

**IDENTIFIKASI JENIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET  
PANJAT TEBING JAWA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Agung Dian Nugraha  
1504260

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019

**IDENTIFIKASI JENIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET  
PANJAT TEBING JAWA BARAT**

OLEH:

Agung Dian Nugraha  
1504260

Sebab skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Agung Dian Nugraha 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, di fotocopy, atau dengan cara lainnya tanpa izin penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

Agung Dian Nugraha  
1504260

**IDENTIFIKASI JENIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET  
PANJAT TEBING JAWA BARAT**

Mengetahui dan disetujui oleh,

**Pembimbing Skripsi**



**Drs. Basiran, M. Pd.**  
NIP: 195611281986031004

**Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**



**Dr. H. Nina Sutresna, M.Pd.**  
NIP: 196412151989012001



## ABSTRAK

### IDENTIFIKASI JENIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PANJAT TEBING JAWA BARAT

Agung Dian Nugraha  
1504260

**Dosen Pembimbing : Drs. Basiran, M. Pd.**

Setiap cabang olahraga mempunyai risiko cedera termasuk olahraga panjat tebing yang merupakan salah satu cabang olahraga yang beresiko cedera. Teknik-teknik serta peralatan dan media pada olahraga panjat tebing dalam pelaksanaannya kadang dapat menimbulkan cedera baik secara traumatik maupun *overuse*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis cedera olahraga pada atlet panjat tebing Jawa Barat, yang terbagi dalam tiga faktor atau jenis cedera yaitu cedera ringan, cedera sedang, cedera berat.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PELATDA panjat tebing Provinsi Jawa Barat. Pengambilan sampel dengan teknik sampel jenuh sebanyak 18 orang. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa cedera yang terjadi pada elit atlet Panjat Tebing Jawa Barat, berdasarkan analisis cedera untuk secara keseluruhan terjadi dalam kategori relatif rendah dengan persentase 45,68%. Berdasarkan pada faktor atau jenis cedera ringan dengan persentase 54,59% masuk dalam kategori kadang, faktor atau jenis cedera sedang dengan persentase 33,49% masuk dalam kategori pernah, dan faktor atau jenis cedera berat dengan persentase 34,31% masuk dalam kategori pernah.

**Kata kunci:** Elit atlet, jenis cedera, olahraga panjat tebing

## **ABSTRACT**

### **IDENTIFICATION OF TYPES SPORT INJURY IN ATHLETES WEST JAVA ROCK CLIMBING**

Agung Dian Nugraha  
1504260

**Dosen Pembimbing : Drs. Basiran, M. Pd.**

Every sport has the risk of injury including rock climbing which is one of the sports that is at risk of injury. The techniques and equipment and media in rock climbing exercise can sometimes lead to traumatic or overuse injuries. This study aims to identify the type of sports injury in the elite of West Java rock climbing athletes, which are divided into three factors or types of injuries, namely minor injury, moderate injury, severe injury.

This research is a descriptive research. The population in this study were regional training in elite athletes sport climbing West Java Province. Sampling with saturated sample technique as many as 18 people. Analysis of the data used in this study used percentage descriptive analysis.

The results of the study concluded that the injuries that occurred in the elite of the West Java sport climbing athletes, based on injury analysis for the whole, occurred in the relatively low category with a percentage of 45.68%. Based on factors or types of minor injuries with a percentage of 54.59% included in the category sometimes, factors or types of moderate injuries with a percentage of 33.49% included in the category ever, and factors or types of severe injuries with a percentage of 34.31% included in the category ever .

