

**PERSEPSI PELATIH TENTANG PENTINGANYA, KETERSEDIAAN  
SUMBERDAYA DAN KEMAMPUAN PELATIH DALAM  
PELAKSANAAN PROGRAM PENCEGAHAN  
CEDERA ATLET HAPKIDO INDONESIA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga

**Oleh:**  
**TIARA GANESH AYU MEILINAR**  
**NIM 19603144008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHARGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHARGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TAHUN 2023**

**PERSEPSI PELATIH TENTANG PENTINGNYA, KETERSEDIAAN  
SUMBERDAYA DAN KEMAMPUAN PELATIH DALAM  
PELAKSANAAN PROGRAM PENCEGAHAN  
CEDERA ATLET HAPKIDO INDONESIA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Olahraga

**Oleh:**  
**TIARA GANESH AYU MEILINAR**  
**NIM 19603144008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**PERSEPSI PELATIH TENTANG PENTINGNYA, KETERSEDIAAN  
SUMBERDAYA DAN KEMAMPUAN PELATIH DALAM  
PELAKSANAAN PROGRAM PENCEGAHAN  
CEDERA ATLET HAPKIDO INDONESIA**

TIARA GANESH AYU MEILINAR  
NIM 19603144008

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi pelatih Hapkido tentang (1) pentingnya program pencegahan cedera pada atlet Hapkido, (2) ketersediaan sumber daya, dan (3) kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido.

Penelitian ini merupakan penelitian observasi *cross sectional* dengan menggunakan teknik survei pada 44 pelatih Hapkido yang berasal dari berbagai provinsi di Indonesia. Instrumen yang digunakan untuk mengetahui persepsi pelatih merupakan instrument dengan skala likert yang telah di validasi. Untuk setiap komponen, skala likert tadi dikonversi sehingga persepsi nilai yang terendah adalah 0 sedangkan nilai yang tertinggi adalah 100. Data dianalisis dengan analisis deskriptif untuk melihat rata rata dan standar deviasi setiap sub skala persepsi pelatih pada kepentingan program, ketersediaan sumber daya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi pelatih Hapkido tentang kepentingan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido ini masuk dalam kategori “baik” dengan rata rata skor  $73,1 \pm 12,7$ . Persepsi pelatih Hapkido tentang ketersediaan sumber daya pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido  $67,4 \pm 15,4$  dn masuk kategori “baik”, dan persepsi pelatih Hapkido tentang kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido  $57,4 \pm 11,0$  (kategori cukup). Secara umum persepsi pelatih masuk kategori cukup dan baik, walaupun demikian perlu dilakukan peningkatan pemahaman dan kemampuan pelatih Hapkido dalam melaksanakan program pencegahan cedera.

**Kata kunci:** pelatih, penanganan cedera, atlet Hapkido

## **SURAT PERNYATAAN**

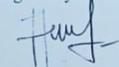
### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Tiara Ganesh Ayu Meilinar
NIM	:	19603144008
Program Studi	:	Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas	:	Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi	:	Persepsi Pelatih Tentang Pentingnya, Ketersediaan Sumberdaya Dan Kemampuan Pelatih Dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera Atlet Hapkido Indonesia

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2023  
Yang Menyatakan,



Tiara Ganesh Ayu Meilinar  
NIM 19603144008

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

### **LEMBAR PERSETUJUAN**

**PERSEPSI PELATIH TENTANG PENTINGNYA , KETERSEDIAAN  
SUMBERDAYA DAN KEMAMPUAN PELATIH DALAM  
PELAKSANAAN PROGRAM PENCEGAHAN  
CEDERA ATLET HAPKIDO INDONESIA**

### **TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**TIARA GANESH AYU MEILINAR  
NIM 19603144008**

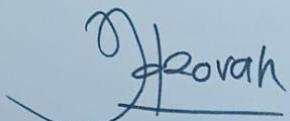
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas  
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 12 Februari 2024:

Koordinator Program Studi



Sigit Nugroho, S.Or, M.Or.  
NIP 198009242006041001

Dosen Pembimbing



Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH, PhD  
NIP 19781110200212001

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

PERSEPSI PELATIH TENTANG PENTINGNYA, KETERSEDIAAN  
SUMBERDAYA DAN KEMAMPUAN PELATIH DALAM  
PELAKSANAAN PROGRAM PENCEGAHAN  
CEDERA ATLET HAPKINDO INDONESIA

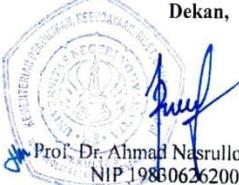
### TUGAS AKHIR SKRIPSI

TIARA GANESH AYU MEILINAR  
NIM 19603144008

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 8 Januari 2024

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nama Ketua Tim (Prof. dr. Novita Intan Arovah, M.P.H., Ph.D)	.....	12/02 2024
Nama Sekretaris Tim (Dr. Rina Yuniana, M. Or)	.....	12/02 2024
Nama Penguji Utama (Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardini, M. Kes)	.....	12/02 2024

Yogyakarta, Februari 2024  
Fakultas Ilmu keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 198606262008121002

## **MOTTO**

*“Man Jadda Wajada”*

*(Siapa yang sungguh-sungguh dan niscaya akan mendapatkan tujuan yang ingin digapai)*

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Perjalanan peneliti tidak akan bisa berjalan dengan mudah tanpa kehadiran orang-orang hebat dalam hidup peneliti, yang selalu membantu peneliti dalam melewati berbagai macam tantangan kehidupan, oleh karena itu peneliti mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kepada orang tua saya yaitu Bapak Kartono dan Ibu Ninik Suwatim yang senantiasa tidak terputus dalam mendukung, mendorong, memotivasi, menyayangi, memberikan semangat, memberikan pengorbanan, dan mendoakan saya dalam keadaan apapun.
2. Kepada adek saya yaitu Shafna Hingga Ayu Desfrina yang selalu memberikan dukungan, saran, dan masukkan dalam setiap keputusan yang saya ambil

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Persepsi Pelatih Tentang Pentingnya, Ketersediaan Sumberdaya Dan Kemampuan Pelatih Dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera Atlet Hapkido Indonesia” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terima kasih kepada Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH, PhD, selaku Dosen Pembimbing Penyusun Tugas Akhir Skripsi yang telah membimbing selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, selain itu penulis memperoleh doa restu, dukungan dan nasehat baik secara moril maupun materil. Terselesaiannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta Periode 2021 – 2025 yang telah memberikan bantuan dan fasilitas yang terbaik selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
3. Bapak Sigit Nugroho S. Or, M.Or., selaku Koorprodi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penelitian
4. Keluarga besar IKOR 2019 yang selalu menemani, mendukung, dan

memberi semangat selama proses perkuliahan hingga terselesaikannya tugas akhir ini.

5. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Yogyakarta, Desember 2023

Yang menyatakan,

Tiara Ganesh Ayu Meilinar  
NIM 19603144008

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kajian Teori.....	9
1. HAPKIDO .....	9
2. PPC (Penanganan dan Pencegahan Cedera) .....	20
3. Kepelatihan.....	32
B. Kajian Penelitian Yang Relevan.....	37
C. Kerangka Pikir.....	41
D. Pertanyaan Penelitian .....	42
BAB III METODE PENELITIAN .....	43
A. Jenis Penelitian .....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Variabel .....	44
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	45
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	46
G. Teknik Analisis Data .....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	50
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan .....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
A. KESIMPULAN .....	61
B. SARAN .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN .....	64

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	42
Tabel 2. Kriteria Skor.....	44
Tabel 3. Asal Provinsi Pelatihan dan Jumlah Atlet Hapkido.....	45
Tabel 4. Pengalaman Lama Melatih Pelatih Hapkido Indonesia .....	46
Tabel 5. Persepsi Pelati Tentang Kepentingan Program Pencegahan Cedera .....	46
Tabel 6. Persepsi Pelatih Tentang Ketersediaan Sumber Daya.....	48
Tabel 7. Persepsi tentang Kemampuan, Kewenangan Pelatih dalam Program Pencegahan Cedera .....	49
Tabel 8. Ringkasan Komponen Skor Persepsi Pelatih.....	51

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Cara Membalut Cedera.....	29
Gambar 2. Bantalan Berbentuk Donat .....	30
Gambar 3. Cedera Hamstring.....	31
Gambar 4. Teori dan Metodologi Pelatihan .....	35
Gambar 5. Kerangka Berfikir.....	42
Gambar 6. Grafik Kepentingan Program .....	56
Gambar 7. Grafik Hasil Ketersediaan Sumber Daya .....	57
Gambar 8. Grafik Hasil Kemampuan dan Kewenangan Ketersediaan Pelatih .....	59
Gambar 9. Grafik Hasil Kepentingan Program, Ketersediaan Sumber Daya dan Kesiapan Pelatih.....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	65
Lampiran 3. Data Frekuensi Statistik.....	66
Lampiran 4. Deskriptif Statistik .....	75
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Penelitian .....	79

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Hapkido merupakan olahraga bela diri yang berasal dari Korea Selatan dimana gerakan dasarnya memanfaatkan tendangan, kuncian, bantingan (Suci.,2020:). Meskipun demikian, dalam pertandingan resmi metode kuncian lebih jarang dilakukan dari pada serangan tendangan dan pukulan. Dasar bela diri Hapkido menggunakan kekuatan lawan untuk melumpuhkannya dimana terdapat tiga prinsip dalam bela diri ini yaitu keseimbangan, fleksibilitas, koordinasi gerakan. Seperti halnya cabang olahraga bela diri yang lain, olahragaHapkido juga tidak lepas dari resiko cedera olahraga.

Cedera olahraga didefinisikan sebagai cedera yang terjadi pada tubuh saat seseorang berolahraga atau saat melakukan latihan olahraga tertentu. Seni bela diri umumnya dianggap sebagai salah satu disiplin olahraga yang paling banyak menimbulkan cedera olahraga. Cedera pada cabang olahraga bela diri berdasarkan penelitian epidemiologi berada dalam posisi ke 10 olahragaberbahaya atau olahraga yang memiliki potensi cedera mencapai 2,4 % secara keseluruhan (Michalik & Witkos., 2012). Taekwondo yang merupakan memiliki dalam Dalam hal ini, gerakan bertarung Hapkido memiliki presentase terbesar resiko cedera dibandingkan 5 bela diri lain seperti alkido, taichi, karate, kungfu yaitu sebesar 59,2 %, Sebagian besar cedera 68 % terjadi selama latihan, kurang dari 32% selama kompetisi tetapi dalam kondisi yang parah (Del Vecchio., 2017).

Cedera olahraga tidak hanya berupa kerusakan yang mendadak yang terjadi saat olahraga seperti *strains* dan laserasi pada jaringan lunak system

muskuloskelateral namun termasuk didalamnya adalah *sindroma overuse* yang merupakan akibat jangka panjang dari sesi latihan dengan gerakan atau postur yang monoton dan berulang-ulang sehingga muncul manifestasi cedera. Dalam hal ini terdapat beberapa penyebab cedera olahraga diantaranya fisik yang belum sempurna, penguasaan teknik yang belum memadai, serta keterbatasan sarana prasarana di dalam latihan maupun pertandingan Faktor lingkungan juga bisa menjadi faktor terjadinya cedera pada atlit.

Cedera pada atlet tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga dapat mempengaruhi performa atlet dan masa depan mereka dalam dunia olahraga. Oleh karena itu, penting untuk memfokuskan upaya pada pencegahan cedera. Pelatih memiliki peran kunci dalam memastikan bahwa atlet dilatih dengan benar dan memiliki akses ke sumber daya yang memadai untuk mencegah cedera. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian mendalam yang mengkaji persepsi pelatih mengenai pentingnya pencegahan cedera pada atlet Hapkido diIndonesia.

Peran pelatih dalam mengintegrasikan program pencegahan cedera di dalam program latihan atlet Hapkido sangat penting. Pelatih bertindak seorang mentor dan pengawas utama, tanggung jawab pelatih meliputi aspek krusial dalam memastikan kesejahteraan dan keselamatan atlet selama latihan dan kompetisi. Pelatih tidak sekadar berperan sebagai instruktur teknik beladiri, melainkan juga sebagai sosok pembimbing yang bertanggung jawab untuk menciptakan lingkungan latihan yang selamat dan produktif. Mereka memegang pengetahuan mendalam terkait anatomi dan fisiologi tubuh manusia,memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi potensi resiko cedera dan mengimplementasikan strategi pencegahan yang tepat.

Di samping itu, pelatih memiliki kapasitas untuk menyusun program latihan yang mencakup aspek pencegahan cedera. Mereka mampu menyelipkan latihan khusus yang bertujuan memperkuat area tubuh yang rawan terhadap cedera, sementara juga memberikan arahan mengenai teknik-teknik pencegahannya yang benar kepada para atlet. Tidak sekadar dari perspektif teknis, pelatih juga memainkan peran sebagai penggerak semangat dan pemimpin yang mampu memberikan inspirasi terhadap disiplin dan komitmen para atlet terhadap program pencegahan cedera. Mereka turut membangun budaya tim yang menekankan prioritas terhadap kesejahteraan, serta mengajarkan para atlet untuk saling melindungi dan mendukung satu sama lain.

Seperti halnya dalam cabang beladiri lainnya, risiko cedera dapat terjadi selama Latihan atau pertandingan hapkido. Cedera yang paling umum terjadi adalah cedera pada bagian kepala dan anggota tubuh bagian bawah. Pada pertandingan ekspedisi di Papua ada 2 atlet yang patang tulang, lebih dari 20 atlet mengalami sprain dan strain.

Berdasarkan hasil pengamatan pelatih belum banyak menintegrasikan program pencegahan cedera dalam program latihannya. Hal ini patut disayangkan mengingat pentingnya peran pelatih dalam mengintegrasikan program pencegahan cedera tidak hanya menjamin keamanan atlet, tetapi juga berdampak signifikan terhadap peningkatan performa secara menyeluruh. Mereka berfungsi sebagai ujung tombak dalam membentuk lingkungan latihan yang mendukung, di mana setiap atlet dapat berkembang secara optimal tanpa kekhawatiran akan resiko cedera yang dapat dihindari. Hal ini menandakan bahwa peran pelatih merupakan pilar

fundamental dalam memastikan bahwa atlet dapat mencapai potensi mereka dengan aman dan berkelanjutan dalam konteks olahraga Hapkido. (Efraldo Yudistira., 2022:219).

