



SURVEI RISIKO CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET WOODBALL UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Siti Umi Faridatul Umah¹, Sri Sumartiningsih²

^{1,2}Universitas Negeri Semarang

(farida1410@students.unnes.ac.id /082221762431)

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima September 2022

Disetujui Desember 2022

Dipublikasikan Desember 2022

Keywords:

Survey, Risk, Injuries, Sports, Woodball

Abstrak

Cedera olahraga merupakan cedera pada sistem integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh aktivitas olahraga. Cedera dapat terjadi ketika latihan maupun pertandingan, secara sengaja atau tidak sengaja dengan beberapa faktor penyebab terjadinya cedera olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis dan penyebab cedera apa saja yang dialami oleh atlet *Woodball* Universitas Negeri Semarang ketika latihan maupun bertanding. Sehingga dengan hasil yang diperoleh dapat dijadikan pedoman bagi atlet untuk mengutamakan pencegahan cedera. Jenis penelitian yang digunakan yakni deskriptif kuantitatif dengan sampel pada penelitian ini merupakan atlet Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* Universitas Negeri Semarang berjumlah 30 atlet. Sumber data dalam penelitian ini didapat dari kuesioner, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan software SPSS versi 26.0 sebagai teknik analisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 pertanyaan yang telah disajikan dengan 30 responden menjawab pertanyaan tersebut. Cedera yang sering terjadi pada olahraga *woodball* yaitu cedera pada mata kaki yang terkena bola liar sebanyak 17 orang (56,7%), cedera pada bagian jari tangan dan pergelangan tangan sebanyak 16 orang (53,3%).

Abstract

Sports injuries are injuries to the integumentary system, muscles and skeleton caused by sports activities. Injuries can occur during training or competition, intentionally or unintentionally with several factors causing sports injuries. This study aims to determine the types and causes of injuries experienced by Woodball at Semarang State University when practicing or competing. So that the results obtained can be used as guidelines for athletes to prioritize injury prevention. The type of research used is descriptive quantitative with the sample in this study Woodball of 30 athletes from the Sources of data in this study obtained from questionnaires, observation and documentation. This study uses SPSS version 26.0 software as a data analysis technique. The results showed that of the 30 questions that had been presented, 30 respondents answered the question. Injuries that often occur in woodball are injuries to the ankles affected by wild balls as many as 17 people (56.7%), injuries to the fingers and wrists as many as 16 people (53.3%).

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bagian penting dari gaya hidup sehat bagi semua orang. Dengan berolahraga dapat membantu membangun kekuatan, daya tahan fisik dan mengembangkan kepribadian yang menyeluruh. Ada banyak cara untuk menikmati kegiatan olahraga untuk kesenangan, kesehatan dan kompetisi. Perkembangan zaman maka banyak bermunculan cabang olahraga baru (Toma & Irawan, 2019)

Cabang olahraga *woodball* yakni olahraga yang masih asing dan jarang terdengar dilingkungan kita saat ini. *Woodball* merupakan olahraga modifikasi dari olahraga golf yang sedang berkembang di dunia. Teknik dalam olahraga *woodball* hampir sama dengan olahraga *golf*. Alat yang digunakan dalam *woodball* terbuat dari kayu. Sistem permainan dalam olahraga ini dengan jumlah memukul bola yang sesedikit mungkin dengan cara dipukul secara terus-menerus sampai meneroboskan bola ke gawang (*gate*) yang ada di setiap *fairway* (Kriswanto & Luthfi, 2016).

Pada dasarnya *woodball* adalah permainan yang benar-benar mudah. Dimana eksekusi tersebut hanya memukul bola dalam keadaan tetap (tidak bergerak). Untuk meningkatkan kualitas performa atlet dalam bermain, tentunya didukung dengan teknik gerakan - gerakan yang benar. Tentunya gerakan yang dilakukan harus tepat. Maka dari itu, metode harus siap tanpa mengesampingkan

fisik, teknik, atau mental. Tingkat peningkatan dalam *woodball* harus membatasi tingkat kesalahan menjadi sedikit karena *woodball* membutuhkan tingkat ketepatan yang sangat tinggi. (Agustiar & Sultoni, 2016).

