

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH LATIHAN PEMANASAN TERHADAP
KEJADIAN CEDERA PADA ATLET VOLI
YONIF PARA RAIDER 503/MK**



Oleh :

EDY PRIYANTO

NIM. 161090

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2018 / 2019**

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH LATIHAN PEMANASAN TERHADAP KEJADIAN CEDERA ATLET VOLI YONIF PARA RAIDER 503/MK

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



Oleh :
EDY PRIYANTO
NIM. 161090

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
TAHUN AKADEMIK 2018 / 2019

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Edy Priyanto
Tempat/Tanggal Lahir : Gunungkidul, 23 April 1988
NIM : 16.1.090
Alamat : Asrama Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 4 Juli 2019

Yang menyatakan



Edy Priyanto
NIM. 16.1.090

CURICULUM VITAE

Nama : Edy Priyanto
Tempat, Tgl. Lahir : Gunungkidul, 23 April 1988
Alamat Rumah : Asrama Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto
Nama Keluarga
Ayah : Sarna
Ibu : Wasirah

Riwayat Pendidikan

SD : SDN Jepitu 2 Girisubo
SMP : SMPN 2 Girisubo
SMA : SMK Yappi Gunungkidul, Yogyakarta.
Penghargaan : -

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di depan Tim Penguji.

Tanggal Persetujuan : 4 Juli 2019

Oleh:

Pembimbing I,

Ns. Amin Zakaria, M.Kes

Pembimbing II,

Ns. Mokhtar Jamil, M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang

Tanggal, Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : 1. Ns. Apriyani Puji Hastuti, M.Kep	(
Anggota : 2. Ns. Ardhiles Wahyu Kurniawan, M.Kep (
Mokhtar Jamil, M.Kep	(

Mengetahui ,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "**Pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Kejadian Cedera Atlet Volly Yonif Para Raider 503/MK**" sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letkol (ckm) Arief Efendi, SMPH, SH, S. Kep., Ners., MM selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Letkol (Inf) Erwin Agung T.W.A., S.T., M.Tr.(Han). Selaku Komandan Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto.
3. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
4. Bapak Amin Zakaria, M.Kes, selaku Pembimbing I penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.
5. Bapak Mokhtar Jamil, M.Kep, selaku pembimbing II penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh anggota Yonif Para Raider 503/MK yang turut membantu kelancaran Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Serta rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan 3B yang banyak membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 4 Juli 2019



Edy Priyanto
NIM. 16.1.090

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Cover Dalam	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Curriculum Vitae	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Tabel	xi
Daftar Singkatan	xii
Daftar Lampiran	xiii
Abstark	

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Voli	6
2.1.1. Pengertian	6
2.1.2. Teknik dalam voli	6
2.2. Konsep Cedera.....	7
2.2.1. Pengertian	7
2.2.2. Macam-Macam Cedera	8
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Cedera Latihan.....	16
2.2.4. Pencegahan Cedera Olahraga	19
2.2.5. Pengobatan Cedera Olahraga	22
2.2.6. Derajat Keparahan Cedera Olahraga	24
2.2.7. Instrument Kejadian Cedera	26
2.3. Konsep Latihan Pemanasan	28
2.3.1. Pengertian	28
2.3.2. Teknik latihan Pemanasan.....	29
2.4. Konsep Pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Cedera	35
2.5. Kerangka Konsep	37
2.5.1. Deskripsi Kerangka Konsep.....	37
2.6. Hipotesis Penelitian	39

BAB II METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian.....	40
3.2. Kerangka Kerja	42

3.3.	Populasi, Sampel, dan Sampling.....	43
3.3.1	Populasi	43
3.3.2	Sampel.....	43
3.3.2	Sampling	44
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	44
3.4.1	Identifikasi Variabel	44
3.4.2	Definisi Operasional.....	45
3.4	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	46
3.5.1	Pengumpulan Data	46
3.5.2	Analisis Data	48
3.6	Etika Penelitian.....	50
3.6.1	<i>Informed consent</i> (Surat persetujuan).....	50
3.6.2	<i>Anonymity</i> (Tanpa nama).....	50
3.6.3	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	50
3.6.4	<i>Self Determinant</i>	50
3.6.5	<i>Privacy</i>	51
3.6.6	<i>Protection from discomfort</i>	51
3.6.7	<i>Justice</i>	51

BAB IV HASIL ANALISIS PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	52
4.1.2	Data Umum	52
4.1.3	Data Khusus	53
4.2	Pembahasan	56
4.2.1	Kejadian Cedera Sebelum Program Latihan Pemanasan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol	56
4.2.2	Kejadian Cedera Setelah Program Latihan Pemanasan pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan	57
4.2.3	Pengaruh Program Latihan Pemanasan Terhadap Kejadian Cedera pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan	59
4.3	Keterbatasan Penelitian	61