Penelitian terdahulu lebih berfokus pada analisis teknik dan strategi beladiri dan belum mendalami persepsi pelatih terhadap upaya pencegahan cedera. Persepsi pelatih terhadap pentingnya pencegahan cedera, ketersediaan sumber daya yang mereka miliki, dan kemampuan mereka dalam melaksanakan program pencegahan cedera dapat menjadi faktor kunci dalam keberhasilan upaya pencegahan cedera di lingkungan latihan Hapkido. Meningkatkan kesadaran pelatih tentang pentingnya program pencegahan cedera pada atlet merupakan langkah krusial dalam mengamankan kesejahteraan para atlet. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang risiko cedera dan manfaat dari program pencegahan, pelatih dapat menjadi garda terdepan dalam meminimalkan potensi cedera pada atlet. Kesiapan sumber daya fasilitas pencegahan juga perlu diperhatikan. Fasilitas yang memadai dan dilengkapi dengan peralatan pelindung yang tepat sangat penting untuk mendukung efektivitas program pencegahan. Tanpa sumber daya yang memadai, upaya pencegahan cedera dapat terhambat atau bahkan tidak berjalan dengan optimal. Selain itu, kemampuan pelatih dalam melaksanakan program pencegahan cedera juga memegang peran penting. Sebuah program yang dirancang dengan baik akan menjadi tidak berguna jika pelatih tidak memiliki pengetahuan atau keterampilan untuk mengimplementasikannya dengan benar. Oleh karena itu, pelatihan dan pengembangan kompetensi pelatih dalam hal pencegahan cedera perlu menjadi fokus utama.

Oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan terhadap pelatih hapkido tentang program Latihan dan Pemulihian yang tepat terutama dari sisi fisiologis untuk meningkatkan peforma atlet Kesadaran yang tinggi, fasilitas yang siap digunakan, dan kemampuan pelatih yang memadai adalah tiga elemen kunci yang saling terkait dalam memastikan keberhasilan program pencegahan cedera. Mereka bekerja bersamauntuk menciptakan lingkungan pelatihan yang aman dan mendukung, di mana atlet dapat berkembang dengan maksimal tanpa terbebani oleh potensi cedera yang dapat dihindari. Dengan fokus pada ketiga elemen ini, dapat diharapkan bahwa program pencegahan cedera akan menjadi bagian integral dari pendekatan holistik terhadap pelatihan atlet dalam olahraga Hapkido.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji persepsi pelatih terhadap kepentingan pencegahan cedera, ketersediaan sumber daya yang mereka miliki, serta kemampuan mereka dalam melaksanakan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido di Indonesia. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga untuk meningkatkan program pencegahan cedera di kalangan atlet Hapkido dan meningkatkan keamanan atlet dan meningkatkan prestasi mereka dalam olahraga ini.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan sebelumnya, makadapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian ini berikut:

1. Resiko cedera pada atlet Hapkido cukup tinggi sehingga memerlukanprogram pencegahan cedera.
2. Angka kejadian cedera olahraga pada cabang olahraga Hapkido tinggi sehingga

memerlukan program pencegahan cedera.

3. Pelatih Hapkido belum banyak mengintegrasikan program pencegahan
4. Belum diketahuinya presepsi pelatih tentang kepentingan, ketersediaan sumberdaya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera atlet Hapkido Indonesia

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah dengan presepsi pelatih tentang kepentingan, ketersediaan sumberdaya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera atlet Hapkido Indonesia.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dituliskan diatas, maka dalam penelitian ini rumusan masalah dapat dirumuskan:

1. Bagaimana persepsi pelatih Hapkido tentang Pentingnya program pencegahan cedera pada atlet Hapkido.
2. Bagaimana persepsi pelatih Hapkido tentang ketersediaan sumberdaya dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido.
3. Bagaimana persepsi pelatih Hapkido tentang kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui persepsi pelatih Hapkido tentang kepentingan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido

2. Mengetahui persepsi pelatih Hapkido tentang ketersediaan sumberdaya dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido.
3. Mengetahui persepsi pelatih Hapkido tentang kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan di atas, manfaat yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritik**

Secara teoritis, penelitian ini memiliki manfaat sebagai bahan literatur dalam pencegahan dan penanganan cedera khususnya tentang persepsi pelatih Hapkido tentang kepentingan program, ketersedian sumber daya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu berikut:

1. Bagi organisasi Hapkido hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang persepsi pelatih Hapkido tentang kepentingan sumber daya kemampuan pelatih dan pelaksanaan program pencegahan cedera. Sehingga dapat memprogramkan pencegahan cedera.
2. Bagi atlet dan pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung kepentingan mereka agar diberi dukungan untuk mendapatkan sumbersaya untuk pelaksanaan program pencegahan cedera yang diharapkan dapat menurunkan angka kejadian cedera

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. HAPKIDO**

###### **a. Sejarah**

Pendiri Hapkido adalah Choi Yung Sul (1904-1986) yang merupakan warga negara Korea. Choi Yung Sul mulai mengajar seni beladiri dibantu beberapa murid lainnya termasuk Ji Han So. Pada tahun 1958 Choi membuka *dojang* atau tempat latihan dengan nama Hapkido. Hapkido merupakan merupakan seni beladiri yang berasal dari Korea, beladiri ini merupakan beladiri yang tidak tergantung pada kekuatan fisik untuk menyerang namun lebih memanfaatkan kekuatan lawan dengan menggabungkan teknik menendang, mengunci, melempar dan menekan titik-titik tubuh untuk menghentikan serangan lawan.

Teknik dasar Hapkido memadukan berbagai teknik pertempuran, baik pertempuran jarak Panjang maupun jarak dekat. Teknik penguncian serangan lawan adalah salah satu keutamaan dalam beladiri Hapkido. Tekanan pada titik serangan lawan secara bersamaan dengan hentakan inilah yang menjadikan Hapkido sebagai salah satu beladiri elektik. Mekanisme dan gerak tubuh Hapkido menggunakan prinsip tanpa harus mengeluarkan tenaga yang besar dan memanfaatkan kekuatan lawan. Gerakan Hapkido dilakukan mengintegrasikan antara lemparan atau bantingan, kuncian dan tekanan pada lawan, sehingga lawan tidak dapat melakukan gerakan lanjutan.

Hapkido merupakan mekanisme dan gerakan beladiri yang berorientasi untuk mempertahankan diri dan bukan kompetitif. Seperti yang disampaikan oleh Michaes (2007) bahwa Hapkido berarti koordinasi kekuatan dari dalam diri,

Hapkido bukanlah beladiri yang bersifat kompetitif, tetapi bersifat elektik mekanik dan mengalir mengikuti arah seperti air dengan memanfaatkan kekuatan lawan. Hapkido merupakan teknik bertarung yang komprehensif, yang memberikan bekal bertarung bagi siapapun untuk menghadapi serangan atau ancaman lawan, bahkan Hapkido mampu membantu setiap individu meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis.

Hapkido dibawa dan didirikan di Indonesia oleh Master Vicentius Yoyok Suryadi sejak tahun 2013 di kota Yogyakarta. Hapkido Indonesia diresmikan pada bulan Mei 2014 di Yogyakarta. Hapkido mulai disebarluaskan kepada publik melalui seminar Hapkido yang pertama di Yogyakarta. Deklarasi Hapkido tanggal 10 Oktober 2014 oleh ketua umum GBPH Prabukusumo dan dilantik oleh Presiden WHMF, yaitu Choi Don- Oh. Saat ini Hapkido telah terdaftar dan diresmikan menjadi bagian dari KONI Indonesia.

Hapkido terdiri atas tiga kata yaitu Hap-Ki-Do berarti koordinasi, *Ki* berarti esensi kekuatan, dan *Do* berarti seni atau metode. Hapkido adalah seni koordinasi kekuatan. Belajar Hapkido berarti belajar mengaplikasikan ketiga prinsip seni beladiri Hapkido. Dalam Hapkido yang penting adalah bagaimana menunjukkan pentingnya penguasaan kekuatan atau kontrol diri.

Untuk menjadi satu kekuatan dalam membangun kesatuan antara pikiran dan tubuh, seorang Hapkido diajarkan teknik dasar, kuncian, pukulan, dan lemparan. Menurut Bong Soo Han (2005), Ada tiga prinsip dasar yang harus dipelajari dalam beladiri Hapkido yaitu:

1. Kekuatan yang berasal dari lawan untuk tidak dilawan dengan kekuatan

yang sama atau lebih besar, tetapi melawanya dengan kekuatan yang minimum, tidak ada bentrokan dengan kekuatan lawan

2. Lakukan gerakan melingkar untuk melawan dan menyerang sesuai dengan arah gerak lawan saat menyerang, ikuti gerakan lawan sesuai dengan arah gerakan.
3. Gunakan prinsip air, air mengalir, seperti itu juga titik tubuh pertahanan lawan tidak dapat melakukan gerakan lanjutan dari serangan awalnya.

#### **b. Teknik Hapkido**

Teknik Hapkido merupakan gabungan teknik lembut dan keras. Teknik keras mirip dengan Taekwondo, sedangkan teknik lembut mirip dengan Jujitsu dan Aikido. Hapkido merupakan beladiri yang menekankan gerakan melingkar, hybrid yang elektik. Semua teknik harus mengikuti tiga prinsip dasar Hapkido yaitu prinsip harmoni, lingkaran, dan air. Berikut ini penjelasan ketiga teknik dasar Hapkido.

##### **1. Prinsip harmoni (*HWA*)**

Pada saat terjadi serangan sikap yang dilakukan mengkondisikan diri untuk tetap santai dan tidak secara langsung menentang kekuatan lawan. Contoh: saat lawan melakukan dorongan, sikap Hapkido tidak mendorong kembali, tetapi mengikuti gerakan, menghindari perlawanan langsung, melainkan bergerak kearah yang sama dari lawan dengan memanfaatkan kekuatan lawan dan menjadikan momentum ke depan lawan untuk melakukan lemparan atau bantingan.

##### **2. Prinsip lingkaran (*WON*)**

Merupakan cara yang dilakukan untuk memdapatkan momentum dalam mengeksekusi teknik secara alami dan mengalir bebas. Jika lawan menyerang secara linier, seperti melakukan tusukan menggunakan pisau atau pedang, sikap Hapkido adalah mengarahkan kekuatan Kembali pada lawan dengan memimpin serangan dalam pola melingkar, sehingga lawan melawan kekuatanya sendiri. Setelah kekuatan lawan teralihkan, sikap selanjutnya adalah melumpuhkan penyerangannya. Semakin besar energi yang dikeluarkan, semakin mudah dalam melakukan gerakan.

### 3. Prinsip air (*YU*)

Berkaitan dengan aliran yang artinya harus mengikuti aliran arah gerak lawan. Hapkido adalah cairan dan tidak tergantung pada kekerasan dan kekuatan, tapi justru memanfaatkannya dari lawan. Seperti air yang dapat beradaptasi, dalam hal ini Hapkido akan berusaha untuk menangkis serangan lawan dengan cara mirip dengan air mengalir bebas, hanya untuk mengembalikan serangan.

## c. Gerak Spesifik Hapkido

Gerak spesifik merupakan gerak dasar dalam beladiri. Gerak spesifik dalam beladiri Hapkido dibagi menjadi beberapa gerakan, yaitu: pukulan, tendangan dan tangkisan.

### 1. Jireugi (pukulan)

#### a. Cung Kwon Jireugi

Cung Kwon Jireugi merupakan teknik pukulan dengan arah sasaran depan bagian tengah tubuh lawan. Berikut ini gambar rangkaian gerakan pukulan

depan. Untuk lebih memudahkan dalam belajar gerakan Cung Kwon Jireugi gerakan dibagi menjadi dua tahapan. Tahapan gerakan Cung Kwon Jireugi sebagai berikut:

**Gerak 1:** Gerakan pukulan depan diawali dengan kuda-kuda GimaSogi, kedua kaki sedikit ditekuk, kedua tangan diletakkan disamping pinggang, pandangan ke arah depan.

**Gerak 2:** Gerakan tangan dimulai dari kepalan tangan kanan memutar didorong lurus ke depan. Pada saat tangan kanan memukul, tangan kiri Kembali berada di depan dada dengan posisi tangan terbuka dan jari-jari menghadap ke atas dan ibu jari sedikit ditekuk.

#### b. Gilke Jireugi

Gilke jireugi merupakan teknik pukulan Panjang dengan arah sasaran depan bagian tengah tubuh lawan. Berikut gambar rangkaian gerakan pukulan Panjang. Untuk lebih memudahkan dalam belajar gerakan Gilke Jireugi gerakan dibagi menjadi dua tahapan. Tahapan gerakan Gilke Jireugi sebagai berikut:

**Gerak 1:** Gerakan pukulan depan diawali dengan kuda-kudaGima Sogi, kedua kaki sedikit ditekut, kedua tangan diletakan di samping pinggang, pandangan ke arah depan.

**Gerak 2:** Gerakan tangan dimulai dari kepalan tangan kanan memutar didosrong lurus ke depan. Pada saat tangan kanan memukul, tangan kiri berada di depan dada dengan posisi tangan terbuka dan jari-jaroi menghadap ke atas dan ibu jari sedikit ditekuk.

### c. Siljeon Jireugi

Siljeon jireugi merupakan teknik pukulan Panjang dengan arah sasaran depan bagian tengah tubuh lawan. Berikut ini rangkaian gerakan pukulan pendek.Untuk lebih memudahkan dalam belajar gerakan Siljeon Jireugi gerakan dibagi menjadi dua tahapan.

**Gerak 1:** Gerakan pukulan depan diawali dengan kuda-kuda Gima Sogi, kedua kaki sedikit ditekuk, kedua tangan diletakkan di samping pinggang, pandangan ke arah depan.

**Gerak 2.** Gerakan tangan dimulai dari kepalan tangan kanan disorong lurus kedepan kemudian ditarik sedikit kebelakang hingga kepalan tangan menghadap ke atas. Pada saat tangan kanan memukul, tangan kiri berada di depan dada dengan posisi tangan terbuka dan jari-jari menghadap ke atas dan ibu jari sedikit ditekuk.

## 2. Makki

### a. Elgol Makki

Elgol makki merupakan gerakan tangkisan atas kepala. Gerakan ini bertujuan untuk melindungi kepala dari serangan lawan. Gerakan tangkisan atas diawali dengan sikap kuda-kuda duduk atau Gima Sogi. Elgol Makki gerakan dibagi menjadi tiga tahapan.

**Gerak 1:** Sikap kuda-kuda Gima Sogi, kedua kaki dibuka sedikit lebar dari bahu, kemudian sedikit ditekuk. Kedua tangan dikepal dan berada disamping pinggang.

**Gerak 2:** Lakukan tarikan tangan kiri dari bawah lengan kanan lurus ke

atas.