Semua bentuk gerakan pukulan dalam *woodball* terjadi di pengaruhi oleh sejumlah gaya yang terjadi karena kontraksi otot (Puspitasari, 2019). Dalam *woodball*, pukulan panjang merupakan salah satu prosedur utama yang harus dikuasai. Tembakan jarak jauh ini diambil saat bermain di lapangan dengan jarak kritis. Maka perlu dilakukan survei terkait dengan teknik gerakan yang dilakukan oleh atlet untuk mengetahui seberapa besar risiko cedera yang dialami. Dimana gambaran umum ini merupakan instrumen yang digunakan untuk mengetahui data tentang individu maupun objek. Jadi survei yang akan dilakukan untuk mengetahui maupun mengevaluasi kesalahan sehingga dapat menunjang prestasi olahraga yang tinggi dan lebih baik (Prastyoko & Nila, 2021).

Seperti yang baru-baru ini digambarkan, permainan *woodball* seperti *golf*. Untuk saat ini yang dijadikan sebagai sumber sudut pandang atau acuan bagi bagian biomotor *woodball* adalah seperti *golf*. Menurut (Kriswanto, 2015) Ada beberapa bagian biomotorik yang menjadi kebutuhan utama pemain *woodball* antara lain: kekuatan, ketekunan, tenaga, kemampuan beradaptasi, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan.

Cedera olahraga merupakan berbagai macam cedera yang muncul, baik pada saat

latihan maupun pada saat pertandingan atau setelah pertandingan. Bagian tubuh yang biasa terkena adalah tulang, otot, tendon serta ligentum (Simatupang & Suprayogi, 2019).

Gerakan yang benar ini mendukung untuk peningkatan kualitas performa atlet. Selain gerakan yang benar, kondisi fisik tentu juga berpengaruh. Komponen tersebut tidak dapat dipisahkan untuk peningkatan performa atlet. Kegiatan yang dilakukan untuk mencapai prestasi yang ideal jelas menagndung peluang. Risiko dari tindakan ini adalah cedera. Cedera adalah kesalahan yang terjadi dalam tubuh yang mengakibatkan rasa sakit, panas, merah, bengkak seperti yang diharapkan pada otot, ligamen, tendon, sendi atau tulang karena gerakan yang tidak wajar (Chussurur, 2015).

(Nurcahyo, 2015) menjelaskan bahwa faktor penyebab cedera diantaranya metode latihan yang kurang tepat, kelainan structural, kelemahan otot dan sendi. Risiko terjadinya cedera dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari atlet sendiri (kekuatan, umur, riwayat cedera) dan faktor ekstrinsik. Kedua faktor tersebut memiliki potensi yang mempengaruhi cedera.

Dari hasil observasi, pengamatan dan studi pustaka yang diungkap diatas maka penulis memunculkan sebuah gagasan bahwa sampai saat ini masih kurangnya para atlet terkait pengetahuan tentang cedera yang kemungkinan terjadi dalam bermain *woodball*. Sejauh ini belum ada yang melakukan observasi terkait hal tersebut. dari uraian diatas penulis ingin meneliti lebih mendalam tetang “ Survei Risiko

Cedera dalam Olahraga *Woodball* pada atlet UKM *Woodball* UNNES 2022 “.

METODE

Dengan kuesioner ini, mengumpulkan data melalui pertanyaan terkait regio dan berbagai macam cedera yang terjadi baik saat latihan maupun pertandingan. Variable dalam penelitian ini terbagi menjadi 2 yakni variable bebasnya adalah lama latihan dan pengalaman jumlah pertandingan atlet *woodball* sedangkan variable terikatnya adalah cedera.

Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan teknik survei. Metode survei ini berupa observasi, wawancara atau kuesioner dan dokumentasi mengenai subjek yang diteliti.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* Universitas Negeri Semarang. Sampel nya berjumlah 30 atlet yang merupakan anggota Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* Universitas Negeri Semarang.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument skala empati yang digunakan untuk mengetahui tingkat empati pada subjek penelitian. Skala empati dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran Guttman, yaitu suatu skala yang dipakai untuk jenis pertanyaan yang membutuhkan jawaban tegas, dengan cakupan skor 0 untuk jawaban tidak pernah dan skor 1 untuk jawaban pernah. Dalam pilihan jawaban, terdapat dua macam keputusan jawaban. Hal ini dikarenakan

metode penelitian yang digunakan adalah metode checklist.

Analisa data

Tahapan yang mendasar dalam pembuatan angket ini adalah mengumpulkan berbagai data yang perlu diperoleh dari responden yang kemudian diisi kisi-kisi instrumen. Setelah pertanyaan-pertanyaan baru dimasukkan dari matriks yang telah dibuat.

Pengolahan data menggunakan teknik perhitungan komputasi program SPSS (*statistical program for Social Science*) versi 26.0.(Iragraha et al., 2019)

HASIL

Penelitian ini dilakukan di sebuah Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* Universitas Negeri Semarang. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan mulai tanggal 3 sampai 28 Maret 2022. Penelitian ini berjumlah 30 sampel dari jumlah keseluruhan atlet anggota Unit Kegiatan Mahasiswa *Woodball* Universitas Negeri Semarang. Data hasil penelitian survey risiko cedera olahraga *woodball* pada atlet universitas negeri semarang dikalkulasi dengan menggunakan kuesioner tertutup sejumlah 30 butir pertanyaan, dengan opsi pilihan jawaban Pernah dan Tidak Pernah.

Data yang diamati dalam penelitian ini adalah survey risiko cedera olahraga *woodball* pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Untuk mendapatkan data bias diperoleh Jawaban pada kuesioner yang telah diisi oleh para atlet Unit Kegiatan Mahasiswa yang terdiri dari 30 butir pernyataan.

Tabel diatas menunjukkan deskripsi karakteristik sampel penelitian diantaranya usia, berat badan, tinggi badan dan banyak pertandingan yang diikuti. hasil data yang telah dianalisis dari google form yang sudah diisi oleh responden. Atlet UKM *Woodball* UNNES berjumlah 30 atlet sebanyak 14 laki-laki (46,67%) dan 16 perempuan (53,33%). Jadi bisa disimpulkan hasil data yang telah dianalisis paling banyak 16 perempuan (53,33%).

Hasil data yang telah dianalisis bahwa atlet UKM *Woodball* UNNES yang terdiri dari 30 atlet ini sebanyak 10 orang berusia antara 10-20 tahun dengan presentase 33,33%, 20 orang berusia antara 21-30 tahun dengan presentase 66,67%. Jadi, dapat disimpulkan hasil data yang telah dianalisis paling banyak 9 orang (30%) berusia 22 tahun. Hasil olah data mengenai karakteristik responden menurut tinggi badan, maka dapat diketahui paling dominan ada 12 orang yang tingginya 151- 160 cm (40%). Sedangkan yang paling rendah ada 1 orang dengan tinggi badan 181-190 cm (3,3%). Untuk berat badan presentase yang paling dominan adalah 40-50 kg mencapai 40% dengan jumlah sampel ada 12 orang. Hasil data terkait lama latihan *woodball* yang telah dianalisis sebanyak 30 subjek penelitian dengan persentase 10% yang telah mengikuti *woodball* selama kurang dari 1 tahun sebanyak 3 orang, 23 orang dengan presentase 76,67% mengikuti *woodball* selama 1-5 tahun, 4 orang dengan presentase 13,33% lama latihan 6-10 tahun. Jadi, bisa disimpulkan hasil data yang telah dianalisis paling banyak 23 orang (76,67%) yang rata-rata lama latihan

woodball 1-5 tahun. Penggolongan banyak pertandingan yang diikuti selama bergabung dalam *woodball* dapat diketahui bahwa 70% banyak pertandingan yang diikuti selama *woodball* ada 21 orang dengan 1-10 kali pertandingan, sebanyak 4 orang (13,33%) mengikuti pertandingan 11-20 kali, 21-30 orang (16,67%) mengikuti pertandingan *woodball* sebanyak 21-30 kali. Jadi, dapat disimpulkan hasil data yang dianalisis paling banyak 1-10 kali pertandingan dengan 21 orang (70%).

