

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Manfaat Teoritis .....	6
2. Manfaat Praktis .....	7
E. Struktur Organisasi Tesis .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
A. Studi Literatur Penelitian .....	9
1. Tinjauan Mengenai Cedera Olahraga .....	9
a. Pengertian Cedera Olahraga .....	9
b. Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga.....	10
c. Faktor Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga .....	12
2. Klasifikasi dan Penanganan Cedera Olahraga .....	14
a. Klasifikasi Cedera Olahraga Kronik .....	14
b. Klasifikasi Cedera Olahraga Akut .....	17
c. Jenis Cedera Olahraga.....	21

d. Lokasi Cedera Olahraga.....	24
3. Terapi Latihan dan Pencegahan Cedera Olahraga .....	31
a. Pengertian Terapi Latihan.....	31
b. Fase-Fase Terapi Latihan .....	32
c. Fase Pemulihan Cedera Olahraga .....	39
d. Pencegahan Cedera Olahraga.....	40
4. Penanganan Cedera Olahraga .....	46
a. Pertolongan Pertama Pada Cedera Olahraga .....	46
b. Rehabilitasi Luka Pada Cedera Olahraga.....	48
c. Penanganan Pada Cedera Olahraga Akut .....	48
d. Penanganan Pada Cedera Olahraga Lanjut .....	49
5. Tinjauan Mengenai Metode Pemulihan Psikologis .....	49
a. Pengertian <i>Imagery</i> .....	49
b. Teori-Teori <i>Imagery</i> .....	53
c. Mekanisme Syaraf <i>Imagery</i> .....	56
d. Latihan <i>Imagery</i> dan Peningkatan Kinerja Gerak Olahraga .....	58
6. Tinjauan <i>Guided Imagery</i> .....	59
a. Pengertian <i>Guided Imagery</i> .....	59
b. Teknik <i>Guided Imagery</i> .....	60
c. Indikasi <i>Guided Imagery</i> .....	61
d. Tujuan <i>Guided Imagery</i> .....	61
e. Manfaat <i>Guided Imagery</i> .....	62
f. Prosedur <i>Guided Imagery</i> .....	62
g. Mekanisme Kerja <i>Guided Imagery</i> .....	66
B. Penelitian Terdahulu .....	67
C. Kerangka Berpikir.....	75
D. Hipotesis .....	78
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>79</b>
A. Metode dan Desain Penelitian .....	79
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	80

1. Populasi.....	80
2. Sampel.....	81
C. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	82
D. Instrumen Penelitian .....	82
1. Leg Dynamomter .....	83
2. Visual Analog Scale (VAS).....	84
E. Prosedur Penelitian .....	89
1. Tahap Persiapan Penelitian .....	89
2. Tahap Penelitian.....	89
3. Tahap Penyusunan Laporan Hasil.....	90
F. Analisis Data Penelitian .....	90
1. Rata-Rata dan Simpanagn Baku .....	90
2. Uji Normalitas .....	91
3. Uji Homogenitas .....	91
4. Uji t Sampel Berpasangan .....	91
5. Uji Wilcoxon .....	92
6. Uji One Way ANOVA .....	92
7. Uji Kruskal Wallis .....	92
8. Uji Post Hoc Metode Tukey .....	92
9. Uji Mann Whitney .....	93
<b>BAB IV TEMUAN PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>94</b>
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	94
B. Pembahasan.....	111
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>126</b>
A. Kesimpulan .....	126
B. Rekomendasi.....	127
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>130</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>137</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>177</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Hasil Randomisasi Sampel Cedera Olahraga Akut.....	80
Tabel 3.2. Program PRICE Cedera Olahraga Akut.....	84
Tabel 3.3. Program Guided Imagery Cedera Olahraga Akut.....	85
Tabel 4.1. Rata-rata dan Simpangan Baku Pretest.....	91
Tabel 4.2. Uji Normalitas Metode Fisiologi.....	93
Tabel 4.3. Uji Normalitas Metode Psikologis.....	93
Tabel 4.4. Uji Normalitas Metode Kombinasi Fisiologi dan Psikologis.....	94
Tabel 4.5. Uji Homogenitas Metode Fisiologi.....	95
Tabel 4.6. Uji Homogenitas Metode Psikologis.....	96
Tabel 4.7. Uji Homogenitas Metode Kombinasi Fisiologi dan Psikologis.....	97
Tabel 4.8. Uji T dependen Metode Fisiologi dengan VAS.....	98
Tabel 4.9. Uji Wilcoxon Metode Fisiologi dengan Leg Dynamometer..	98
Tabel 4.10. Uji T Dependen Metode Psikologis dengan VAS.....	99
Tabel 4.11. Uji Wilcoxon Metode Psikologis dengan Tes Leg Dynamometer.....	100
Tabel 4.12. Uji T dependen Metode Kombinasi Fisiologi dan Psikologis dengan VAS.....	101
Tabel 4.13. Uji Wilcoxon Metode Kombinasi Fisiologis dan Psikologis dengan Leg Dynamometer.....	101
Tabel 4.14. Uji One Way ANOVA Instrument VAS.....	103
Tabel 4.15. Uji Post Hoc Tukey Instrumen VAS.....	103
Tabel 4.16. Uji Kruskal Wallis Instrument Leg Dynamometer.....	104
Tabel 4.17. Uji Mann Whitney PRICE dengan Guided Imagery.....	105
Tabel 4.18. Uji Mann Whitney Kombinasi dengan PRICE.....	106
Tabel 4.19. Uji Mann Whitney Guided Imagery dengan Kombinasi....	107