**Gerak 3:** Posisi kepalan tangan diatas bagian depan kepala, tujuan tangkisan, ini adalah untuk melindungi bagian kepala dari serangan lawan.

#### **b. Arae Makki**

Area Makki merupakan tangkisan ke bawah yang bertujuan untuk melindungi daerah bagian tubuh. Gerakan tangkisan bawah diawali dengan sikap kuda-kuda duduk atau Gima Sogi. Untuk lebih memudahkan dalam belajar gerakan Arae Makki terbagi menjadi tiga tahapan:

**Gerak 1:** Sikap kuda-kuda Gima Sogi, kedua kaki dibuka sedikit lebar dari bahu, kemudian sedikit ditekuk. Kedua tangan dikepal dan berada disamping pinggang.

**Gerak 2:** Lakukan tarikan kepalan tangan kanan ketas bahu tangankiri, tangan kiri lurus.

**Gerak 3:** Tangan kanan ditarik lurus ke bawah sejajar dengan pahakanan, tangan kiri ditarik ke pinggang.

#### **c. Bkkat Makki**

Bakat makki merupakan teknik tangkisan kearah luar, tangkisan ini bertujuan untuk menepis serangan musuh yang menyerang bagian tengah tubuh.

**Gerak 1:** Sikap kuda-kuda Gima Sogi, kedua kaki dibuka sedikit lebih lebar dari bahu, kemudian sedikit ditekuk. Kedua tangan dikepal dan berada disamping pinggang.

**Gerak 2:** Lakukan tarikan tangan ke atas bagian tangan kiri, tangan kiri

sedikit ditekuk.

**Gerak 3:** Tangan kiri ditarik ke depan membentuk sudut dengan kepalan tangan mengarah ke depan.

#### d. An Makki

An Makki merupakan teknik tangkisan ke arah dalam, tangkisan ini bertujuan untuk mematahkan serangan yang menyerang bagian tengah tubuh. Gerakan tangkisan ke dalam diawali dengan sikap kuda-kuda duduk atau Gima Sogi.

**Gerak 1:** Sikap kuda-kuda Gima Sogi, kedua kaki dibuka sedikit lebih kebar dari bahu, kemudian sedikit ditekuk. Kedua tangan dikepaldan berada disamping pinggang.

**Gerak 2:** Tangan kanan ditekuk kemudian ditarik ke belakang, tangan kiri lurus kedepan.

**Gerak 3:** Tangan kanan membentuk sudut, kemudian diayunkan ke depan, kepalan tangan menghadap ke arah badan.

### 3. Chagi

Chagi merupakan gerakan tendangan. Teknik tendangan yang perlu dikuasai oleh pemula adalah Ap Chagi,, Andari Chagi, Bi Chang Chagi, dan Arjungnal Miro Chagi. Teknik tendangan Ap Chagi merupakan tendangan dengan arah sasaran depan tubuh lawan. Andari Chagi merupakan tendangan dengan arah sasaran depan tubuh lawan. Andari Chagi merupakan teknik tendangan dengan arah sasaran melingkar ke dalam. Bi Chang Chagi merupakan teknik tendangan meliuk ke luar. Anjungnal Miro Chagi

merupakan teknik tendangan yang mendesak ke bawah.

**a) Ap Chagi**

Tendangan Ap Chagi merupakan tendangan dengan arah sasaran depan tubuh lawan.

**Gerak 1:** Kuda-kuda Gonggyeok Jasae. Kaki kanan ditarik kebelakang, bersamaan kedua tangan di depan badan. Tangan kanan berada di bawah tangan kiri. Posisi kaki kanan, arah jempol kaki kanan mengarah samping kanan tubuh, lutut ditekuk, sedangkan kaki kiri menghadap lurus kedepan. Pandangan lurus ke depan.

**Gerak 2:** Kaki ditekuk kemudian paha diangkat lurus ke depan, ibujari kaki menghadap ke bawah.

**Gerak 3:** Kaki diluruskan bersamaan dengan punggung kaki diangkat lurus ke atas, telapak kaki menghadap ke depan.

**Gerak 4:** Kaki ditekuk kemudian diturunkan ke belakang.

**Gerak 5:** Kembali kuda-kuda Gonggyeok Jasae.

**b) Andari Chagi**

Andari Chagi merupakan teknik tendangan dengan arah sasaran melingkar ke dalam. Gerakan bertujuan untuk menyerang bagian atas tubuh lawan. Untuk lebih memudahkan dalam belajar tendangan AndarinChagi gerakan dibagi menjadi beberapa tahapan. Tahapan

**Gerak 1:** Kuda-kuda Gonggyeok Jasae. Kaki kanan ditarik kebelakang bersamaan kedua tangan di depan badan. Tangan kanan berada di bawah tangan kiri. Posisi kaki kanan, arah jempol kaki kanan mengarah

samping kanan tubuh, lutut ditekuk, sedangkan kaki kiri menghadap lurus ke depan. Pandangan lurus ke depan.

**Gerak 2:** Kaki diangkat lurus ke atas.

**Gerak 3:** Telapak kaki Bersama dengan lutut ditekuk ke arah dalam

**Gerak 4:** Merupakan gerak lanjutan kaki ditekuk ke samping.

**Gerak 5:** Kembali kuda-kuda Gonggyeok Jasae.

c) **Bi Chang Chagi**

Bi chang Chagi merupakan teknik tendangan meliuk ke luar. Gerakan ini bertujuan untuk menyerang bagian atas tubuh lawan. Untuk lebih memudahkan dalam belajar tendangan Bi Chang Chagi gerakan dibagi menjadi beberapa tahapan.

**Gerak 1:** Kuda-kuda Gonggyeok Jasae. Kaki kanan ditarik kebelakang, bersamaan kedua tangan di depan badan. Tangan kanan berada di bawah tangan kiri. Posisi kaki kanan, arah jempol kaki kanan mengarah samping kanan tubuh, lutut ditekuk, sedangkan kaki kiri menghadap lurus ke depan. Pandangan lurus ke depan.

**Gerak 2:** Kaki diangkat lurus ke atas.

**Gerak 3:** Telapak kaki bersama dengan lutut dilempar ke arah luar.

**Gerak 4:** Gerakan lanjutan kaki ditekuk ke bawah.

**Gerak 5:** Kembali kuda-kuda Gogyeok Jasae.

#### **d) Anjungnal Miro Chagi**

Anjungnal Miro Chagi merupakan teknik tendangan yang mendesak ke bawah. Untuk memudahkan dalam belajar tendangan Anjungnal Miro Chagi.

**Gerak 1:** Kuda-kuda Gonggyeok Jasae. Kaki kanan ditarik ke belakang bersamaan kedua tangan di depan badan. Tangan kanan berada di bawah tangan kiri. Posisi kakii kanan, arah jempol kaki kanan mengarah samping kanan tubuh, lutut ditekuk, sedangkan kaki kiri menghadap lurus ke depan. Pandangan lurus ke depan.

**Gerak 2:** Angkat paha kea rah samping badan, telapak kaki menyamping.

**Gerak 3:** Telapak kaki di dorong kea rah bawah depan, telapak kaki menghadap depan.

**Gerak 4:** Kaki ditekuk kemudian diturunkan.

**Gerak 5:** Kembali kuda-kuda Gonggyeok Jasae.

## **2. CEDERA**

### a. Hakikat Cedera

Cedera adalah hasil suatu tenaga berlebihan yang dilimpahkan padatubuh tidak dapat menahan atau menyesuaikan dirinya. Cedera olahraga menurut Andun (2000, p. 7) adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga rasa sakit yang di timbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan cedera olahraga adalah suatu tenaga yang berlebihan atau terlalu berat yang dilakukan oleh tubuh pada waktu melakukan aktifitas jasmani dan dapat menimbulkan rasa sakit, cacat, luka, rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh.

b. Pencegahan Cedera

Mencegah lebih baik daripada mengobati, hal ini tetap merupakan kaidah yang harus dipegang teguh. Banyak cara pencegahan tampaknya biasa-biasa saja, tetapi masing-masing tetaplah memiliki kekhususan yang perlu di perhatikan. Pencegahan sebelum proses pembelajaran dapat dilakukan dengan memperhatikan faktor intrinsic dan ekstrinsik. Sedangkan pencegahan ketiga proses pembelajaran berlangsung dapat dilakukan dengan menjelaskan materi yang akan diajarkan dan Teknik yang benar. Serta mengawasi setiap aktivitas yang dilakukan.

Menurut Florio dalam Yustinus ada tiga tingkatan pencegahan cedera, yaitu:

- 1) Pencegahan primer adalah Tindakan pencegahan yang dilakukan sebelum kecelakaan terjadi.
- 2) Pencegahan sekunder adalah Tindakan pencegahan yang dilakukan dengan tujuan untuk meminimalkan akibat-akibat kecelakaan dengan penanganan cedera secara bijaksana.
- 3) Pencegahan tersier adalah Tindakan pencegahan dengan tujuan untuk membatasi ketidakmampuan akibat-akibat kecelakaan dengan penanganan jangka Panjang dan rehabilitasi.

Sedangkan menurut Stevenson dalam Arovah (2012,8) hal yang perlu dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera olahraga antara lain adalah:

- 1) Pemeriksaan awak sebelum melakukan olahraga untuk menentukan ada tidaknya kontra indikasi dalam olahraga.
- 2) Melakukan olahraga sesuai dengan kaidah baik, benar, terukurdan teratur.
- 3) Menggunakan sarana yang sesuai dengan olahraga yang dipilih.
- 4) Memperhatikan kondisi prasarana olahraga.
- 5) Memperhatikan lingkungan fisik seperti suhu dan kelembapan udara sekeliling.

Menurut Priyonoadi (2012,1) cedera dapat disebebkan oleh beberapa faktor yakni:

- 1) *Overuse*, yaitu kekuatan abnormal dalam level yang rendah berlangsung berulang-ulang dalam waktu yang lama akan menyebabkan terjadinya cedera.
- 2) Trauma, yaitu karena pernah mengalami cedera yang berat sebelumnya.
- 3) Kondisi internal meliputi keadaan atlet, program Latihan maupun materi, kapasitas pelatih atau guru, dan eksternal maliputi perlengkapan olahraga, saran dan fasilitas pendukung.

*Sport Injuries* ialah segala macam cidera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya, dan tulang, otot, tendon, serta ligamentum. Olahraga bertujuan untuk menyehatkan badan, memberi kebugaran jasmani selama cara-cara melakukanya sudah dalam kondisi yang benar. Seseorang melakukan olahraga

dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmnai, Kesehatan maupun kesennagan bahkan ada yang sekedar hobby, sedang atlet baik amatir dan profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang- kurangnya untuk menjadi juara tidak menutup kemungkinan akan mengalami cedera. Namun ada beberapa faktor yang mempunyai peran perlu diperhatikan agar dapat memperkecil cedera antara lain:

### 1. Usia Kesehatan Kebugaran

Menurut pengetahuan yang ada pada saat ini, apa yang disebut proses digenerasi mulai berlangsung pada usia 30 tahun, fan fungsi tubuh berkurang 1% pertahun (*Rule of One*), ini berarti bahwa kekuatan dan kelentukan jaringan akan u;ai berkurang akibat proses degenerasi, selain itu jaringan jadi rentan terhadap trauma. Untuk mempertahankan kondisi agar tidak terjadi pengurangan fungsi akibat degenerasi, maka “*exercise*”/latihan sangat diperlukan guna mencegah timbulnya atrofi dengan demikian jelas bahwa usia memegang peranan.

### 2. Jenis Kelamin

Sistem hormon dalam tubuh pria berbeda dengan Wanita, demikian pula bentuk tubuh mengiat perbedaan dan perubahan fisik, maka tidak semuajenis olahraga cocok untuk semua golongan, usia/jenis kelamin. Hal ini apabila dipaksakan, maka akan timbul cedera yang sifatnya pun juga tertentu untuk jenis olahraga tertentu.

### 3. Jenis olahraga

Bahwasannya setiap macam olahraga apapun jenisnya mempunyai

peraturan permainan tertentu dengan tujuan agar tidak menimbulkan cedera, peraturan tersebut merupakan salah satu pelatih mencegahnya.

#### 4. Pengalaman Teknik Olahraga

Untuk melaksanakan olahraga yang baik agar tujuan tertentu tercapai perlu persiapan dan latihan antara lain:

- Meode atau cara latihanya
- Tekniknya agar tidak terjadi “*overuse*”

#### 5. Sarana/Fasilitas

Walaupun telah diusahakan dengan baik kemungkinan cedera masih mungkin timbul akibat sarana yang kurang memadai.

#### 6. Gizi

Olahraga memerlukan tenaga dan untuk itu perlu gizi yang baik, selain itu gizi menentukan kesehatan dan kebugaran.

Cedera olahraga apabila tidak ditangani cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan. Bahkan bagi atlet ini bisa berarti istirahat yang cukup lama atau bahkan harus meninggalkan sama sekali hobi atau profesi itu. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner. Cedera olahraga dapat digolongkan dalam 2 kelompok besar:

##### 1. Kelompok Kerusakan Traumatik (Traumatic Disruption) seperti:

Lecet, lepuh, memar, lebam otot, luka “stram” otot, “sprain” sendi, dislokasi sendi, patah tulang, trauma kepala-leher-tulang belakang, trauma pinggul,

trauma pada dada, trauma pada perut, cedera anggota gerak atas dan bawah.

2. Kelompok “Sindroma Penggunaan Berlebihan” (overuse syndromes) yang lebih spesifik berhubungan dengan jenis olahraganya seperti, tenis *elbow*, *gofer's elbow*, *swimmer's shoulder*, *jumper's knee*, *stress fracture* pada tungkai dan dahi.

**a) Klasifikasi Cedera Olahraga**

1. Macam-macam cedera olahraga berdasarkan penyebabnya
  - a. *External Violence* adalah cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar.
  - b. *Internal Violence* adalah cedera yang terjadi karena kesalahan koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah dan mengakibatkan cedera.
  - c. *Over-use* (pemakaian terus-menerus/terlalu Lelah) ceder aini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah.
2. Macam-macam Cedera Olahraga Berdasarkan Berat Dan Ringannya
  - a. Cedera ringan ialah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita misalnya: kekakuan dan kelelahanotot.
  - b. Cedera berat ialah cidera yang serius, dimana pada cidera tersebut kita jumpai padanya kerusakan jaringan pada tubuh kita misalnya:robeknya pada otot patah tulang, ligamentum dan kriteria cidera berat
    - Kehilangan substansi atau kontinuitas.
    - Rusaknya atau robeknya pembuluh darah peradangan setempat ditandai dengan kalor = panas, rubor = merah, tumor =

bengkak, dolor = nyeri, fungsi-olesi tidak dapat dipergunakan.