Berdasarkan hasil data dari 30 sampel atlet UKM *Woodball* UNNES yang secara keseluruhannya pernah mengalami cedera, diperoleh persentase jenis cedera yaitu 5 orang (16,7%) pernah mengalami cedera bagian jari kaki sedangkan 25 orang (83,3%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian pergelangan kaki, tungkai bawah, lutut, lengan, salah tumpuan saat perpindahan berat badan, irama pergerakan terlalu cepat dan penggunaan sepatu yang tidak nyaman sebanyak 23 orang (76,7%) tidak pernah mengalami cedera tersebut dan 7 orang (23,3%) pernah mengalami. Cedera pada bagian betis dan punggung sebanyak 8 orang (26,7%) pernah mengalami dan 22 orang (73,3%) tidak pernah mengalami. Cedera pada pangkal paha, leher dan penggunaan alat yang tidak sesuai sebanyak 2 orang (6,7%) pernah mengalami dan 28 orang (93,3%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian Pundak sebanyak 3 orang (10%) pernah mengalami dan 27 orang (90%) tidak pernah mengalami. Cedera pada pinggang dan pegangan yang kurang tepat sebanyak 11 orang (36,7%) pernah

mengalami dan 19 orang (63,3%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian bahu sebanyak 12 orang (40%) pernah mengalami dan 18 orang (60%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian cedera pada bagian tangan sebanyak 14 orang (46,7%) pernah mengalami dan 16 orang (53,3%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian siku, posisi set up yang kurang tepat dan cuaca yang tidak mendukung sebanyak 4 orang (13,3%) pernah mengalami dan 26 orang (86,7%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian jari tangan dan pergelangan tangan sebanyak 16 orang (53,3%) pernah mengalami dan 14 orang (46,7%) tidak pernah mengalami. Cedera pada mata kaki yang disebabkan bola liar sebanyak 17 orang (56,7%) pernah mengalami dan 13 orang (43,3%) tidak pernah mengalami. Cedera karena pemanasan yang tidak bersungguh-sungguh, kondisi tubuh kurang fit ataupun lelah dan pukulan jarak panjang sebanyak 10 orang (33,3%) pernah mengalami dan 20 orang (66,7%) tidak pernah mengalami. Cedera pada bagian pukulan jarak pendek dan menengah sebanyak 1 orang (3,3%) yang pernah mengalami dan 29 orang (96,7%) tidak pernah mengalami.

Berdasarkan hasil analisis data responden diatas dapat disimpulkan bahwa cedera yang dominan responden alami adalah cedera pada mata kaki yang terkena bola liar sebanyak 17 orang (56,7%) pernah mengalami cedera tersebut. Selain itu juga cedera yang paling dominan dialami oleh responden pada bagian jari tangan dan pergelangan tangan

sebanyak 16 orang (53,3%) pernah mengalami cedera tersebut.

Hasil 30 responden dari 30 pertanyaan. sebanyak 74,4 % responden tidak pernah mengalami cedera dalam *woodball* dan 25,6 responden mengalami cedera. Berikut tabel hasil jawaban responden

Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat sejauh mana ukuran menunjukkan respon yang sama secara konstan. Uji reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan uji statistic cronbach's alpha dengan ketentuan bahwa variable yang diteliti dinyatakan reliabel apabila nilai cronbach's alpha adalah diatas 0,6 (Bangsa & Semarang, 2012). Dari tabel di atas, menunjukkan Cronbach's Alpha variable 0,742 > 0,6. Maka, disimpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian ini reliabel.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan menghitung koreksi antara skor atau butir pertanyaan dengan variabel. (Widyaning Pertiwi, 2013) mengatakan bahwa pengujian ini dilakukan apakah kuesioner yang ada dapat mengungkapkan data-data yang ada pada variabel - variabel penelitian secara tepat. Dari hasil tabel diatas menunjukkan bahwa nilai validitas 0,658 lebih besar dari r hitung yaitu 0,333. Maka, disimpulkan bahwa alat ukur dalam penelitian ini valid.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah saya lakukan terkait survei risiko cedera olahraga pada atlet *woodball* Universitas

