

**SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA PADA  
ATLET KONTINGEN KOTA BANJARMASIN  
CABANG OLAHRAGA AKURASI**



**OLEH:  
ZAIN NUR MIFTAH  
NIM 1910122210037**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu 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

**Zain Nur Miftah. NIM. 1910122210037.** 2023. Survei Lokasi dan Penyebab Cedera Pada Atlet Kontingen Kota Banjarmasin Cabang Olahraga Akurasi. Skripsi, Prodi. Pendidikan Jasmani, 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 Banjarmasin Cabang Olahraga Akurasi.

Metode Penelitian ini menggunakan metode survei. Metode survei digunakan untuk mengetahui Lokasi dan Penyebab Cedera Olahraga pada Atlet PORPROV Kontingen Kota Banjarmasin Cabang Olahraga Akurasi.

Populasi yang diteliti dari penelitian ini adalah seluruh cabang olahraga akurasi dari Kontingen Kota Banjarmasin yang mengikuti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) ke XI Kalimantan Selatan yang berjumlah 104 atlet cabang olahraga akurasi.

Penelitian ini didapatkan hasil cedera yang paling banyak terjadi pada cabang olahraga akurasi saat Latihan antara lain pada ektrimitas bawah bagian lutut dengan jumlah sebanyak 30,43%, sedangkan pada saat pertandingan yang terbanyak mengalami cedera pada ektrimitas bawah bagian kaki dan jari-jari dengan jumlah sebanyak 32,00%. Dari penyebab cedera pada saat Latihan yang paling banyak menyebabkan terjadinya cedera antara lain dari faktor intrinsik pada teknik gerakan yang salah dengan jumlah sebanyak 27,08%, sedangkan penyebab cedera pada pertandingan yang paling banyak dari faktor intriksik pada kurangnya pemanasan sebanyak 28,57%.

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

## ABSTRAK

**Zain Nur Miftah. NIM. 1910122210037.** 2023. Survey of Locations and Causes of Injury to Banjarmasin City Contingent Athletes for Sports Accuracy. Thesis, Study Program. Physical Education, 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 the Contingent PORPROV Athletes of Banjarmasin City in the Accuracy Sports Branch.

Methods This research uses a survey method. The survey method was used to determine the Location and Causes of Sports Injuries in PORPROV Contingent Athletes in the City of Banjarmasin for Sports Accuracy

The population studied in this study were all accuracy sports from the Banjarmasin City Contingent participating in the XI Provincial Sports Week (PORPROV) in South Kalimantan, totaling 104 accuracy sports athletes.

This study found that the most frequent injuries in accuracy sports during training included the lower extremity knee with a total of 30.43%, while during a match the most frequent injuries occurred to the lower extremity feet and fingers with a total of 30.43%. 32.00%. Of the causes of injury during practice, the most common cause of injury was intrinsic factor, wrong movement technique with a total of 27.08%, while the most common cause of injury during competition was intrinsic factor of insufficient warm-up, as much as 28.57%.

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

## **MOTTO HIDUP DAN PERSEMBAHAN**

“Moto hidup penulis adalah “Motivasi tanpa aksi adalah halusinasi” sebagaimana kata Bung Karno sebuah rencana hanyalah sebuah rencana apabila tidak direalisasikan dengan tindakan.

Penulis sangat berterima kasih kepada orang – orang terdekat yang selalu mendukung dan memotivasi dalam menyusun penelitian ini. Adapun persembahan terbaik dari penulis kepada:

- Untuk Orang Tua tercinta Bapak Harnadati dan Ibunda saya Maisyarah tersayang yang selalu memberikan semangat, motivasi dan do’a sampai selesainya penulisan skripsi ini.
- Untuk Kakak penulis Yulian Ulfah dan Maida Hafifah yang memberikan bantuan dan dukungan terhadap selesainya skripsi ini tepat waktu.