3. Secara umum cedera olahraga diklasifikasikan menjadi 3 macam yaitu:

a. Cedera tingkat 1 (cedera ringan)

Pada cedera ini penderitaan tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlit, misalnya: lecet, memar, sprain yang ringan.

b. Cedera tingkat 2 (cedera sedang)

Pada cedera tingkat kerusakan jaringan lebih nyata berpengaruh pada performance atlet, keluhan bisa berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi tanda-tanda inflamasi misalnya: lebar otot, strain otot, tendon-tendon, robeknya ligament (sprain grade II).

c. Cedera tingkat 3 (cedera berat)

Pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah terdapat pada robekan lengkap ligament (*sprain grade III* dan *IV/sprain fracture*) fraktur tulang.

### 3. PPC (Penanganan dan Pencegahan Cedera)

#### a) Penanganan Cedera yang Terjadi

Jika suatu pencegahan sudah dilakukan secara maksimal, belum tentu potensi cedera langsung menghilang. Potensi cedera dalam penjasorkes sangat mungkin terjadi mengingat banyaknya faktor yang mempengaruhinya. Berikut ini adalah penanganan cedera berdasarkan jenis cedera yang diderita.

a. Memar, *Strain* dan *Sprain*

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009:36) ketika terjadi cedera memar, *Strain* dan *Sprain* saat berolahraga terapi dingin sering digunakan bersama-bersama dengan teknik pertolongan pertama pada cedera yang disebut RICE (*Rice, Ice, Compression and Elevation*).

1. *Rest* (istirahat)

Mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera, bertujuan untuk mencegah bertambah parahnya cedera dan mengurangi aliran darah yang menuju kedaerah yang cedera.

2. *Ice* (aplikasi dingin)

Yaitu memberikan es selama dua hari setelah cedera untuk melokalisir daerah cedera, memuatkan ujung syaraf sehingga mengurangi rasa nyeri, dan mencegah agar jaringan yang cedera tidak bertambah Bengkak karena pemebrian es akan menyebabkan vasokontraksi sehingga aliran darah yang menuju daerah cedera berkurang. Pemberian es jangan sampai terlalu lama karena akan mengakibatkan *iritasi*, *hypothermia*, dan *frost bite* yaitu kerusakan yang terjadi karena penerapan aplikasi dingin yang berlebihan.

Cara penerapan aolikasi dingin atau pemebrian es yaitu:

- a) Es ditempatkan pada kantong plastic kemudian dibungkus dengan handuk.
- b) Kompres es dilakukan selama 2-3 menit.
- c) Bila sudah terasa kesemutan atau terlihat pucat pemebrian es dapat dihentikan sementara. Ini merupakan tanda telah terjadi *vasokontraksi*.

3. *Compresion* (pembalutan)

Yaitu mempergunakan kompresi elastis selama dua hari untuk mencegah pembekakan dan menghentikan pendarahan. Pembalutan dapat menggunakan perban atau pembalut tekan yang elastis (tensocrape) dan harus dipakai senyaman mungkin.



**Gambar 1. Cara**

*Membalut Cedera*

**Sumber:** [www.sportsinjuryclinic.net](http://www.sportsinjuryclinic.net)

#### 4. *Elevation* (meningkatkan daerah cedera)

Berusaha agar bagian yang cedera ada diatas letak jantung untuk mengurangi kemungkinan terjadinya pembekakan akibat pendarahan dan peradangan.

Dalam perawatan nyeri yang disebabkan karena cedera, terapi dengan dilakukan sampai pembekakan berkurang. Tetapi dengan biasanya digunakan pada 24 sampai 48 jam setelah terjadinya cedera dan dipakai untuk mengurangi sakit dan pembekakan. Panas selanjutnya digunakan dalam fase rehabilitasi fase kronis. Beberapa kondisi yang dapat ditangani dengan RICE antara lain cedera memar, *strain* dan *sprain* dan keram otot.

#### b. Lepuh

Menurut Ronald P. Pfeiffer (2009:36) pertolongan pertama ketika terjadi

cedera lepuh adalah tidak memecahkan benjolan atau *blister*. Kemudian Langkah yang dapat dilakukan selanjutnya dengan mencuci area yang mengalami lepuh, kemudian buat sebuah lubang sebesar luka lepuh berbentuk donat menggunakan *molefoam* atau bisa menggunakan kardus. Selanjutnya tempelkan beberapa tumpuk bantalan berbentuk donat tersebut di area yang mengalami luka lepuh. Oleskan salep antibiotic di lubang tersebut, kemudian tutup menggunakan bantalan kasa (*uncutgauze pad*). Jika luka lepuh pecah, tetap dilakukan perawatan yang sama seperti luka lepuh yang belum pecah.

**Gambar 2.** Bantalan Berbentuk Donat  
**Sumber:** Ronald P. Pfeiffer (2009: 36)



**b) STRAIN DAN SPRAIN**

Strain dan sprain adalah kondisi yang sering ditemukan pada cederaolahraga.

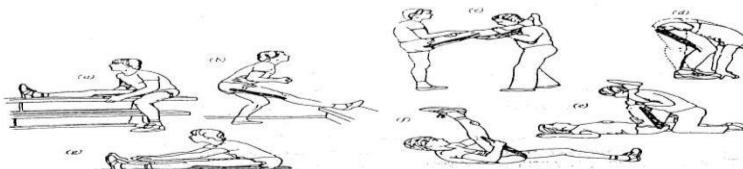
*1) Strain*

Strain adalah menyangkut cedera otot atau tendon. Strain dapat dibagi atas 3 tingkat, yaitu:

a. Tingkat 1 (ringan)

Strain tingkat ini tidak ada robekan, hanya terdapat kondisi inflamasi ringan meskipun tidak ada penurunan kekuatan otot pada kondisi tertentu cukup mengganggu atlet, misalnya strain dari otot hamstring (otot paha belakang) akan mempengaruhi atlet pelari jarak pendek/sprinter, atau pada baseball pitcher yang cukup dapat menurunkan endurance (daya tahan).

**Gambar 3.** Cedera Hamstring



b. Tingkat 2 (sedang)

Strain pada tingkat 2 ini sudah terdapat kerusakan pada otot atau tendon sehingga mengurangi kekuatan.

c. Strain pada tingkat 3 ini sudah ada rupture yang hebat sampai komplit, ini diperlukan Tindakan bedah (repain) sampai fisioterapi dan rehabilitasi.

2) *Sprain*

Sprain adalah cedera yang menyangkut cedera ligament. Sprain dapat dibagi 4 tingkat, yaitu:

a. Tingkat 1 (ringan)

Cedera sprain tingkat 1 ini hanya terjadi robekan pada berupa serat ligament, terdapat hematoma kecil didalam ligament tidak ada gangguan fungsi.

b. Tingkat 2 (sedang)

Cedera sprain tingkat 2 ini terjadi robekan lebih luas, tetapi minimal 50% masih baik. Hal ini sudah terjadi gangguan fungsi Tindakan proteksi harus dilakukan untuk memungkinkan terjadinya kesembuhan. Imobilisasi diperlukan 6-10 minggu, untuk benar-benaraman mungkin diperlukan waktu 4 bulan seringkali terjadi para atlet memaksakan diri sebelum selesaiya waktu pemulihan belum berakhir, maka akibatnya akan timbul cedera baru lagi.

c. Tingkat 3 (berat)

Cedera Sprain tingkat 3 ini terjadinya robekan total atau lepasnya ligament dari tempat lekatnya, dan fungsinya terganggu secara total maka sangat penting untuk segera menempatkan kedua ujung robekan secara berdekatan.

d. Tingkat 4 (Sprain fraktur)

Cedera sprain tingkat 4 ini terjadi akibat ligamenya robek dimana tempat lekatnya pada tulang dengan diikuti lepasnya Sebagian tulang tersebut.

#### **4. Peran Pelatih**

Istilah melatih (*coaching*) sering kita gunakan karena mencakup aktivitas yang sangat luas. *Coaching* dalam dunia kepelatihan dijelaskan sebagai bantuan kepelatihan yang diberikan kepada seorang atau sekelompok pelatih dalam rangka menolongnya melaksanakan pekerjaan melatih untuk berprestasi. Ketika kita bertanya bagaimana sebenarnya keterlibatan pelatih? Maka tugas pelatih sebenarnya meliputi banyak hal. Pelatih tidak hanya

memiliki peran tunggal sebagai pelataih atau hanya mengajar pengetahuan yang komprehensif ketika mengemban tugasnya. Peran-peran pelatih sebagaimana disebutkan adalah peran ganda pelatih yang disamping melaksanakan fungsi kepelatihan mereka, mereka juga wajib memiliki berbagai kemampuan lain:

- a. **Guru.** Tugas guru adalah mengajar dan mendidik atlet agar menjadi manusia yang berilmu, cerdas dan mampu menjadi manusia yang berkarakter, bermoral dan bermartabat, sehingga seluruh proses kepelatihan selalu menjadi perhatian atlet termasuk karakter dan kepribadian sang guru.
- b. **Instruktur.** Bertanggungjawab memberikan instruksi, petunjuk, arahan yang harus dilakukan oleh atlet dan memberikan koreksi serta umpan baik menuju Gerakan yang efisien.
- c. **Orangtua.** Pelatih perlu memberikan kasih saying dan berbagai nasihat serta perhatian dan perlindungan yang baik kepada atletnya agar merasa tenram dan nyaman dalam melaksanakan latihan.
- d. **Teman.** Sebagai teman menerima aduan dan keluhan serta curahan hati para atletnya agar mampu memberikan solusi yang tepat sehingga atlet merasa percaya diri dan mengalami kemajuan sosial yang baik.
- e. **Motivator.** Latihan adalah proses yang lama dan penuh ujian serta tantangan, sehingga pelatih perlu memotivasi atletnya agar tetap berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan.
- f. **Administrator.** Pelatih perlu mengelola latihan dan melakukan

pencatatan berbagai peristiwa dan data yang telah dicapai baik dalam latihan maupun pertandingan agar perkembangan atlet dapat terpantau dengan baik.

**g. Murid.** Proses belajar sepanjang hayat merupakan prinsip yang harus tetap dipegang oleh pelatih agar perkembangan yang terjadi dalam dunia kepelatihan selalu menjadi kebutuhan untuk dipelajari dari berbagai sumber.

**h. Agen Publikasi.** Setiap keberhasilan dan masalah yang muncul dalam proses latihan/pertandingan menjadi tanggung jawab pelatih untuk menyampaikan dengan tepat kepada media massa/pers.

**i. Pendisiplin.** Disiplin adalah jalan pertama menuju keberhasilan sehingga pelatih memiliki tanggung jawab untuk menerapkan disiplin bagi para atletnya agar mampu mengahrgai waktu, perilaku dan setiap jerih payah yang dilakukan Bersama dalam rangaka mencapai karakter manusia yang baik.

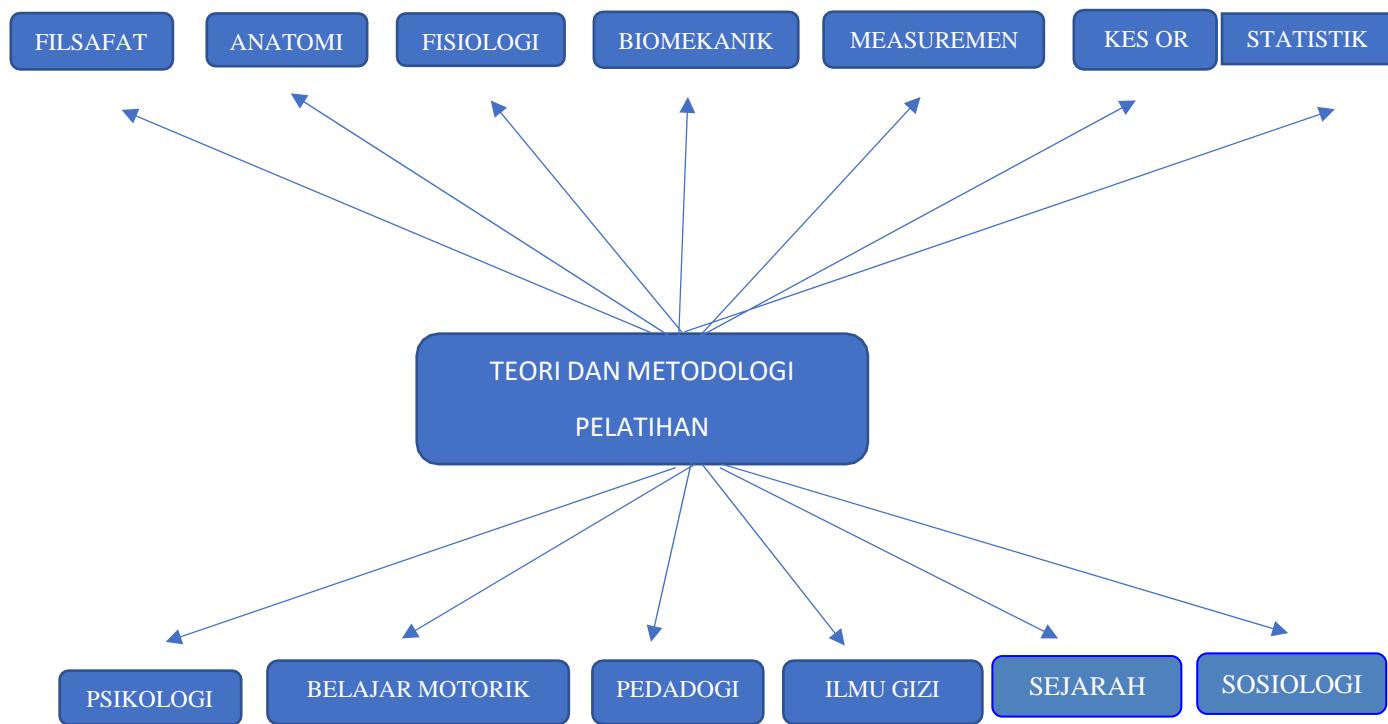
**j. Ilmuwan.** Pengembangan keilmuan merupakan tanggung jawab pelatih agar tidak terjadi malpraktik dalam proses latihan. Pelatih punya tanggung jawab untuk menjadikan pendekatan keilmuan menjadi implementasi nyata dalam latihan.