Negeri Semarang memperoleh data bahwa sebagian atlet Unit Kegiatan Mahasiswa UNNES sering mengalami cedera pada bagian pergelangan tangan, jari tangan, bahu, pinggul, mata kaki, pegangan (*grip*), kondisi fisik maupun saat melakukan pukulan jarak panjang. Menurut (Dewi & Broto, 2019) olahraga *woodball* ini pukulan jarak panjang termasuk pukulan yang membutuhkan gerak dengan intensitas yang tinggi. Seluruh tubuh dalam *woodball* ini ikut berkontribusi. Rangkaian gerak yang dilakukan hampir sama dengan olahraga golf. Dari *backswing*, *downswing*, maupun *follow through* semuanya hampir sama. Sebanyak 53,3% dari responden pernah mengalami cedera ketika melakukan pukulan jarak panjang. Pukulan jarak panjang ini sekitar 66 – 100 meter.

Dalam melakukan gerakan *downswing* tentunya aksi pinggul berkontribusi mengikuti gerakan *follow through*. Aksi pinggul ini dalam olahraga *woodball* diutar hampir 90 derajat sehingga melibatkan rotasi tulang belakang memutar togok bagian atas. Daerah pinggang ini sering terjadi cedera lantaran penekanan/pembebanan. Selain itu juga disebabkan karena posisi set-up yang kurang tepat maupun otot perut responden yang kurang kuat. Sebanyak 73 % responden dari 30 reponden pernah mengalami hal tersebut. Karena pinggang dalam olahraga *woodball* terlibat untuk menciptakan power.

Pada tangan, cedera bisa terjadi pada pergelangan tangan dan ibu jari tangan karena pemain merilekskan perengangan tangannya

pada puncak *backswing*. Rasa nyeri pada telapak tangan dasar ibu jari dapat terjadi secara serius, dengan rasa nyeri tekan pada tendon-tendon serta otot fleksor dan aduktor (otot pada lengan bawah).

Demikian juga, ada juga rasa sakit di bagian belakang pergelangan tangan kiri. Penyebabnya, gangguan pada tulang *styloiderm* atau berlanjutnya tarikan pada tempat sambungan ligamen otot ekstensor ke tulang metakarpal kedua dan ketiga. Sebanyak 53 % dari 30 reponden mengalami cedera pada bagian jari tangan maupun pergelangan tangan. Pegangan (*grip*) ini juga berkontribusi banyak dalam *woodball* (Afif et al., 2021). Pegangan dalam *woodball* tentu berbeda dengan pegangan dalam golf. Yang membedakan adalah alat yang digunakan. Pegangan ini harus kuat dan efektif untuk memastikan pukulan yang baik. Selain itu juga untuk menjaga stabilitas. prinsip stabilitas menyatakan bahwa semakin rendah menjadi pusat gravitasi, semakin besar akan menjadi dasar dukungan. Juga, semakin dekat pusat gravitasi ke penyangga, semakin besar kemantapan pemain.

Sebanyak 36,7% dari 30 reponden menyatakan bahwa kondisi fisik juga memengaruhi dalam *woodball*. Selama permainan *woodball*, setiap pemain harus menyelesaikan 12 *fairway* atau kelipatannya dengan bentuk *fairway* yang berbeda-beda. Permainan tersebut membutuhkan sekitar 1 sampai 2 jam tiap *fairway*. Jadi untuk dapat tetap berada dalam kondisi yang baik, tentunya

responden harus fokus terhadap permainan dan strategi yang baik.

Tabel diatas menunjukkan bahwa cedera yang jarang dialami dalam olahraga *woodball* adalah pukulan jaran pendek dan menengah. Dimana dalam melakukan pukulan ini tidak membutuhkan ruang gerak yang luas. Sehingga tidak melibatkan otot ataupun anggota gerak tubuh. Selain itu juga sarana prasana yang digunakan tidak berpengaruh besar dalam cedera. Kebanyakan para atlet menggunakan sarana prasana sesuai dengan porsinya masing-masing. Sehingga tidak berpengaruh besar dalam risiko cedera.

