahu wa ta'alla yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, Inayah dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi yang berjudul “Survei Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet Kontingen Kota Banjarbaru Cabang Olahraga Terukur”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Jasmani (PSPJ) Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Rektor Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin yang telah banyak memberikan motivasi untuk semua mahasiswa termasuk peneliti.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Fasani, M. Si. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin.
3. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru. Sekaligus pembimbing akademik peneliti yang telah memberikan bimbingan dan motivasi.
4. Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP ULM Banjarbaru.
5. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P. Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, masukan dan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.

8. Bapak Drs. Athar, M.Kes., AIFO. Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
9. Ibu Mita Erliana, S.Pd, M.Or. Dosen Penguji yang memberikan masukan-masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha PSPJ JPOK FKP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu selama perkuliahan.
11. KONI Provinsi Kalimantan Selatan dan KONI Kota Banjarbaru yang telah memberikan izin untuk penelitian.
12. Seluruh atlet Kota Banjarbaru cabang olahraga terukur yang bersedia menjadi sampel penelitian.
13. Kedua orang tua peneliti Bapak Saripudin dan Ibu Adawiyah yang telah memberikan doa dukungan, serta semangat untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
14. Muhammad Ihsan yang telah memberi dukungan dan doa untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.
15. Sahabat seperjuangan REG A3 2019 dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga ibadah yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah Subhannahu wa ta'alla. Aamiin Ya Rabbal alamin.

Banjarbaru, 07 Maret 2023

Hanida

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Hasil Guna Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori	7
1. Survei	7
2. Cedera Olahraga	8
3. Atlet	24
4. Olahraga	25
5. Cabang Olahraga	26
6. Kota Banjarbaru	26
B. Penelitian Yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Variabel Penelitian	35
B. Definisi Istilah dan Operasional	35
C. Metode Penelitian	37
D. Tempat dan Waktu Penelitian	37
E. Populasi dan Sampel Penelitian	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Pengumpulan Data	39
H. Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Data.....	42
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	54
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	54
 BAB V PENUTUP.....	 60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	60
 DAFTAR PUSTAKA.....	 62
LAMPIRAN.....	64
DOKUMENTASI PENELITIAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Cabang Olahraga Terukur	26
3.1 Konsep Angket Instrumen Penelitian.....	39
4.1 Klasifikasi Cabang Olahraga Kontingen Kota Banjarbaru.....	42
4.2 Klasifikasi Cabang Olahraga Terukur.....	42
4.3 Perolehan Medali Kontingen Kota Banjarbaru	43
4.4 Klasifikasi Perolehan Medali Cabang Olahraga Terukur	44
4.5 Klasifikasi Medis Cabang Olahraga Terukur	45
4.6 Cabang Olahraga Terukur Berdasarkan Usia.....	45
4.7 Cabang Olahraga Terukur Berdasarkan Jenis Kelamin	46
4.8 Klasifikasi Cedera Saat Latihan.....	47
4.9 Klasifikasi Cedera Saat Pertandingan.....	47
4.10 Lokasi Cedera Ekstremitas Atas Saat Latihan	48
4.11 Lokasi Cedera Ekstremitas Bawah Saat Latihan	49
4.12 Lokasi Cedera Ekstremitas Atas Saat Pertandingan	49
4.13 Lokasi Cedera Ekstremitas Bawah Saat Pertandingan.....	50
4.14 Penyebab Cedera Saat Latihan Faktor Ekstrinsik	51
4.15 Penyebab Cedera Saat Latihan Faktor Intrinsik.....	51
4.16 Penyebab Cedera Saat Pertandingan Faktor Ekstrinsik	52
4.17 Penyebab Cedera Saat Pertandingan Faktor Intrinsik.....	53

DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

Gambar	Halaman
2.1 Kantor KONI Kota Banjarbaru	27
2.2 Bagan Kerangka Berpikir.....	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Penunjukkan Pembimbing Skripsi	65
2. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama	66
3. Surat Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....	67
4. Surat Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping	68
5. Surat Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping	69
6. Surat Izin Studi Pendahuluan ke KONI Kalimantan Selatan	70
7. Surat Persetujuan Studi Pendahuluan dari KONI Kalimantan Selatan	72
8. Surat Izin Studi Pendahuluan ke KONI Kota Banjarbaru	73
9. Surat Persetujuan Studi Pendahuluan dari KONI Kota Banjarbaru	75
10. Surat Izin Penelitian ke KONI Kalimantan Selatan	76
11. Surat Persetujuan Izin Penelitian KONI Kalimantan Selatan	77
12. Surat Izin Penelitian ke KONI Kota Banjarbaru	78
13. Surat Persetujuan Izin Penelitian KONI Kota Banjarbaru	79
14. Surat Menyelesaikan Penelitian ke KONI Kota Banjarbaru	80
15. Surat Persetujuan Menyelesaikan Penelitian KONI Kota Banjarbaru	81
16. <i>Google From</i> Kuesioner Penelitian	82
17. Surat Permohonan Validasi Instrumen	85
18. Surat Keterangan Validasi Instrumen	86
19. Surat Instrumen Validasi Penilaian	87
20. Perolehan Medali Kontingen Kota Banjarbaru	89
21. Dokumentasi Penelitian	91
22. Dokumentasi Penelitian Cabang Olahraga Terukur	94
23. Sambungan	97