Terkait dengan berbagai peran pelatiahn sebagaimana disebutkan diatas, untuk memahami dan mendalami serta mengimplementasikan dengan lebih komprehensif proses fasilitasi atlet dalam berlatih untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pelatih perlu mempelajari berbagai ilmuyang sangat bermanfaat dan

diperlukan dalam dunia kepelatihan yaitu; anatomi, fisiologi, psikologi, sosiologi, belajar motoric, biomekanika, tes dan pengukuran, statistic, nutrisi, ILMU falsafah dan sejarah keolahragaan sebagaimana pada gambar di bawah ini.

**Gambar 4.** Teori dan Metodologi Pelatihan

**Ilmu Yang Harus Dimiliki**



Dalam situasi melatih pada umumnya satu bahkan beberapa semuaperan pelatih diatas dapat terjadi secara bersamaan, sehingga diperlukan sebuah keputusan. Pelatih yang baik adalah pelatih yang memahami falsafah dan mempedomani falsafah. Oleh karenanya pelatih perlu menyadari bahwa:

- a. Prestasi adalah hasil usaha keras dan jujur untuk mencapai potensi poptimal atlet dengan proses latihan yang tepat.
- b. Pelatih memiliki berbagai peran dan kewajiban untuk mengembangkan atlet menjadi manusia yang sehat jasmani, rohani mental dan spiritual bukan hanya sekedar mencapai prestasi tinggi.

Olahraga yang kurang tepat dilakukan dapat menyebabkan cedera pada tubuh. Dalam cabang olahraga sering terjadinya cedera olahraga, beberapa faktor yang mempengaruhi adalah faktor luar seperti fasilitas olahraga dan faktor penyebab dari dalam adalah cara latihan yang kurang tepat. Cedera olahraga pada atlet bisa saja menurunkan peforma pada atlet jika tidak ditanganidengan tepat, bahkan dapat menurunkan prestasi sebuah tim atau klub. Peran pelatih sangat dibutuhkan bagi seorang atlet dalam memberi wawasan pemahaman tentang cedera olahraga agar seseorang atlet mampu mencegah terjadinya cedera olahraga. Pelatih yang membina proses pelatihan atlet memiliki pengaruh kritis yang mampu membantu atlet untuk berlatih secara sungguh-sungguh dan mampu menempuh peak perfr di puncak prestasi.

Seorang pelatih adalah seorang yang pprofesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki kondisi fisik dan

penampilan olahraga (Achmad Rizanul, 2021:3). Pelatih adalah suatu profesi yang memberikan wawasan edukasi tentang penanganan cedera olahraga dan membantu membuat program latihan yang baik serta sesuai ilmu kepelatihannya untuk mendapatkan suatu proses dan hasil yang prima. Maka penting sekali bagi pelatih menjadi konsumen aktif penelitian yang dihasilkan oleh ilmuan olahraga untuk menaikkan kepelatihannya menjamin keselamatan dan menaikkan kesejahteraan, Hal ini dapat terjadi apabila pelatih (Dwijowinto,1993):

- Memiliki pemhaman atas prinsip-prinsip masing-masing bidang ilmu.
- Dengan teratur mencari pengetahuan baru dalam ilmu olahraga. Pelatihtidak harus menjadi ilmuan dalam arti yang sesungguhnya , tetapi untukmenjadi professional pelatih harus menjadi konsumen aktif informasi ilmiah dan menerapkannya pada saat melatih.

Pelatih juga perlu untuk menempuh Pendidikan formal yang diselenggarakan oleh Lembaga Pendidikan tinggi (Tifani,2016:3), agar seorang pelatih mampu memahami secara baik kejadian di lapangan dan pelatih dapat memberi wawasan dalam bentuk teori-teori keolahragaan dalam membantu mempercepat proses penyembuhan cedera maupun pengagangan saat terjadinya cedera saat berlatih maupun pertandingan.

## B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan diteliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh Yogi Adi Damara, Dr. Azizati Rochmania pada tahun 2020 dengan judul “Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D Terhadap Cedera Olahraga”. Penelitian ini di latar belakangi sepakbola

adalah olahraga yang memiliki resiko cedera tinggi, kesalahan teknik, sarana pra sarana, dan atlet sendiri dapat mengakibatkan cedera yang berakibat menghambat pemain untuk mencapai tujuanya, Peran pelatih di sekolah sepakbola menentukan penanganan pertama cedera. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih sepakbola lisensi D tentang cedera olahraga. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif metode yang menggunakan dekriptif survey dengan angket. Pada penelitian ini instrument yang digunakan berupa angket/kuisoner, teknik pengumpulan data yang digunakan dengan memberikan pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden. Hasil penelitian ini bahwa pelatih sepakbola lisensi D memiliki tingkat pemahaman cedera 91% sangat baik dan 9% kurang memahami tentang cedera akut pemahaman pencegahan cedera 82% sangat baik dan 18% kurangnya pemahaman tentang PRICE, Overuse, penyebab cedera dari luar dan pentingnya pengecekan lapangan, pemahaman tatalaksana penanganan cedera 87% sangat baik dan 13% kurangnya pemahaman tentang patah tulang yang bisa merusak organ dalam, penanganan patah tulang, dan penanganan pada cedera kram otot. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya tingkat pengetahuan pelatih sepakbola lisensi D tentang cedera, pencegahan cedera dan tatalaksana cedera sangat baik, dan pelatih sudah memahami tentang Sprain dan strain besertapenanganannya, akan tetapi pelatih sepakbola lisensi D kurang memahami tentang cedera akut, pertolongan Price, pemahaman tentang overuse, penyebab cedera dari luar seperti pengecekan lapangan, pemahaman tentangtatalaksana pengangan cedera patah tulang, dan

penanganan pada cedera memar.

2. Penelitian relevan selanjutnya adalah penelitian dari Nur Shanti Retno Pembayun, Endang Sri Wahjuni, Noortje Anita Kumaat , Achmad Widodo, Novadri Ayubi , Nurhasan , Muchamad Arif Al Ardha , Kolektus Oky Ristanto , Sauqi Sawa Bikalawan , Nur Syahadati Retno Panenggak, Bayu Ristiawan yang berjudul “Persepsi dan Pengetahuan Atlet Atletik Persatuan Atlet Seluruh Indonesia (PASI) Jawa Timur Tentang Penanganan Cedera” pada Tahun 2023 yang di terbitkan pada *Journal of Sport and Exercise Science, Vol 6, No 1, 2023 (17-24)*. Penelitian ini dilakukan secara cross sectional dengan metode analisis data deskriptif dan komparatif. 141 atlet atletik PASI JATIM yang berusia  $17,97 \pm 2,314$  tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis uji beda dilakukan berdasarkan jenis kelami, usia, dan nomor pertandingan yang diikuti. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang item pernyataannya telah diuji validitas dengan menggunakan Pearson Product Moment dan menunjukkan hasil yang valid( $p\text{-value} < 0,05$ ). Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak mempunyai distribusi normal ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Uji beda non-parametric menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan terhadap persepsi penanganan cedera berdasarkan jenis kelami, usia, dan nomor pertandingan ( $p\text{-value} > 0.05$ ). Selanjutnya pada pengetahuan atlet, mayoritas atlet masih mempercayai penanganan secara tradisional dan belum mengetahui pertolongan pertama pada cedera dengan metode Rest, Ice, Compression and Elevation (RICE). Banyaknya kejadian cedera yang dialami oleh atlet dalam Latihan maupun pertandingan yang tidak tertangani dengan

tepat. Akibatnya, pemulihan cedera tidak selalu ideal, sehingga atlet berisiko mengalami cedera yang lebih berat. Penelitian ini bertujuan untuk evaluasi jenis cedera dan penanganan cedera yang terjadi pada atlet Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) Provinsi Jawa Timur.

3. Penelitian relevan selanjutnya berkaitan dengan cedera olahraga adalah penelitian yang dilakukan oleh Junaidi pada tahun 2013 yang berjudul “CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PROVINSI DKI JAKARTA (PENGARUH PEMAHAMAN PELATIH, SARANA – PRASARANA OLAHRAGA DAN METODE LATIHAN TERHADAP TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi Pengaruh pemahaman pelatih, fasilitas olahraga dan metode pelatihan pada cedera olahraga di Pusat Pelatihan Atlet - Olahraga Nasional Pansus Provinsi DKI Jakarta periode 2009 – 2012. Penelitian ini dilakukan di Provinsi DKI Jakarta dengan menggunakan metode survei dengan analisis jalur diterapkan dalam pengujian hipotesis. Jumlah 55 Subdivisi sebagai sampel dipilih pengambilan sampel acak. Penelitian Temuan adalah (1) Ada efek tidak langsung dari pemahaman pelatih pada cedera olahraga; (2) Terdapat pengaruh tidak langsung fasilitas olahraga terhadap olahraga Cedera; (3) Ada efek langsung dari metode pelatihan pada cedera olahraga; (4) Ada efek langsung dari pemahaman pelatih pada metode pelatihan; (5) Ada efek langsung dari fasilitas olahraga pada metodepelatihan; (6) Ada efek pemahaman pelatih pada cedera olahraga melalui Metode pelatihan (7) Pengaruh fasilitas olahraga terhadap olahraga cedera melalui

metode pelatihan.

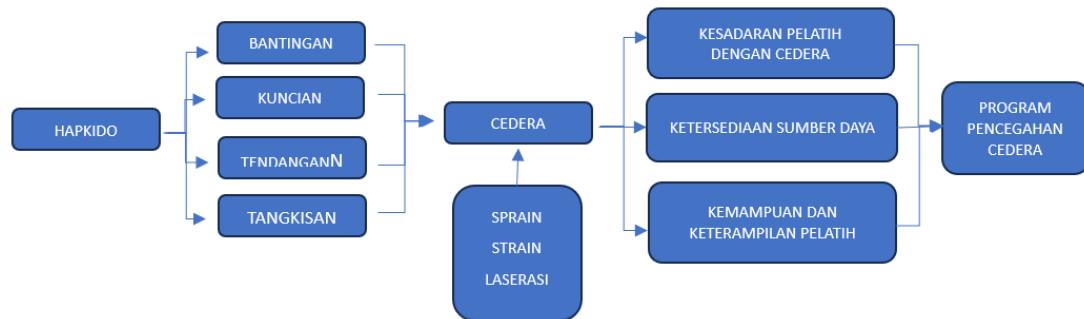
### C. Kerangka Pikir

Berdasarkan kajian teori diatas maka dalam kerangka konseptual ini dikemukakanlah sebuah kerangka berfikir. Penelitian ini untuk mengetahuiperan pelatih olahraga hapkido terhadap penanganan dan pencegahan cidera.Hapkido sendiri merupakan olahraga Hapkido merupakan merupakan senibeladiri yang berasal dari korea, beladiri ini merupakan beladiri yang tidaktergantung pada kekuatan fisik untuk menyerang namun lebih memanfaatkan kekuatan lawan dengan menggabungkan teknik menendang, mengunci,melempar dan menekan titik-titik tubuh untuk menghentikan serangan lawan. Teknik dasar Hapkido memadukan berbagai teknik pertempuran, baik pertempuran jarak Panjang maupun jarak dekat.

Teknik penguncian seranganlawan adalah salah satu keutamaan dalam beladiri Hapkido. Tekanan padatitik serangan lawan secara bersamaan dengan hentakan inilah yangmenjadikan Hapkido sebagai salah satu beladiri elektik. Cidera merupakan salah satu hambatan yang dihadapi atlet pada saat kompetisi maupun dalampersiapan. Cedera olahraga didefinisikan sebagai cedera yang terjadi padatubuh saat seseorang berolahraga atau saat melakukan latihan fisik tertentu.Dalam pencegahan cidera tentunya terdapat beberapa faktor diantaranya tentang pemberian program latihan, asupan gizi yang di peroleh, pengetahuan

dalam penanganan cedera atlit. Pelatih tentunya berperan dalam situasi tersebut dimana nantinya pelatih dapat menyesuaikan program latihan yang di berikan maupun pada saat kompetisi.

**Gambar 5.** Kerangka Berfikir



#### D. Pertanyaan Penelitian

Sesuai kajian teori diatas maka timbul pertanyaan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana persepsi pelatih Hapkido tentang kepentingan program pencegahan cedera.
2. Bagaimana persepsi pelatih Hapkido tentang ketersediaan sumberdaya dalam pelaksanaan program pencegahan cedera.
3. Bagaimana persepsi pelatih Hapkido tentang kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif observasional yang dilakukan *cross-sectional*. “Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya” Sugiyono (2015: 147). Teknik pengumpulan data menggunakan teknik survei dan kuesioner. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi pelatih tentang kepentingan, ketersediaan sumberdaya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera atlet Hapkido Indonesia.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kota Surakarta pada saat kegiatan Pendidikan dan Pelatihan Hapkido pada Pelatih Hapkido seluruh Indonesia

##### **2. Waktu Penelitian**

Pengambilan dan penelitian dilakukan pada Minggu 5 Maret 2023.

##### **3. Populasi dan Sampel Penelitian**

Hardani (2020: 361) menyatakan bahwa “populasi adalah objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih olahraga Hapkido di seluruh provinsi Indonesia. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling, dengan kriteria pelatih Hapkido yang hadir dan bersedia mengisi

kuisoner sejumlah 44 pelatih.

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Persepsi pelatih tentang kepentingan program pencegahan cedera, ketersediaan sumber daya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera atlet hapkido Indonesia didefinisikan sebagai respon jawaban pelatih terhadap kuesioner diberikan untuk mengukur persepsi kepentingan, ketersediaan, sumberdaya, dan kepentingan program pencegahan cedera pada atlet yang terdapat pada lampiran yang terdapat pada Lampiran 5. Pertanyaan yang diberikan terdapat 3 (tiga) Indikator yakni Persepsi Tentang Kepentingan Penanganan dan pencegahan cedera, Peran Pelatih Tentang Ketersediaan Sumber Daya, dan Persepsi Tentang Kemampuan, Kewenangan pelatih dalam penanganan dan pencegahan cedera.

Dalam kuesioner sendiri terdapat pertanyaan yang bersifat positif dan bersifat negative, pertanyaan yang bersifat positif jika atlet dan pelatih menjawab “Sangat Setuju” (point 5), “Setuju” (point 4), “Netral” (point 3), “Tidak Setuju” (point 2), dan “Sangat Tidak Setuju” (point 1). Kemudian jika pertanyaan bersifat negatif maka nilai yang di dapat di inverst atau kebalikan dari pertanyaan positif yakni jika atlet atau pelatih menjawab pertanyaan negatif dengan jawaban “Sangat Setuju” (point 1), “Setuju” (point 2), “Netral” (point 3), “Tidak Setuju” (point 4), dan “Sangat Tidak Setuju” (point 5). Kemudian jika terdapat pertanyaan yang enggan tidak di jawab maka perolehan point yang di dapat adalah “0”.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Kuisisioner yang digunakan terlampir pada Lampiran 5 dengan kisi kisi sebagai berikut.

**Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Indikator	Konstruk	No. Soal	Jumlah Soal
Persepsi Tentang Kepentingan Penanganan dan pencegahan cedera	Melihat ada tidaknya penanganan cedera yang dilakukan oleh pelatih	1,2,3,4,7,8 10*, 11*	8
Peran Pelatih Tentang Ketersediaan Sumber Daya	Melihat seberapa penting peran pelatih terhadap atlet	18, 20 5*, 6*	4
Persepsi Tentang Kemampuan, Kewenangan pelatih dalam penanganan dan pencegahan cedera	Melihat kesiapan pelatih terhadap ketrampilan dalam penanganan dan pencegahan cedera pada atlet	9,14,15,17,19 12*,13*, 16*	8
Jumlah Soal			20

(\*): Negatif

Bentuk tes objektif yakni tes yang disusun sedemikian rupa dan telah disediakan alternatifnya, terdiri atas memberi jawaban dengan tanda ( v ) terhadap jawaban yang dirasa sejalan dengan pikiran subjek penelitian dengan tingkat kesetujuan yaitu STS (Sangat Tidak Setuju), TS (Tidak Setuju), N (Netral), S (Setuju), SS (Sangat Setuju).

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan survei dan kuesioner.

### **E. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Instrumen yang di gunakan telah divalidasi ahli dan semua item memiliki nilai

indek *content validity* >0.8. Nilai *Cronbach alpha* untuk subskala persepsi pelatih pada kenpentingan program pencegahan cedera adalah 0.82 dan 0,87 untuk persepsi positif dan negatif. Nilai *Cronbach alpha* untuk subskala persepsi pelatih pada ketersediaan sumber daya manusia adalah 0.80 dan 0.75 untuk persepsi positif dan negatif. Nilai *Cronbach alpha* untuk subskala persepsi pelatih pada kemampuan pelatih pada 0.85 dan 0.82 untuk persepsi positif dan negatif.

Instrumen ini di buat sendiri untuk digunakan dalam jalannya pelaksanaan penelitian, instrumen penelitian yang digunakan telah di validasi melakukan validasi ahli (*expert judgement*). Peneliti melakukan validasi ahli (*expert judgement*) kepada Prof. dr. Novita Intan Arovah, MPH, PhD yang berada di bidangnya guna mendapatkan masukan dan saran. Setelah mendapatkan persetujuan dari ahli barulah instrument dapat digunakan,

## F. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis statistik deskriptif berupa analisis distribusi frekuensi setiap respon jawaban yang kemudian dibuat dalam bentuk frekuensi jawaban tersebut terhadapa jumlah pelatih. Selanjutnya dilakukan koding dengan kriteria jawaban ‘sangat tidak setuju’ diubah menjadi nilai “0”, ‘tidak setuju’ diubah menjadi “25”, ‘netral’ diubah menjadi “50”, ‘setuju’ menjadi nilai “75” dan ‘sangat setuju’ menjadi nilai “100”.

Setelah dilakukan koding tersebut, dilakukan perhitungan rata-rata dan standar deviasi untuk setiap item pertanyaan. Selanjutnya dilakukan rata-rata dari item-item tersebut umtuk subskala persepsi pelatih tentang kepentingan program pencegahan cedera, subskala persepsi pelatih tentang ketersediaan sumberdaya

untuk pelaksaan program dan subskala persepsi pelatih tentang kemampuan dalam melaksanakan program pencegahan cedera.

Untuk setiap subskala tersebut tersapta item pertanyaan yang mewakili persepsi positif dan persepsi negative dengan koding yang sama. Oleh karenanya untuk membuat nilai subtotal persepsi positif dan negatif, item skala negative dibalik menjadi sebagai berikut: ‘sangat tidak setuju’ diubah menjadi nilai “100”. ‘tidak setuju’ diubah menjadi “75”, ‘netral’ menjadi nilai “50”, ‘setuju’ menjadi “25” dan ‘sangat setuju’ menjadi nilai “0”. Nilai tersebut kemudian diklasifikasikan sebagai berikut

**Tabel 2. Kriteria Skor**

Nilai	Kriteria
0- <20	Sangat kurang
20- <40	Kurang
40- <60	Cukup
60 - <80	Baik
80- 100	Sangat Baik

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Terdapat sejumlah 44 kuesioner secara lengkap sehingga dijadikan partisipan dalam penelitian ini. Dari 44 pelatih tersebut, 34 (77%) di antaranya adalah laki-laki. Usia pelatih berkisar antara 18 hingga 59 tahun, dengan usia rata-rata 38 ( $SD=11,5$ ). Tabel 2 selanjutnya menggambarkan asal provinsi pelatih pelatih beserta jumlah atlet yang dilatih.

Tabel 3. Asal Provinsi Pelatihan dan Jumlah Atlet Hapkido

No	Asal Provinsi	Jumlah pelatih	Jumlah Atlet
1	Bangka Belitung	1	6
2	Bengkulu	1	35
3	Jawa Tengah	5	138
4	Sulawesi Tengah	2	28
5	DKI Jakarta	1	10
6	Jawa Timur	1	60
7	Nusa Tenggara Timur	1	5
8	Lampung	7	148
9	Sumatera Selatan	3	125
10	Papua	2	40
11	Kalimantan Selatan	1	4
12	Sumatera Selatan	1	7
13	Jawa Barat	8	130
14	Papua Barat	1	17
15	Yogyakarta	9	282
<b>Grand Total</b>		44	1035

Seperti yang terlihat pada Tabel 2 bahwa pelatih tersebut berasal dari 15 dari 34 provinsi di Indonesia, dan empat provinsi dengan representasi terbesar adalah Yogyakarta, Jawa Barat, Lampung dan Jawa Tengah. Secara kolektif mereka melaporkan bahwa mereka melatih 1035 atlet, dimana 622 (60%)

diantaranya adalah atlet laki-laki.

Tabel 4 selanjutnya menggambarkan lama pengalaman melatih, frekuensi melatih per minggu dan durasi latihan per sesi latihan

Tabel 4. Pengalaman Lama Melatih Pelatih Hapkido Indonesia

Pengalaman Melatih	Mean	SD
Lama Melatih (tahun)	4,4	3,0
Frekuensi melatih per minggu	3,05	3,31
Durasi melatih per sesi	4,41	3,20

2. Persepsi pelatih pada kepentingan, sumberdaya dan pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido

#### a. Persepsi Pelatih pada Kepentingan Program Pencegahan Cedera

Tabel 5. Persepsi Pelati Tentang Kepentingan Program Pencegahan Cedera

		Sangat Tidak Setuju N(%)	Tidak Setuju N(%)	Netral N(%)	Setuju N(%)	Sangat Setuju N(%)	Mean	Stdv
Persepsi Positif								
1	Cedera sering terjadi pada atlet saya sehingga perlu dilakukan program pencegahan cedera	1(2,3)	6(13,6)	13(29,5)	21(47,7)	3(6,8)	60,80	22,4
2	Pelatih perlu memiliki pengetahuan tentang program pencegahan cedera	0 (0)	0 ()	0 (0)	14 (31,8)	30 (68,2)	92,05	11,7

3	Atlet perlu memiliki pengetahuan tentang program pencegahan Cedera		0 (0)	0 (0)	1 (2,3)	18 (40,9)	25 (56,8)	88,64	13,6
4	Program pencegahan cedera penting dilakukan pada saat Latihan		1(2,3)	0 (0)	2 (4,5)	21 (47,7)	20 (45,5)	83,52	19,3
7	Kegiatan program pencegahan cedera bermanfaat bagi atletsaya	p c	0 (0)	0 (0)	1 (2,3)	22 (50,0)	21 (47,7)	86,36	13,6
8	Program pencegahan cedera akan mengurangi kejadian cedera		0 (0)	1 (2,3)	5 (11,4)	18 (40,9)	20 (45,5)	82,39	19,1
<b>Sub Total Positif</b>							<b>82,2</b>	<b>10,5</b>	
<b>Persepsi Negatif</b>									
10	Program pencegahan cedera hanya diperlukan untuk atlet khusus saja		18 (40,9)	22 (50,00)	0 (0)	4 (9,1)	0 (0)	19,3	21,4
11	Program pencegahan cedera tidak boleh dilakukan pada anak-anak		5 (11)	13 (29,5)	5 (11,4)	14(31,8)	7 (15,9)	52,84	32,8
<b>Sub Total Negatif</b>							<b>36,0</b>	<b>20,2</b>	
<b>Sub Total Negatif Inverse</b>							<b>63,9</b>	<b>20,2</b>	
<b>Total Positif dan Negatif Inverse</b>							<b>73,1</b>	<b>12,7</b>	
<b>Kriteria</b>							<b>Baik</b>		

**b. Persepsi Pelatih Tentang Ketersediaan Sumber Daya Pendukung Program Pencegahan Cedera.**

Tabel 6. Persepsi Pelatih Tentang Ketersediaan Sumber Daya.

		STS N(%)	TS N(%)	Netral N(%)	Setuju N(%)	SS N(%)	Mean	Stdv
Persepsi Positif								
18	Saya memiliki sarana yang cukup untuk menerapkan program pencegahan cedera	1 (2,3)	8 (18,2)	16 (36,4)	15 (34,1)	4 (9,1)	57,3	23,8
20	Saya mendapat dukungan sumberdaya dari Dojang dan Hapkido untuk menerapkan program pencegahan cedera	1 (2,3)	2 (4,5)	7 (15,9)	18 (40,9)	16 (36,4)	76,1	24,0
Sub Total Positif							66,7	19,2
Persepsi Negatif								
5	Program pencegahan cedera menghabiskan terlalu banyak waktu	12 (27,3)	17 (38,6)	14 (31,8)	1 (2,3)	0 (0)	27,2	20,7
6	Program pencegahan cedera menghabiskan terlalu banyak dana	11 (25,0)	17 (38,6)	13 (29,5)	3 (6,8)	0 (0)	29,5	22,4
Sub Total Negatif							28,4	20,5
Sub Total Negatif Inverse							68,1	19,7
Total Positif dan Negatif Inverse							67,4	15,2
Kriteria							<b>Baik</b>	

**c. Persepsi tentang Kemampuan, Kewenangan Pelatih dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera**

Tabel 7. Persepsi tentang Kemampuan, Kewenangan Pelatih dalam Program Pencegahan Cedera

		STS N(%)	TS N(%)	Netral N(%)	Setuju N(%)	SS N(%)	Mean	Stdv
<b>Positif</b>								
9	Sebagian besar pelatih hapkido mampu melakukan program pencegahan cedera	1 (2,3)	2 (4,5)	14 (31,8)	17 (38,6)	10 (22,7)	68,7	23,5
14	Saya memiliki <b>pengetahuan</b> yang cukup untuk menerapkan program Pencegahan	2 (4,5)	12 (27,3)	14 (31,8)	14 (31,8)	2 (4,5)	51,1	24,6
15	Saya memiliki <b>keterampilan</b> yang cukup untuk menerapkan program pencegahan cedera	3 (6,8)	6 (13,6)	19 (43,2)	14 (31,8)	2 (4,5)	53,4	23,8
17	Saya memiliki <b>pengetahuan</b> yang	2 (4,5)	3 (6,8)	15 (34,1)	21 (47,7)	3 (6,8)	61,3	22,5

	cukup untuk menjelaskan manfaat dan alasannya berpartisipasi dalam pencegahan cedera							
19	Mudah bagi saya untuk mengajak atlet ikut dalam program pencegahan cedera	1 (2,3)	4 (9,1)	6 (13,6)	22 (50,0)	11 (25,0)	71,5	24,4
<b>Sub Total Positif</b>							<b>61,2</b>	<b>15,2</b>
<b>Negatif</b>								
12	Program pencegahan cedera hanya bisa dilakukan oleh ahli Olahraga	4 (9,1)	18 (40,9)	10 (22,7)	8 (18,2)	4 (9,1)	44,3	28,4
13	Program pencegahan cedera hanya bisa dilakukan oleh tim medis	5 (11,4)	20 (45,5)	8 (18,2)	11 (25,0)	0 (0)	39,2	24,9
16	Saya tidak memiliki <b>pengalaman</b> yang cukup untuk menerapkan program pencegahan cedera	4 (9,1)	13 (29,5)	16 (36,4)	10 (22,7)	1 (2,3)	44,8	24,4
<b>Sub Total Negatif</b>							<b>42,8</b>	<b>16,4</b>
Sub Total Negatif Inverse							<b>53,5</b>	<b>15,0</b>
<b>Total Positif dan Negatif Inverse</b>							<b>57,4</b>	<b>11,0</b>

Kriteria	Cukup
----------	-------

- d. Ringkasan Komponen Skor Persepsi Pelatih

**Tabel 8. Ringkasan Komponen Skor Persepsi Pelatih**

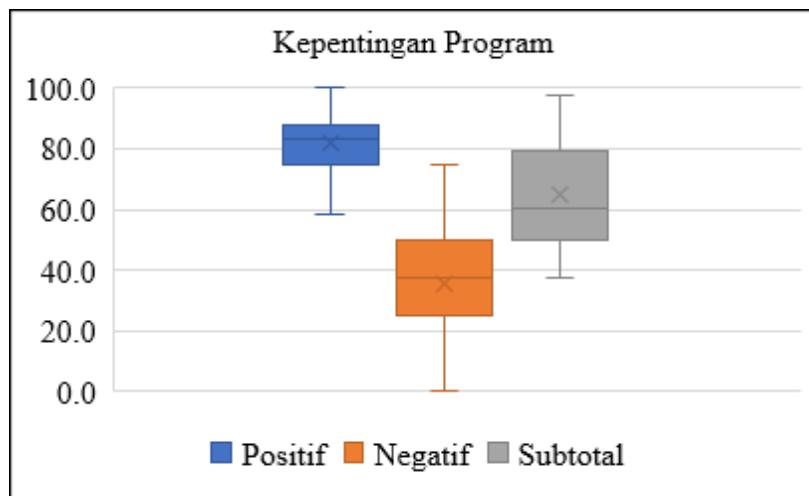
	Mean	SD
<b>Persepsi tentang Kepentingan Program Pencegahan Cedera</b>		
Positif	82,2	10,5
Negatif	36,0	20,2
Sub Total (positif dan Inverse Negatif)	73,1	12,7
<b>Persepsi tentang Sumber Daya dalam Program Pencegahan Cedera</b>		
Positif	66,7	19,2
Negatif	28,4	20,5
Sub Total (positif dan Inverse Negatif )	67,4	15,2
<b>Persepsi tentang Kemampuan dan Kewenangan Pelatih dalam Program Pencegahan Cedera</b>		
Positif	61,2	15,2
Negatif	42,8	16,4
Sub Total (Positif dan Inverse Negatif )	57,4	11,0
Total 3 subskala	66,0	8,5