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Myositis Ossificans.....	15
Gambar 2.2. Tendinitis.....	15
Gambar 2.3. Shoulder Subluxation.....	16
Gambar 2.4. Shoulder Dislocation.....	17
Gambar 2.5. Memar.....	17
Gambar 2.6. Jenis-Jenis Patah Tulang.....	18
Gambar 2.7. Kram.....	19
Gambar 2.8. Pingsan.....	19
Gambar 2.9. Jenis-Jenis Perdarahan.....	20
Gambar 2.10. Lecet.....	21
Gambar 2.11. Tingkatan Sprain.....	23
Gambar 2.12. Tingkatan Strain.....	24
Gambar 2.13. Whiplash.....	25
Gambar 2.14. Acromioclavicular joint injury .....	25
Gambar 2.15. Tennis elbow.....	26
Gambar 2.16. Wrist Fracture.....	27
Gambar 2.17. Bowler's thumb.....	28
Gambar 2.18. Hip pointer.....	29
Gambar 2.19. Patella Fracture.....	29
Gambar 2.20. Ankle Fracture.....	30
Gambar 2.21. Tarsal tunnel syndrome.....	31
Gambar 3.1. The Pretest Posttest Two Treatment Design.....	80
Gambar 3.2. Leg Dynamometer.....	82
Gambar 3.3. Visual Analog Scale (VAS).....	83

## DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1. Penurunan Rasa Sakit Kelompok PRICE.....	110
Grafik 4.2. Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Kelompok PRICE....	111
Grafik 4.3. Penurunan Rasa Sakit Kelompok Guided Imagery.....	113
Grafik 4.4. Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Guided Imagery.....	114
Grafik 4.5. Penurunan Rasa Sakit Kelompok Kombinasi PRICE dan Guided Imagery.....	116
Grafik 4.6. Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Kombinasi PRICE dan Guided Imagery .....	117
Grafik 4.7. Perbandingan Penurunan Rasa Sakit Instrument Visual Analog Scale (VAS).....	119
Grafik 4.8. Perbandingan Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Instrument Leg Dynamometer.....	120

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Biodata Sampel.....	136
Lampiran 2. Format Perkembangan Pemulihan Cedera Olahraga Akut.....	137
Lampiran 3. Program Guided Imagery untuk Cedera Olahraga Akut.....	139
Lampiran 4. Program PRICE.....	143
Lampiran 5. Persebaran Populasi Atlet Gulat Jawa Barat.....	145
Lampiran 6. Riwayat Cedera Sampel.....	152
Lampiran 7. Data Perkembangan Pain Scale.....	153
Lampiran 8. Data Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai.....	154
Lampiran 9. Uji Normalitas.....	155
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	157
Lampiran 11. Uji t Dependen.....	158
Lampiran 12. Uji Wilcoxon.....	159
Lampiran 13. Uji One Way ANOVA.....	160
Lampiran 14. Uji Post Hoc Tukey.....	161
Lampiran 15. Uji Kruskal Wallis.....	162
Lampiran 16. Uji Mann Whitney.....	163
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	165
Lampiran 18. SK Tesis dan Dosen Pembimbing.....	168
Lampiran 19. Buku Bimbingan Penelitian Tesis.....	169
Lampiran 20. Surat Keterangan Aktif Kuliah Sedang Menempuh Penelitian Tesis.....	174
Lampiran 21. Surat Pengantar Observasi Penelitian.....	175
Lampiran 22. Surat Peminjaman Alat Leg Dynamometer.....	176