

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus.....	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1. Cedera Olahraga.....	5
2.1.1. Definisi	5
2.1.2. Klasifikasi Cedera Olahraga.....	6
2.1.3. Mekanisme Cedera Olahraga	10
2.1.4. Tanda Cedera Olahraga	12
2.1.5. Pemeriksaan Fisik Cedera Ekstremitas Bawah	13
2.1.6. Pemeriksaan Nyeri	20
2.1.7. Penatalaksanaan.....	21

2.2.	Taekwondo.....	23
2.2.1	Definisi.....	23
2.2.2	Teknik Tendangan Taekwondo.....	23
2.3	Cedera yang Diakibatkan Oleh Teknik Tendangan Taekwondo.....	31
2.4	Hal Lain yang Dapat Menyebabkan Cedera	32
2.4.1	Faktor eksogen	33
2.4.2	Faktor endogen.....	34
2.5	Kerangka Teori.....	36
2.7	Hipotesis.....	37
BAB III	METODE PENELITIAN.....	38
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian	38
3.2	Variabel dan Definisi Operasional.....	38
3.2.1	Variabel Penelitian	38
3.2.2	Definisi operasional.....	38
3.3	Populasi dan Sampel	39
3.3.1	Populasi Penelitian	39
3.3.2	Sampel Penelitian.....	40
3.4	Instrumen dan Bahan Penelitian.....	41
3.4.1	Instrumen.....	41
3.4.2	Bahan.....	41
3.5	Cara Penelitian	41
3.5.1	Memilih daftar atlet yang akan dijadikan sampel dari biodata atlet dari <i>Sabeum</i>	41

3.5.2	Anamnesis riwayat cedera dan riwayat menjadi atlet.	41
3.5.3	Pengelompokan dengan cara undian kertas yang sudah ditulis nama kelompok.	41
3.5.4	Penghitungan tendangan	41
3.6	Alur Kerja Penelitian.....	43
3.7	Tempat Dan Waktu	43
3.8	Analisis Hasil	44
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
4.1.	Hasil Penelitian	45
4.2.	Pembahasan.....	47
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	50
5.1.	Kesimpulan	50
5.2.	Saran.....	50
	DAFTAR PUSTAKA.....	51
	LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Koefisien Kontingensi	44
Tabel 4.1.	Karakteristik Sampel Atlet Taekwondo Dojang Manunggal Jati Semarang	46
Tabel 4.2.	Hubungan Teknik Tendangan Taekwondo Terhadap Cedera Ekstremitas Bawah	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Pemeriksaan fungsi dan kekuatan otot-otot <i>hamstring</i>	14
Gambar 2. 2. Pemerikaan otot-otot <i>quadriceps</i>	14
Gambar 2. 3. Pemeriksaan m.tibialis anterior	15
Gambar 2. 4. Pemeriksaan m.gastrocnemeus dan m.soelus	16
Gambar 2. 5. Pemeriksaan MCL.....	16
Gambar 2. 6. Pemeriksaan LCL	17
Gambar 2. 7. Pemeriksaan ACL	17
Gambar 2. 8. Pemeriksaan PCL	18
Gambar 2. 9. Inversi dan plantarfleksi kaki	19
Gambar 2. 10. Pemeriksaan tendo achilles	19
Gambar 2. 11. Pemeriksaan fascia plantar	20
Gambar 2. 12. Skala VAS	21
Gambar 2. 13 Tendangan <i>Dollyo Chagi</i>	24
Gambar 2. 14. Otot-otot yang bekerja pada <i>Dollyo Chagi</i>	25
Gambar 2. 15. Aplikasi <i>Dollyo Chagi</i> dalam <i>Kyorugi</i> (pertarungan) saat menyerang	25
Gambar 2. 16. Aplikasi <i>Dollyo Chagi</i> dalam <i>Kyorugi</i> (petarungan) saat <i>counter</i> <i>attack</i>	25
Gambar 2. 17. Tendangan <i>Huryo Chagi</i>	26
Gambar 2. 18. Otot-otot yang berkerja pada <i>Huryo Chagi</i>	27
Gambar 2. 19. Tendangan <i>Dwi Chagi</i>	28

Gambar 2. 20. Otot-otot yang bekerja pada <i>Dwi Chagi</i>	28
Gambar 2. 21. Aplikasi <i>Dwi Chagi</i> dalam <i>Kyorugi</i> (pertarungan) saat menyerang	29
Gambar 2. 22. Aplikasi <i>Dwi Chagi</i> dalam <i>Kyorugi</i> (pertarungan) saat counter attack	29
Gambar 2. 23. Tendangan <i>Dwi Huryeo Chagi</i>	30
Gambar 2. 24. Otot-otot yang bekerja pada <i>Dwi Huryeo Chagi</i>	30
Gambar 2. 25. Aplikasi <i>Dwi Huryeo Chagi</i> dalam <i>Kyorugi</i> (pertarungan) saat Menyerang	30
Gambar 2. 26. Aplikasi <i>Dwi Huryeo Chagi</i> dalam <i>Kyorugi</i> (pertarungan) saat counter attack	31
Gambar 2. 27. Diagram panjang-tegangan untuk satu sarkomer yang mengalami kontraksi penuh, menggambarkan kekuatan kontraksi maksimum bila panjang sarkomer antara 2,0 sampai 2,2 <i>micrometer</i>	32
Gambar 2. 28. Hubungan antara panjang otot dengan tegangan pada otot sebelum dan selama kontraksi	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Outcome Sampel Penelitian	53
Lampiran 2. Tabel Karakteristik Sampel	55
Lampiran 3 Karakteristik Teknik Tendangan Taekwondo Terhadap Nyeri Ekstremitas Bawah	56
Lampiran 4. Uji <i>chi square</i>	57
Lampiran 5. Uji Korelasi <i>Contingency Coefficient</i>	57
Lampiran 6. <i>Questionnaire</i> Atlet Taekwondo.....	58
Lampiran 7. <i>Checklist</i> Pemeriksaan Fisik Ekstremitas Bawah	59
Lampiran 8. <i>Ethical Clearance</i>	63
Lampiran 9. Legalisasi Penelitian Skripsi	64
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	65