## HALAMAN PERSETUJUAN

SURVEI LOKASI DAN PENYEBAB CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET  
KONTINGEN KOTA BANJARMASIN CABANG OLAHRAGA AKURASI

Oleh:

Zain Nur Miftah  
NIM. 1910122210037

Pembimbing Utama



Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd. AIFMO.  
NIP 19880307 201903 1 008

Pembimbing Pendamping



Drs. Athar., M.Kes. AIFO.  
NIP 19590227 198811 1 001

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 19820623 201012 1 005

## 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 (Sekertaris).....
3. Mita Erliana., S.Pd., M.Or (Anggota).....

### Mengetahui

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



Dr. Ma'ruful Kahri, M.Pd

NIP 19600616 198703 1 004

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Zain Nur Miftah  
NIM : 1910122210037  
Program Studi : Pendidikan Jasmani (PSPJ)  
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK)  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Universitas Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 22 Mei 2023  
Yang membuat pernyataan,



Miftah  
NIM 1910122210023

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah Subhannahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan segala kebaikan, kemudahan serta Kesehatan kepada kita semua sehingga kita semua dapat menjalani kehidupan dengan sangat baik hingga hari ini.

Ucap syukur tak terhingga karena penulis mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Survei Lokasi Dan Penyebab Cedera Olahraga Pada Atlet Kontingen Kota Banjarmasin Cabang Olahraga Akurasi". Proposal Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidika Jasmani (PSPJ), Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Lambung Mangkurat (ULM) Banjarbaru.

Tentunya dalam penulis Skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan dan masukan dari para dosen Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (JPOK). Pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si Rektor ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa ULM
2. Bapak Dr. Chairil Faif Fasani, M.Si. Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah menerima peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM
3. Ibu Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu dalam administrasi peneliti sebagai mahasiswa PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru
4. Bapak Dr. Imam Yuwono, M, Pd. Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu memfasilitasi perkuliahan pada PSPJ JPOK FKIP ULM



Banjarbaru.

5. Bapak Prof. Dr. Dwi Atmono, M. Pd, M. Si. Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin yang telah membantu bagian kemahasiswaan PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
6. Bapak Dr. Ma'ruful Kahri, M. Pd. Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
7. Bapak Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd. Sekretaris Jurusan JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
8. Bapak Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M.Pd selaku koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
9. Ibu Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi JPOK FKIP ULM Banjarbaru.
10. Bapak Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing Utama yang memberikan bimbingan, masukan dan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
11. Drs. Athar, M.Kes., AIFO. Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
12. Mita Erliana, S. Pd., M. Or. Penguji yang memberikan masukan - masukan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini.
13. Kepada Seluruh Bapak/Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani JPOK FKIP ULM yang telah mendidik dan membimbing selama masa perkuliahan.
14. Seluruh Dosen dan Staf Tata Usaha JPOK FKIP ULM yang telah memberikan ilmunya dan membantu selama perkuliahan.
15. Kepada KONI Kalimantan Selatan, KONI Kota Banjarmasin, Pelatih dan atlet yang telah membantu serta atlet yang telah bersedia menjadi sampel sehingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

16. Kepada orang tua saya bapak Harnadati dan Ibu saya Maisyarah yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan studi dan juga penyusunan skripsi ini.

17. Kepada saudara dan kakak ipar yang selalu memberikan semangat serta memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

18. Kepada teman-teman seperjuangan Reg A2 2019 dan semua pihak yang tak dapat disebutkan satu persatu.

semoga ibadah mereka semua mendapatkan balasan dari Allah Subhannahu Wa Ta'ala. Aamiin ya robbal Alamin.