### 3. Ilustrasi Diagram Persepsi Pelatih

#### 1) Persepsi Pelatih tentang Kepentingan Program Pencegahan Cedera

Dari hasil analisis di atas selain hasil deskriptif statistik, hasil faktor kepentingan program dapat di gambarkan melalui grafik seperti gambar yang di jelaskan pada gambar di bawah ini:

**Gambar 6.** Grafik Kepentingan Program

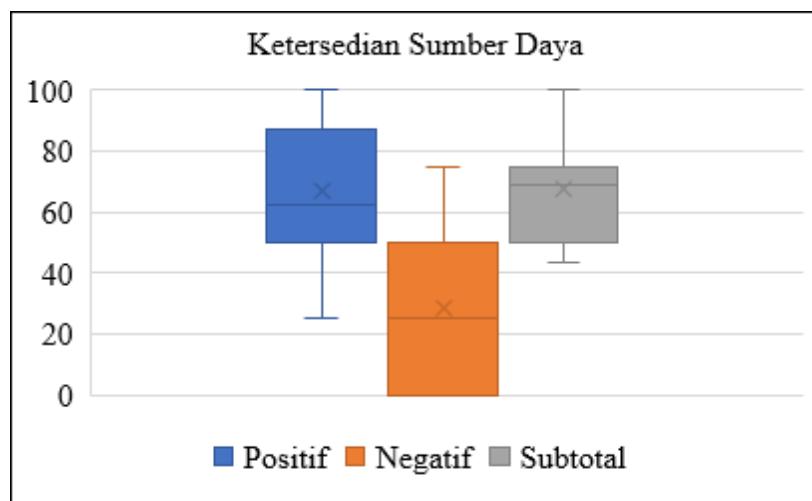


Menurut hasil penelitian di atas yang telah di jelaskan dalam bentuk deskriptif statistik dan grafik, dapat di simpulkan bahwa aspek kepentingan program ini masuk kedalam kategori aspek yang paling bagus dengan di peroleh hasil *Mean* 64.8 dan *Standar Deviasi* 17.1. pada aspek kepentingan program tersebut terdapat 8 (delapan butir soal) mulai dari nomer 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10 dan 11. Dari kedepalan soal tersebut butir soal yang mendapat nilai terendah adalah soal nomor 10 dengan soal “Program pencegahan cedera hanya diperlukan untuk atlet khusus saja”. Kemudian untuk butir soal yang mendapat nilai tertinggi adalah soal nomer 2 dengan soal “Pelatih perlu memiliki pengetahuan tentang program pencegahan cedera”.

**5. Persepsi Pelatih tentang Ketersediaan Sumber Daya terkait Program Pencegahan Cedera**

Dari hasil analisis di atas selain hasil deskriptif statistik, hasil faktor ketersediaan sumber daya dapat di gambarkan melalui grafik seperti gambar yang di jelaskan pada gambar di bawah ini:

**Gambar 7.** Grafik Hasil Ketersediaan Sumber Daya

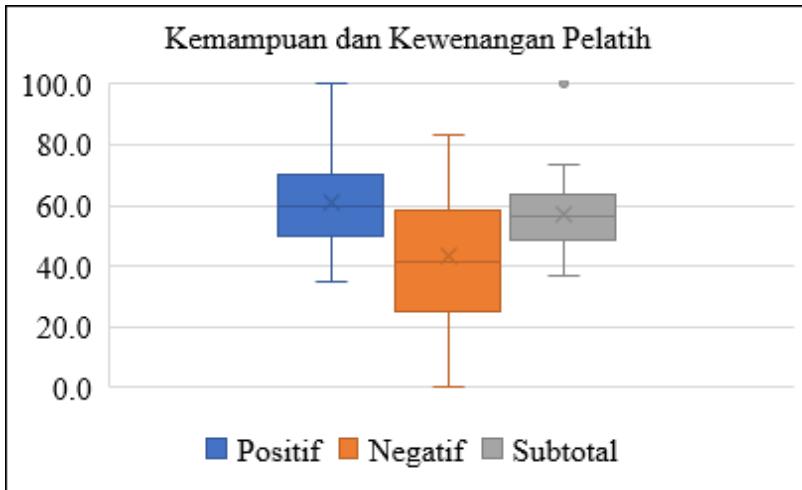


Menurut hasil penelitian di atas yang telah di jelaskan dalam bentuk deskriptif statistik dan grafik, dapat di simpulkan bahwa aspek Ketersediaan Sumber Daya ini masuk kedalam kategori aspek yang belum bagus dengan di peroleh hasil *Mean* 67.4 dan *Standar Deviasi* 15.4. Pada aspek kepentingan program tersebut terdapat 4 (empat) butir soal mulai dari nomer 18, 20, 5 dan 6. Dari keempat soal tersebut butir soal yang mendapat nilai terendah adalah soal nomor 5 dengan soal “Program pencegahan cedera menghabiskan terlalu banyak waktu”. Kemudian untuk butir soal yang mendapat nilai tertinggi adalah soal nomor 20 dengan soal “ya mendapat dukungan sumberdaya dari Dojang dan Hapkido untuk menerapkan program pencegahan cedera”.

## 6. Persepsi Pelatih tentang Kemampuan dan Kewenangan Pelatih dalam Program Pencegahan Cedera.

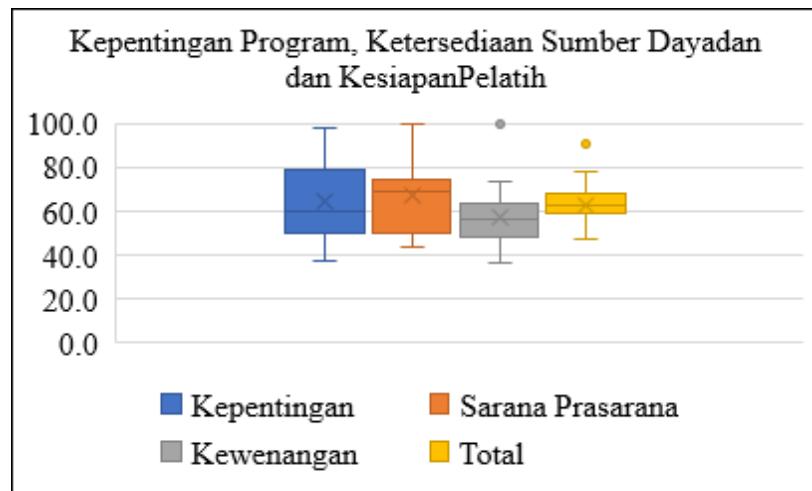
Dari hasil analisis di atas selain hasil deskriptif statistik, hasil faktor kemampuan dan kewenangan pelatih dapat di gambarkan melalui grafik seperti gambar yang di jelaskan pada gambar di bawah ini:

**Gambar 8.** Grafik Hasil Kemampuan dan Kewenangan Ketersediaan Pelatih



Menurut hasil penelitian di atas yang telah di jelaskan dalam bentuk deskriptif statistik dan grafik, dapat di simpulkan bahwa aspek Kemampuan dan Kewenangan Ketersediaan Pelatih ini masuk kedalam kategori aspek yang paling rendah dengan di peroleh hasil *Mean* 57.2 dan *Standar Deviasi* 11.1. Pada aspek kepentingan program tersebut terdapat 8 (delapan) butir soal mulai dari nomer 9, 14, 15, 17, 19, 12, 13 dan 16. Dari kedelapan soal tersebut butir soal yang mendapat nilai terendah adalah soal nomor 13 dengan soal “Program pencegahan cedera hanya bisa dilakukan oleh tim medis”. Kemudian untuk butir soal yang mendapat nilai tertinggi adalah soal nomer 19 dengan soal “Mudah bagi saya untuk mengajak atlet ikut dalam program pencegahan cedera”. Total Subskor Pelatih pada Kepentingan Program, Ketersediaan Sumber Daya dan Kesiapan Pelatih Dari hasil analisis di atas selain hasil deskriptif statistik, hasil faktor kepentingan program dapat di gambarkan melalui grafik seperti gambar yang di jelaskan pada gambar di bawah ini:

**Gambar 9.** Grafik Hasil Kepentingan Program, Ketersediaan Sumber Daya dan Kesiapan Pelatih



## B. Pembahasan

### 1. Faktor Pendukung

Berdasarkan hasil tes kuesioner terhadap Persepsi Pelatih Tentang Kepentingan, Ketersediaan Sumberdaya Dan Kemampuan Pelatih Dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera Atlet Hapkido Indonesia terdapat beberapa faktor pendukung terlaksananya program oleh pelatihterhadap atlit, telah berhasil peneliti menganalisis empat faktor pendukung dalam pelaksanaan pencegahan dan penanganan cedera yakni meliputi: (1) faktor pelatih yang memiliki keterampilan, kemampuan, semangat dan motivasi tinggi serta mampu mengatasi kesulitan dalam mengalami cedera. (2) faktor siswa/atlet yang mempunyai kesadaran penuh akan pentingnya melakukan hal hal untuk mencegah terjadinya cedera dan memahami cara menangani cedera yag mereka rasakan. (3) sarana dan prasarana pelatihan yang mendukung keterlaksanaan kepelatihan untuk tetap memperhatikan faktor-faktor yang

dapat terjadi.(4) lingkungan sekitar yang tidak terdapat ganguan serta mendukung untuk pelaksanaan pelatihan pencegahan dan penanganan cedera olahraga hapkido.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kegiatan dan proses kepelatihan olahraga hapkido sudah berjalan dengan lancar dengan dukungan ke empat faktor tersebut yang telah dapat berjalan dengan semestinya, dapat juga di jelaskan melalui table statistik dan diagram di atas.Keseluruhan dari hasil pengambilan data tersebut peneliti gunakan sebagai dasar penarikan kesimpulan dari penelitian.

## 2. Faktor Penghambat

Selain adanya faktor pendukung yang telah di jelaskan di atas, ada pula faktor penghambat Persepsi Pelatih Tentang Kepentingan, Ketersediaan Sumberdaya Dan Kemampuan Pelatih Dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera Atlet . Hambatan cenderung bersifat negative, yaitu memperlambat laju suatu hal yang dikerjakan seseorang. Dalam melakukan kegiatan seringkali ada beberapa hal yang menjadi penghambat tercapainya tujuan baik itu hambatan dalam pelaksanaan program maupun dalam hal pengembangannya. Hal ini merupakan rangkaian hambatan yang dialami seseorang dalam belajar. Hambatan pelatih adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dan mengaplikasikannya pada saat proses latihan berlangsung.

Hambatan dalam olahraga hapkido dipengaruhi dari dalam diri (internal) atau dorongan dari luar (eksternal). Faktor internal yang mempengaruhi dapat

ditunjukkan dari faktor jasmani, psikologis dan kelelahan. Namun faktor eksternal dapat ditunjukkan dari faktor keluarga, sekolah dan masyarakat. Faktor eksternal menentukan keberhasilan pelatihan pencegahan dan penanganan cedera, semua faktor tersebut merupakan faktor yang saling berhubungan satu sama lain, sehingga bila salah satunya terganggu akibatnya bisa menganggu pelatihan pencegahan dan penanganan cedera pada olahraga hapkido.

Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam pelatihan pencegahan dan penanganan cedera di pengaruhi oleh beberapa faktor yakni faktor pelatih, sarana prasarana, faktor siswa/atlet, faktor lingkungan dan terdapat pula faktor eksternal dan internal. Semua faktor tersebut merupakan faktor yang saling berhubungan satusama lain, sehingga bila salah satunya terganggu akibatnya bisa menganggu pelatihan yang akan dilakukan.

Khoiril Nor & Achmad R (2021:3) menjelaskan bahwa peran pelatih sangat dibutuhkan bagi seorang atlet dalam memberi wawasan pemahaman tentang cedera olahraga agar seseorang atlet mampu mencegah terjadinya cedera olahraga. Pelatih membina proses pelatihan atlet yang memiliki pegaruh kritis yang mampu membentuk atlet untuk berlatih sungguh-sungguh dan mampu menempuh hasil maksimal di puncak prestasi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Khoiril Nor dan Achmad R hasil penelitian tentang pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olahraga pencak silat di Kab. Madiun dapat dipaparkan perolehan presentase sebesar 81,8%, dalam hal ini menunjukkan bahwa pelatih tersebut tergolong sangat tinggi.

Dari penelitian di atas sangat relevan dalam penelitian yang saya yang berjudul “Persepsi Pelatih Tentang Kepentingan, Ketersediaan Sumber Daya dan Kemampuan Pelatih dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera Atlet Hapkido Indonesia”. Untuk mengukur persepsi pelatih tentang kepentingan, ketersediaan sumber daya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan program pencegahan cedera Atlet Hapkido Indonesia dalam penelitian ini telah mendapatkan jawaban dari responden dengan hasil penelitian yang dilakukan pada kepentingan program memperoleh *mean* 64.8 (sangat bagus), sumber daya memperoleh *mean* 67.4 (belum bagus), kemampuan dan kewenangan pelatih memperoleh *mean* 57.2 (rendah).

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang mendapatkan hasil responden yang tinggi, maka dalam penelitian ini penanganan cedera yang dialami atlet pelatih bisa memberikan kemampuan dan kewenangan sebagai pelatih dengan baik kepada para atletnya, dalam penanganan cedera bisa mencari informasi melalui sumber media sosial dalam penanganan cedera atau dengan adanya mengikuti pelatihan khusus bagi pelatih dalam penanganan PPC (Penanganan dan Pencegahan Cedera).

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu, sehingga penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarluaskan kuisisioner melalui link, dan karena jangkauan yang luas ke pelatih di Indonesia mengakibatkan peneliti kurang mampu mengontrol

kesungguhan responden dalam mengisi kuisioner.

2. Instrument yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban sesuai dengan pilihan yang ada.

## **BAB V** **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 44 pelatih Hapkido Indonesia tentang kepentingan, ketersediaan sumberdaya dan kemampuan pelatih dalam pelaksanaan pencegahan cedera atlet diperoleh hasil:

1. Aspek persepsi pelatih atas kepentingan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido tergolong dalam kategori baik.
2. Aspek persepsi pelatih pada ketersediaan sumberdaya untuk pelaksanaan program pencegahan cedera pada atlet Hapkido tergolong dalam kategori baik.
3. Aspek persepsi pelatih atas kemampuan dan kewenangan pelatih dalam melaksanakan program pencegahan cedera pada atlet hanya masuk kategori cukup.