**Keywords:** Elite athletes, types of injuries, rock climbing sports

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Akademik.....	5
1.6.2 Manfaat Aplikatif.....	5
1.7 Stuktur Organisasi Skripsi.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Umum.....	7
2.1.1 Identifikasi Cedera Pada Elit Atlet Panjat Tebing .....	7
2.1.2 Pengertian Cedera Olahraga.....	7
2.1.3 Penyebab Timbulnya Cedera .....	8
2.1.4 Jenis Cedera Olahraga.....	9
2.1.5 Lokasi Cedera Olahraga.....	15
2.1.6 Pencegahan dan Penanganan Cedera .....	16
2.2 Olahraga Panjat Tebing .....	19
2.3 Penelitian Yang Relavan .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1 Desain Penelitian .....	31
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	31
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
3.4 Subjek Penelitian.....	32
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	32
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	32
3.5.2 Teknik Pengumpulan Data (Prosedur Penelitian) .....	34
3.6 Teknik Uji Coba Instrumen .....	34
3.7 Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1. Temuan Penelitian .....	37
4.2. Deskripsi Data .....	37
4.2.1 Jenis Cedera Ringan.....	38
4.2.2 Jenis Cedera Sedang.....	39
4.2.3 Jenis Cedera Berat.....	40

4.3	Pembahasan .....	41
4.3.1	Diskusi Penemuan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>		<b>44</b>
5.1	Kesimpulan.....	44
5.2	Implikasi dan Rekomendasi .....	44
5.2.1	Implikasi.....	44
5.2.2	Rekomendasi.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>46</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3 1</b> Kisi-kisi instrumen dalam penelitian.....	33
<b>Tabel 3 2</b> Konversi Data Kuantitatif ke Kualitatif .....	36
<b>Table 4. 1</b> Persentase Cedera Secara Keseluruhan.....	37
<b>Table 4. 2</b> Identifikasi Jenis Cedera Olahraga.....	37
<b>Table 4. 3</b> Jenis Cedera Ringan .....	38
<b>Table 4. 4</b> Jenis Cedera Sedang.....	39
<b>Table 4. 5</b> Jenis Cedera Berat .....	40

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> Lepuh (Bister).....	10
<b>Gambar 2. 2</b> Lecet .....	10
<b>Gambar 2. 3</b> Kalus (kapalan).....	10
<b>Gambar 2. 4</b> Memar.....	11
<b>Gambar 2. 5</b> Luka terbuka (Pendarahan).....	11
<b>Gambar 2. 6</b> Muscle Cramp.....	12
<b>Gambar 2.7</b> Strain.....	12
<b>Gambar 2. 8</b> Sprain .....	13
<b>Gambar 2. 9</b> Dislocation.....	14
<b>Gambar 2. 10</b> Fracture .....	14
<b>Gambar 2. 11</b> RICE .....	18
<b>Gambar 2. 12</b> Lead Climbing .....	21
<b>Gambar 2. 13</b> Bouldering .....	21
<b>Gambar 2. 14</b> Speed climbing .....	22
<b>Gambar 2. 15</b> Full crimp grips .....	23
<b>Gambar 2. 16</b> Half Crimp Grips .....	23
<b>Gambar 2. 17</b> Open Hand Grip.....	23
<b>Gambar 2. 18</b> Pocket Grip .....	24
<b>Gambar 2. 19</b> Pinch grip.....	24
<b>Gambar 2. 20</b> Palm or friction grip .....	24
<b>Gambar 2. 21</b> Mentle .....	25
<b>Gambar 2. 22</b> Undercling .....	25
<b>Gambar 2. 23</b> Side pull .....	26
<b>Gambar 2. 24</b> Reverse Side pull .....	26

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik 4. 1</b> Grafik Jenis Cedera Olahraga.....	38
<b>Grafik 4. 2</b> Grafik Jenis Cedera Ringan.....	39
<b>Grafik 4. 3</b> Grafik Jenis Cedera Sedang.....	40
<b>Grafik 4. 4</b> Grafik Jenis Cedera Berat.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1</b> Hasil Output Uji Validitas .....	48
<b>Lampiran 2</b> Kuisisioner Penelitian.....	50
<b>Lampiran 3</b> Data Hasil Penelitian .....	53
<b>Lampiran 4</b> Surat-surat.....	54