Banjarbaru 15 April 2023

Peneliti

Zain Nur Miftah  
NIM. 1910122210037

## DAFTAR ISI

Halaman

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN SAMBUNG .....                                 | i    |
| ABSTRAK .....   | ii   |
| ABSTRACT .....  | iii  |
| MOTTO DAN PEMBAHASAN .....                            | iv   |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                             | v    |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                              | vi   |
| PERNYATAAN TULISAN.....                               | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                  | viii |
| DAFTAR ISI .....                                      | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                                     | xiii |
| DAFTAR GAMBAR/GRAFIK .....                            | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                  | xv   |
| <br>  |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                               | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                       | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                          | 4    |
| C. Pembatasan Masalah.....                            | 4    |
| D. Rumusan Masalah .....                              | 5    |
| E. Tujuan Penelitian .....                            | 5    |
| F. Hasil Guna Penelitian .....                        | 5    |
| <br>  |      |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....                           | 7    |
| A. Deskripsi Teori .....                              | 7    |
| 1. Survei.....  | 7    |
| 2. Cedera Olahraga .....                              | 8    |
| 3. Atlet .....  | 32   |
| 4. Olahraga.....                                      | 33   |
| 5. Kota Banjarmasin .....                             | 35   |
| B. Penelitian Yang Relevan .....                      | 44   |
| C. Kerangka Berpikir .....                            | 45   |
| <br>  |      |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....                    | 47   |
| A. Variasi Penelitian.....                            | 47   |
| B. Definisi Konseptual dan Operasional Variabel ..... | 47   |
| C. Metode Penelitian .....                            | 49   |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian .....                  | 50   |
| E. Populasi dan Sampel Penelitian.....                | 50   |
| F. Instrumen Penelitian .....                         | 50   |
| G. Teknik Pengumpulan Data .....                      | 52   |
| H. Rancangan Analisis Data.....                       | 53   |
| <br>  |      |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....          | 55   |
| A. Deskripsi Data .....                               | 55   |
| B. Deskripsi Hasil Penelitian .....                   | 80   |
| C. Pembahasan Hasil Penelitian.....                   | 80   |
| <br>  |      |
| BAB V PENUTUP.....                                    | 85   |
| A. Kesimpulan.....                                    | 85   |

|                      |    |
|----------------------|----|
| B. Saran .....       | 85 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 87 |

## DAFTAR TABEL

| Tabel   | Halaman |
|---|---------|
| 2. 1. Tabel Cabang Olahraga Akurasi .....   | 34      |
| 3. 1. Tabel Konsep Angket Instrumen Penelitian .....  | 51      |
| 4. 1. Klasifikasi Cabang Olahraga.....  | 55      |
| 4. 2. Klasifikasi Cabang Olahraga Akurasi .....   | 56      |
| 4. 3. Klasifikasi Perolehan Mendali .....   | 57      |
| 4. 4. Klasifikasi Perolehan Mendali Cabang Olahraga Akurasi .....   | 58      |
| 4. 5. Tim Kesehatan Cabang Olahraga Akurasi .....   | 59      |
| 4. 6. Cabang Olahraga Akurasi Berdasarkan Usia .....  | 60      |
| 4. 7. Cabang Olahraga Akurasi Berdasarkan Jenis Kelamin .....   | 61      |
| 4. 8. Klasifikasi Cedera Olahraga Pada Saat Latihan.....  | 62      |
| 4. 9. Klasifikasi Cedera Olahraga Pada Saat Pertandingan.....   | 63      |
| 4. 10. Lokasi Cedera Saat Latihan Cabang olahraga Akurasi .....   | 64      |
| 4. 11. Lokasi Cedera olahraga bagian ektrimitas atas pada saat Latihan Cabang<br>Olahraga Akurasi .....       | 66      |
| 4. 12. Lokasi Cedera Olahraga Bagian ektrimitas bawah pada saat Latihan cabang<br>olahraga akurasi .....      | 67      |
| 4. 13. Lokasi Cedera Saat Pertandingan Cabang olahraga Akurasi .....  | 68      |
| 4. 14. Lokasi Cedera Olahraga Bagian Ekstrimitas Atas Pada Saat Pertandingan<br>Cabang olahraga Akurasi.....  | 70      |
| 4. 15. Lokasi Cedera Olahraga Bagian Ekstrimitas Bawah Pada Saat Pertandingan<br>Cabang Olahraga Akurasi..... | 71      |
| 4. 16. Penyebab Cedera Saat Latihan Cabang Olahraga Akurasi .....   | 73      |
| 4. 17. Penyebab Cedera olahraga Faktor Intrinsik Pada Saat Latihan Cabang<br>Olahraga Akurasi .....           | 74      |
| 4.18. Penyebab Cedera Olahraga Faktor Ekstrinsik Pada Saat Latihan Cabang<br>Olahraga Akurasi .....           | 75      |
| 4.19. penyebab cedera olahraga saat pertandingan pada cabang olahraga akurasi ....                            | 76      |
| 4. 20. Penyebab Cedera Olahraga Pada Faktor Inrinsik Saat Pertandingan Pada<br>Cabang Olahraga Akurasi.....   | 78      |
| 4. 21. Penyebab Cedera Olahraga Pada Faktor Inrinsik Saat Pertandingan Pada<br>Cabang Olahraga Akurasi.....   | 79      |