### **B. Implikasi**

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap persepsi pelatih atas kepentingan program cedera tergolong baik. Hal ini menjadi pertanda bahwa pelatih hapkido sadar akan pentingnya pencegahan cedera pada atlet dengan tujuan akan meningkatkan performa atlet tanpa harus mengalami cedera.
2. Berdasarkan hasil penelitian terhadap ketersediaan sumberdaya program pencegahan cedera tergolong dalam kategori baik. Hal ini mengindikasikan bahwa pelatih memiliki sumberdaya yang mumpuni untuk melaksanakan program pencegahan cedera pada atlet didikannya. Sehingga diharapkan pelatih dan atlet dapat mengurangi resiko cedera yang akan terjadi

3. Berdasarkan hasil penelitian terhadap kemampuan dan kewenangan pelatih dalam program pencegahan cedera masuk dalam kategori cukup. Hal ini menjelaskan bahwa pelatih dapat menerapkan program pencegahan cedera pada atlet untuk meminimalisir terjadinya cedera. Dengan begitu, atlet akan memiliki pondasi yang kuat pada saat berlatih maupun bertanding.

### C. Saran

1. Persepsi pelatih hapkido terhadap pentingnya kesadaran pencegahan cedera pada atlet berguna untuk mengurangi resiko cedera yang terjadi. Sehingga diharapkan kedepannya program pencegahan cedera akan selalu diterapkan pada tiap sesi latihan oleh pelatih.
2. Persepsi pelatih hapkido terhadap ketersediaan sumberdaya program pencegahan cedera ditujukan untuk melengkapi elemen-elemen pencegahan cedera seperti sarana dan prasarana yang mendukung latihan sehingga atlet akan lebih aman saat berlatih
3. Persepsi pelatih hapkido terhadap kemampuan dan kewenangan pada program pencegahan cedera diharapkan nantinya pelatih akan memiliki keterampilan dalam program pencegahan cedera dengan cara mengikuti kursus ataupun pelatihan yang diselenggarakan pihak terkait. Sehingga resiko cedera akan berkurang serta akan meningkatkan prestasi atlet.
4. Atlet harus peduli terhadap kondisi tubuh mereka saat berlatih maupun bertanding karena jika sudah terjadi cedera maka akan sulit untuk kembali ke performa maksimal.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andun, S. (2000). Perawatan dan Pencegahan Cedera. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Efraldo, Yudistira (2022) Potensi cidera pada olahraga hapkido provinsi lampung. Lampung: Universitas Muhammadiyah Metro Lampung.
- F.B.Del Vecchio, C.B. Farias, R.C. de Leon, A.C.C.A. Rocha,L.M.Galliano, V.S.Coswig. (2017), Injuries in martial arts and combat sports : Prevalence, characteristics and mechanisms, Paris : Sci Sport.
- Feiffer, R. P. (2009). Sports First Aids (Pertolongan Pertama dan Pencegahan Cedera Olahraga). Jakarta: Erlangga.
- Hardani. (2020). Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif. Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group Yogyakarta
- Junaidi. (2013). CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PROVINSI DKI JAKARTA (PENGARUH PEMAHAMAN PELATIH, SARANA – PRASARANAOLAHRAGA DAN METODE LATIHAN TERHADAP TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA. Jakarta
- Nur Shanti Retno Pembayun, Endang Sri Wahjuni, Noortje Anita Kumaat Achmad Widodo, Novadri Ayubi , Nurhasan , Muchamad Arif Al Ardha , Kolektus Oky Ristanto , Sauqi Sawa Bikalawan , Nur Syahadati Retno Panenggak, Bayu Ristiawan. (2023) . Persepsi dan Pengetahuan Atlet Atletik PersatuanAtlet Seluruh Indonesia (PASI) Jawa Timur Tentang Penanganan Cedera. *Journal of Sport and Exercise Science, Vol 6, No 1, 2023 (17-24)*.
- Pelczar, Michael. (2007). Dasar-Dasar Mikrobiologi.Jakarta: UI Press
- Priyonoadi, B. (2012). Pencegahan Cedera Olahraga. Seminar Nasional. Yogyakarta: UNY Press.
- Rizanul, Achmad. (2021). Pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera olaharaga pada atlet cabang olahraga pencak silat yang tergabung dalam ipsi Kab. Madiun. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Stevenson, M. R., P. Hamer, et al. "Sport, age, and sex specific incidence of sports injuries in Western Australia." British journal of sports medicine. 2000. 34(3): 188.
- Suci Cahyati. (2020). Martial Arts Hapkido Basic for Beginner, Yogyakarta:

UNYPress.

Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabet

Wibowo, H. (1995). Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Yogi, A, D , Dr. Azizati, R(2020) Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D Terhadap Cedera Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/599/UN34.16/PT.01.04/2023

29 Desember 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Pendidikan dan Pelatihan Hapkido Pada Pelatih Hapkido Seluruh Indonesia

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Tiara Ganesh Ayu Meilinar
NIM	:	19603144008
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan - S1
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	:	Persepsi Pelatih Tentang Kepentingan, Ketersediaan Sumberdaya dan Kemampuan Pelatih Dalam Pelaksanaan Program Pencegahan Cedera Atlet Hapkido Indonesia
Waktu Penelitian	:	Sabtu - Minggu, 30 - 31 Desember 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan

### MONITORING BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : TIARA GANESH AYU MEILINAR  
NIM : 19603144008  
Prodi : S-1 Ilmu Keolahragaan FIKK UNY  
Judul Tesis : PERSEPSI PELATIH TERHADAP KEPENTINGAN, KETERSEDIAAN SUMBERDAYA DAN KEMAMPUAN PELATIH DALAM PELAKSANAAN PROGRAM PENCEGAHAN CEDERA ATLET HAPKIDO INDONESIA  
Pembimbing : Prof. dr. Novita Intan Arofah, MPH, PhD

No	Hari, Tanggal	Permasalahan	Paraf Dosen
1.	Minggu,10 september	Proposal bab 1-3	
2.	Rabu,20 September	Revisi bab 3	
3.	Jumat, 29 september	Olah data	
4.	Rabu,17 desember	Olahtada Kembali dan penyelesaiian bab 5	
5.	Kamis, 28 desember	Revisi selesai dan acc untuk sidang	

Dosen Pembimbing



Prof. dr. Novita Intan Arofah, MPH, PhD  
NIP. 19781110200212001

Yogyakarta,29 Desember 2023  
Mahasiswa



Tiara Ganesh Ayu Meilinar  
NIM. 19603144008

### Lampiran 3. Data Frekuensi Statistik

Persepsi A

a) Positif

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
AP1	44	60.80	22.489
@2	44	92.05	11.779
@3	44	88.64	13.698
@4	44	83.52	19.397
@7	44	86.36	13.698
@8	44	82.39	19.123
Valid N (listwise)	44		

**AP1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.3	2.3	2.3
	25	6	13.6	13.6	15.9
	50	13	29.5	29.5	45.5
	75	21	47.7	47.7	93.2
	100	3	6.8	6.8	100.0
Total		44	100.0	100.0	

**@2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	75	14	31.8	31.8	31.8
	100	30	68.2	68.2	100.0
Total		44	100.0	100.0	

**@3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	2.3	2.3	2.3
	75	18	40.9	40.9	43.2
	100	25	56.8	56.8	100.0

Total	44	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

@4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.3	2.3	2.3
	50	2	4.5	4.5	6.8
	75	21	47.7	47.7	54.5
	100	20	45.5	45.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

@7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	2.3	2.3	2.3
	75	22	50.0	50.0	52.3
	100	21	47.7	47.7	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

@8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25	1	2.3	2.3	2.3
	50	5	11.4	11.4	13.6
	75	18	40.9	40.9	54.5
	100	20	45.5	45.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

b) Negatif

#### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
AN10	44	19.32	21.474
AN11	44	52.84	32.892
Valid N (listwise)	44		

**AN10**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	18	40.9	40.9	40.9
	25	22	50.0	50.0	90.9
	75	4	9.1	9.1	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**AN11**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	5	11.4	11.4	11.4
	25	13	29.5	29.5	40.9
	50	5	11.4	11.4	52.3
	75	14	31.8	31.8	84.1
	100	7	15.9	15.9	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
A positif	44	82.292	10.5227
A negatif	44	36.080	20.2125
A negatif inverse	44	63.920	20.2125
A subtotal	44	73.106	12.7068
Valid N (listwise)	44		

**4. Persepsi B**

a) Positif

<b>Statistics</b>		
	BP18	@20
N Valid	44	44
Missing	0	0
Mean	57.39	76.14
Std. Deviation	23.857	24.085

<b>BP18</b>					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid 0	1	2.3	2.3	2.3	
25	8	18.2	18.2	20.5	
50	16	36.4	36.4	56.8	
75	15	34.1	34.1	90.9	
100	4	9.1	9.1	100.0	
Total	44	100.0	100.0		

<b>@20</b>					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid 0	1	2.3	2.3	2.3	
25	2	4.5	4.5	6.8	
50	7	15.9	15.9	22.7	
75	18	40.9	40.9	63.6	
100	16	36.4	36.4	100.0	
Total	44	100.0	100.0		

b) negatif

**Statistics**

	BN5	BN6
N	Valid 44	44
	Missing 0	0
Mean	27.27	29.55
Std. Deviation	20.755	22.408

**BN5**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	12	27.3	27.3	27.3
25	17	38.6	38.6	65.9
50	14	31.8	31.8	97.7
75	1	2.3	2.3	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**BN6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	11	25.0	25.0	25.0
25	17	38.6	38.6	63.6
50	13	29.5	29.5	93.2
75	3	6.8	6.8	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
B positif	44	66.761	19.2413
B negatif	44	28.409	20.5950
B negatif inverse	44	68.182	19.7098
B subtotal	44	67.4716	15.22479
Valid N (listwise)	44		

3. Persepsi C  
 a) Positif

**Statistics**

	BN6	CP9	@14	@15	@17	@19
N	Valid	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		29.55	68.75	51.14	53.41	61.36
Std. Deviation		22.408	23.579	24.681	23.864	22.526
						71.59
						24.466

**BN6**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	11	25.0	25.0
	25	17	38.6	63.6
	50	13	29.5	93.2
	75	3	6.8	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**CP9**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.3	2.3
	25	2	4.5	6.8
	50	14	31.8	38.6
	75	17	38.6	77.3
	100	10	22.7	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**@14**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	4.5	4.5
	25	12	27.3	27.3
	50	14	31.8	31.8
	75	14	31.8	63.6
	100	2	4.5	4.5
				95.5
				100.0

Total	44	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

@15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	6.8	6.8	6.8
	25	6	13.6	13.6	20.5
	50	19	43.2	43.2	63.6
	75	14	31.8	31.8	95.5
	100	2	4.5	4.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

@17

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	4.5	4.5	4.5
	25	3	6.8	6.8	11.4
	50	15	34.1	34.1	45.5
	75	21	47.7	47.7	93.2
	100	3	6.8	6.8	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

@19

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	1	2.3	2.3	2.3
	25	4	9.1	9.1	11.4
	50	6	13.6	13.6	25.0
	75	22	50.0	50.0	75.0
	100	11	25.0	25.0	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

b) Negatif

**Statistics**

	CN12	@13	@16
N      Valid	44	44	44
Missing	0	0	0
Mean	44.32	39.20	44.89
Std. Deviation	28.460	24.940	24.459

**CN12**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	9.1	9.1	9.1
25	18	40.9	40.9	50.0
50	10	22.7	22.7	72.7
75	8	18.2	18.2	90.9
100	4	9.1	9.1	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**@13**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	5	11.4	11.4	11.4
25	20	45.5	45.5	56.8
50	8	18.2	18.2	75.0
75	11	25.0	25.0	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**@16**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	9.1	9.1	9.1
25	13	29.5	29.5	38.6
50	16	36.4	36.4	75.0

75	10	22.7	22.7	97.7
100	1	2.3	2.3	100.0
Total	44	100.0	100.0	

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation
C positif	44	61.250	15.2546
C negatif	44	42.803	16.4316
C negatif inverse	44	53.598	15.0792
C subtotal	44	57.424	11.0200
Valid N (listwise)	44		

#### Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
A positif	44	82.292	10.5227
A negative	44	36.080	20.2125
A subtotal	44	73.106	12.7068
B positif	44	66.761	19.2413
B negative	44	28.409	20.5950
B subtotal	44	67.4716	15.22479
C positif	44	61.250	15.2546
C negative	44	42.803	16.4316
C subtotal	44	57.424	11.0200
Total	44	66.001	8.5179
V41	0		
Valid N (listwise)	0		

## Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian







**Lampiran 6. Lembar Kuesioner Penelitian**

**KUESIONER PENELITIAN**

NO	SOAL	SS	S	N	TS	STS
1	Cedera sering terjadi pada atlet saya sehingga perludilakukan program pencegahan cedera					
2	Pelatih perlu memiliki pengetahuan tentang program pencegahancedera					
3	Atlet perlu memiliki pengetahuan tentang program pencegahan Cedera					
4	Program pencegahancedera penting dilakukan pada saat Latihan					
5	Program pencegahancedera menghabiskan terlalu banyak waktu					
6	Program pencegahancedera menghabiskan terlalu banyak dana					
7	Kegiatan program pencegahan cedera bermanfaat bagi atletsaya					
8	Program pencegahan cedera akan mengurangi kejadian cedera					
9	Sebagian besar pelatih hapkido mampu melakukan program pencegahan cedera					
10	Program pencegahancedera hanya diperlukan untuk atletkhusus saja					
11	Program pencegahan cedera tidak boleh dilakukan pada anak anak					
12	Program pencegahan cedera hanya bisa dilakukan oleh ahli Olahraga					
13	Program pencegahancedera hanya bisa dilakukan oleh timmedis					
14	Saya memiliki <b>pengetahuan</b> yang cukup untuk menerapkan program Pencegahan					
15	Saya memiliki <b>keterampilan</b> yang cukup untuk menerapkan program pencegahan cedera					
16	Saya tidak memiliki <b>pengalaman</b> yang cukup untuk menerapkan program pencegahan cedera					
17	Saya memiliki pengetahuan yang cukup untuk menjelaskan manfaat dan alasannya berpartisipasi dalam pencegahan cedera					
18	Saya memiliki <b>sarana</b> yang cukup untuk menerapkan program pencegahan cedera					
19	Mudah bagi sayauntuk mengajak atletikut dalam program pencegahan cedera					
20	Saya mendapatdukungan sumberdaya dari Dojang dan Hapkido untuk menerapkan program pencegahancedera					