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan.....	62
5.2	Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	64
-----------------------------	----

LAMPIRAN	65
-----------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	42

DAFTAR TABEL

TABEL 2.2.6 Derajat Cedera Pada Kompetisi Olahraga.....	24
TABEL 2.2.7 instrument kejadian cedera.....	26
TABEL 3.1 Rancangan Penelitian <i>Quasy Experimental</i>	41
TABEL 3.4.1 Variabel	45
TABEL 3.4.2 Definisi Operasional.....	45

DAFTAR SINGKATAN

Daftar Singkatan

DANYONIF	: Komandan Batalyon Infanteri
FIVB	: <i>Federation International Volleyball</i>
ISS	: <i>Injury Surveillance System</i>
MK	: Mayangkara
PBVSI	: Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia
YONIF	: Batalyon Infanteri

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Jadwal Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Permohonan Menjadi Responden	66
Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 4. Lembar Observasi.....	68
Lampiran 4. Kisi-kisi Kuisioner	69
Lampiran 5. SOP Latihan Harian	70
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data	71
Lampiran 7. Hasil Uji Statistik	73
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian	78
Lampiran 9. Surat Persetujuan Lahan	79
Lampiran 10. Lembar Bimbingan	80
Lampiran 11. Dokumentasi	86

ABSTRAK

Priyanto, Edy 2018. **Pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Penurunan Kejadian Cedera Atlet Volly Yonif Para Raider 503/MK.** Karya Tulis Ilmiah. Prodi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Amin Zakaria, M.Kes. Pembimbing II Ns. Mokhtar Jamil, M.Kep.

Cedera pada pemain Voli merupakan hal yang lazim, salah satu penyebabnya anggapan bahwa latihan pemanasan merupakan hal yang kurang penting. cedera seharusnya bisa dihindari, salah satunya dengan latihan pemanasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pemanasan dalam mengurangi cedera.

Desain penelitian Quasy Eksperimen. Populasinya semua atlet Voli Yonif Para Raider 503/MK. Teknik sampling *Random sampling*, sampel sebanyak 32 responden dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol sejumlah 16 orang. Pengambilan data dilakukan *pre* dan *post*, 9 Desember 2018 sampai 12 januari 2019 menggunakan lembar observasi dan dokumentasi.

Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh latihan pemanasan terhadap kejadian cedera atlet volly Yonif Para Raider 503/MK, dibuktikan dengan uji mann whitney *postest* kelompok perlakuan dan kontrol dengan p value sebesar 0,003 ($p < 0,05$) dan Z sebesar -2,935. Sedangkan Uji wilcoxon *pre* dan *post* kelompok perlakuan didapatkan p value sebesar 0,008 ($p < 0,05$) dan Z sebesar -2,646, sedangkan kelompok kontrol didapatkan p value sebesar 0,564 ($p > 0,05$) dan Z sebesar -5,77.

Dalam penelitian ini cedera disebabkan beberapa faktor yaitu usia, kurangnya latihan pemanasan dan kurangnya pengetahuan. Semakin sering melakukan latihan pemanasan dapat mencegah dan mengurangi kejadian cedera.

Kata Kunci: *Pemanasan, Cedera, Atlet Voli.*

ABSTRACT

Priyanto , Edy 2018. "***Warm-up Exercise Influence Towards a decrease in the incidence of Injuries Athletes Volley Yonif Para Raider 503/MK***". Scientific Paper. Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Ns. Amin Zakaria , M.Ke s . Supervisor II Ns. Mokhtar Jamil, M. Kep.

Injury to the volleyball players is things the customarily, one of the reasons that the warming exercises is less important. injury should be avoided, one of them with an exercise warm-up . This research aims to know the influence of warming exercises in reducing injury.

Design research Quasy Experiments . The population is all of the athlete 's Volleyball The Raider infantry battalion 503/MK. Sampling *Random sampling*, the sample as much as 32 respondents divided into groups of treatment and control a number of 16 people. Data retrieval is performed *pre* and *post* , 9 December 2018 to 12 January 2019 using sheets of observation and documentation.

The results of the statistical tests show there is influence of exercise injury incidents against athletes warming volly Yonif The Raider 503/MK , evidenced by test mann whitney *posttest* control and treatment groups with a p value of 0.003 ($p < 0.05$) and Z of 2.935. Whereas the wilcoxon Tests *pre* and *post* a group treatment obtained p value of 0.008 ($p < 0.05$) and Z of 2.646, while the control group obtained p value of 0.564 ($p > 0.05$) and Z of 5.77.

In this research the injury caused by several factors, namely age, lack of exercise and lack of knowledge of warming. The more often do exercise warm up can prevent and reduce the incidence of injury.

Keywords: Warming, Injury, Volleyball, Athletes .