## DAFTAR GAMBAR/GRAFIK

| Gambar                                  | Halaman |
|---|---------|
| 2. 1. Kantor Koni Kota Banjarmasin..... | 36      |
| 3. 1. Bagan Kerangka Berpikir.....      | 46      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Penunjukan Pembimbing dan Penguji Skripsi .....                       | 93      |
| 2. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama .....                              | 94      |
| 3. Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping .....                         | 95      |
| 4. Lembar Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama .....                             | 96      |
| 5. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping .....                                | 97      |
| 6. Surat Izin Studi Pendahuluan dari JPOK ke Koni Kalimantan Selatan .....     | 98      |
| 7. Sambungan Surat Izin Studi Pendahuluan dar JPOK Koni Kalimantan Selatan     | 99      |
| 8. Surat Balasan Dari Koni Kalimantan Selatan .....                            | 100     |
| 9. Surat Studi Pendahuluan dari JPOK ke Koni Kota Banjarmasin .....            | 101     |
| 10. Sambungan Surat Studi Pendahuluan dari JPOK ke Koni Kota Banjarmasin....   | 102     |
| 11. Surat Izin Penelitian dari JPOK ke KONI Kalimantan Selatan .....           | 103     |
| 12. Surat Balasan dari Koni Kalimantan Selatan .....                           | 104     |
| 13. Surat Izin Penelitian JPOK Unlam Ke Koni Kota Banjarmasin .....            | 105     |
| 14. Surat Balasan Dari Koni Kota Banjarmasin .....                             | 106     |
| 15. Sambungan Surat Balasan dari Koni Kota Banjarmasin .....                   | 107     |
| 16. Surat Selesai Penelitian Dari Koni Kota Banjarmasin .....                  | 108     |
| 17. Surat Pernyataan Mandeley .....  | 109     |
| 18. Surat Keterangan Validasi Instrumen .....                                  | 110     |
| 19. Instrumen Validasi Penilaian .....   | 111     |
| 20. Sambungan Instrumen Validasi Penilaian .....                               | 112     |
| 21. Angket Penelitian .....  | 113     |
| 22. Sambungan Angket Penelitian .....  | 114     |
| 23. Sambungan Angket Penelitian .....  | 115     |
| 24. Data Atlet Pada Google From .....  | 116     |
| 25. Daftar Atlet Lokasi Cabang Olahraga Akurasi Cedera Saat Latihan.....       | 123     |
| 26. Data Atlet Lokasi Cabang Olahraga Akurasi Cedera Saat Pertandingan .....   | 132     |
| 27. Data Penyebab Cedera Cabang Olahraga Akurasi Pada Saat Latihan .....       | 140     |
| 28. Data Penyebab Cedera Cabang Olahraga Akurasi Pada Saat Pertandingan .....  | 150     |
| 29. Data Cabang Olahraga Akurasi Penanganan Cedera Pada Saat Letihan .....     | 157     |
| 30. Data Cabang Olahraga Akurasi Penanganan Cedera Pada Saat Pertandigan ..... | 158     |
| 31. Dekomentasi .....  | 159     |