## DAFTAR PUSTAKA

- Almuktabar. (2009). Pendekatan Kedokteran Dalam Kasus Cedera Olahraga. Bandung. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Anas Sudijono. (2006). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta : PT. Raja. Grafindo Persada.
- Andun Sudianjoko. (1999/2000). Pencegahan dan Perawatan Cedera. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Buzzacott, P., Schöffl, I., Chimiak, J., & Schöffl, V. (2019). Rock Climbing Injuries Treated in US Emergency Departments, 2008–2016. *Wilderness and Environmental Medicine*, 00(November 2018). <https://doi.org/10.1016/j.wem.2018.11.009>
- Chang, C. Y., Torriani, M., & Huang, A. J. (2016a). Rock Climbing Injuries: Acute and Chronic Repetitive Trauma. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 45(3), 205–214. <https://doi.org/10.1067/j.cpradiol.2015.07.003>
- Chang, C. Y., Torriani, M., & Huang, A. J. (2016b). Rock Climbing Injuries: Acute and Chronic Repetitive Trauma. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 45(3), 205–214. <https://doi.org/10.1067/j.cpradiol.2015.07.003>
- Christer Rolf (2007). *The Sports Injuries Handbook Diagnosis and Management*. China: A & C Black Publishers Ltd.
- Dadang Sukandar. (2006). *Rock Climbing, Panduan Praktis Panjat Tebing*. Yogyakarta: C. V Andi Offset.
- Ebta Setiawan diakses <http://kbbi.web.id/identifikasi> pada tanggal 6-04-2019 pukul 18.23
- Folkl, A. K. (2013). Characterizing the consequences of chronic climbing-related injury in sport climbers and boulderers. *Wilderness and Environmental Medicine*, 24(2), 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2012.11.010>
- Gay, L.R, Mills, G.E., & Airansian,P. (2006). Educational Research. USA: Person Merrill Prentice Hall.
- Getah Damar diakses [https://id.wikipedia.org/wiki/Panjat\\_tebing](https://id.wikipedia.org/wiki/Panjat_tebing) pada tanggal 15-02-2019.
- Ginszt, M., Ginszt, A., Berger, M., Gawda, P., & Tarkowski, Z. (2016). Finger flexor pulley injury of sport climbers - Literature review. *Polish Annals of Medicine*, 23(2), 191–194. <https://doi.org/10.1016/j.poamed.2016.01.009>
- Hardainto Wibowo. (1994/1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- Horst, E. (2003). *Training for Climbing*.
- Netscher, D. T., Pham, D. T., & Staines, K. G. (2017). Finger Injuries in Ball Sports. *Hand Clinics*, 33(1), 119–139. <https://doi.org/10.1016/j.hcl.2016.08.018>
- Novita Intan Arovah. (2009). Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga. FIK UNY.
- Robert Ebel L. (1972). Essential of Educational measurement. New jersey: Prentice hall, inc.
- Saifuddin Azwar. (2005). Reliabilitas & Validitas. Cetakan kelima. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Schöffl, V. R., Hoffmann, G., & Küpper, T. (2013). Acute injury risk and severity in indoor climbing - A prospective analysis of 515,337 indoor climbing wall

- visits in 5 years. *Wilderness and Environmental Medicine*, 24(3), 187–194.  
<https://doi.org/10.1016/j.wem.2013.03.020>
- Sinta Prastiana Dewi. (2010). Perbedaan Efek Pemberian Lendir Bekicot (*Achatina Fulica*) Dan Gel Bioplacenton Terhadap Penyembuhan Luka Bersih pada Tikus Putih.
- Skripsi. FK UNS SKRIPSI\_ARIF ARI CAHYONO-converted. (n.d.).
- Sugiyono (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi Ke VI. Rineka Cipta. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto (2002). Metodologi penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (1993). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sutrisno Hadi. (1991). Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tm, H. O. W. T. O. C. L. I. M. B. S. E. R. I. E. S. (n.d.). *learning to climb*.