Untuk mengatasi cedera yang terkait dengan *woodball* secara baik, responden tidak harus mendapatkan diagnosis yang akurat, tetapi juga penting untuk mengidentifikasi keadaan yang dapat memicu terjadinya cedera. Berat ringannya cedera pada olahraga ini seringkali diremehkan oleh atlet. Seperti yang sudah dijelaskan oleh (Putu Citra Permana Dewi, 2016) bahwa fondasi fisik yang kuat memiliki potensi yang baik untuk mengembangkan aspek taktik, teknik dan psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa lokasi cedera dalam *woodball* diantaranya, sebanyak 56,7% pada mata kaki, jari tangan 53,3% dan pergelangan tangan 53,3%, pada bahu 40% dan cedera pada pinggul 36,7%. Jenis cedera yang dialami dalam olahraga *woodball* diantaranya memar 46,7%, lecet

6,7%, keseleo 13,3%, kram otot 40%. Jenis ini tergolong cedera “ringan”. Penyebab cedera yang terjadi dalam olahraga woodball diantaranya *warming up* sebanyak 56,7%, penggunaan alat yang tidak sesuai 26,7%, Teknik yang kurang tepat 40%, kondisi tubuh yang kurang fit 40%, cuaca yang tidak mendukung sebanyak 13,3%.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurchayyo, F. (2015). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, 1, 65–76.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4670>
- Putu Citra Permana Dewi. (2016). Analisis Komponen Biomotorik Pada Olahraga Permainan Woodball. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 81–87.
<https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/164>
- Toma, H. P., & Irawan, F. A. (n.d.). (2019) *Atlet Woodball Universitas Negeri Semarang*. 38–43.
- Afif, M., Chakim, M., Woro, O., Handayani, K., & Hidayah, T. (2021). *Contribution of Grip Strength , Arm Muscles and Back Muscles to Long Stroke Accuracy in Woodball*. 10(1), 96–101.
- Agustiar, O., & Sultoni, K. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Pukulan Gate-in Pada Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 64.
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.4002>
- Bangsa, B., & Semarang, S. (2012). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 1(3).
- Chussurur, M. M. (2015). Survei Cedera Dalam Permainan Futsal Pada Jenis Lapangan Rumput Sintetis, Semen Dan Parquette (Lantai Kayu) Di Kota Semarang. (*Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang*).
- Dewi, I. S., & Broto, D. P. (2019). *Pengembangan tes keterampilan pukulan jarak jauh woodball untuk siswa sekolah dasar Woodball long drive skill test development for upper-grade students of elementary school*. 15(2), 50–61.
- Iragraha, F., Sugiharto, M., K. S., S., & Setijono, H. (2019). *The Development of a Hitting Practice Tool Model on Woodball*. 278(YISHPESS), 614–617. <https://doi.org/10.2991/yishpeccois-18.2018.156>
- Kriswantoro. (2015). *Teknik Dasar Bermain Woodball* (Sri Haryono (Ed.)). Fastindo.
- Kriswantoro, K., & Luthfi, A. W. (2016). Pengaruh Latihan Metode Posisi Tetap Sasaran Berpindah Dan Metode Posisi Berpindah Sasaran Tetap Terhadap Ketepatan Pukulan Jarak Dekat Pada Atlet Ukm Woodball Unnes Tahun 2015. *Prosiding Seminar Nasional Fkip Utp Surakarta*, 36(1).
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PR OPKO/article/view/604>

LAMPIRAN

Tabel 1. Tabel Skoring dan Skala Guttman

Alternative Jawaban	Skor Alternatif Jawaban
Pernah	1
Tidak Pernah	0

Tabel 2. Tabel Deskriptif Karakteristik Sampel

Karakteristik Sampel	N	Minimum	Maximum	Mean
Usia	30	14	25	20.60
Berat badan	30	30	126	58.33
Tinggi badan	30	135	184	163.10
Banyak pertandingan yang diikuti	30	0	30	9.87

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.742	31

Tabel 4. Lokasi Cedera

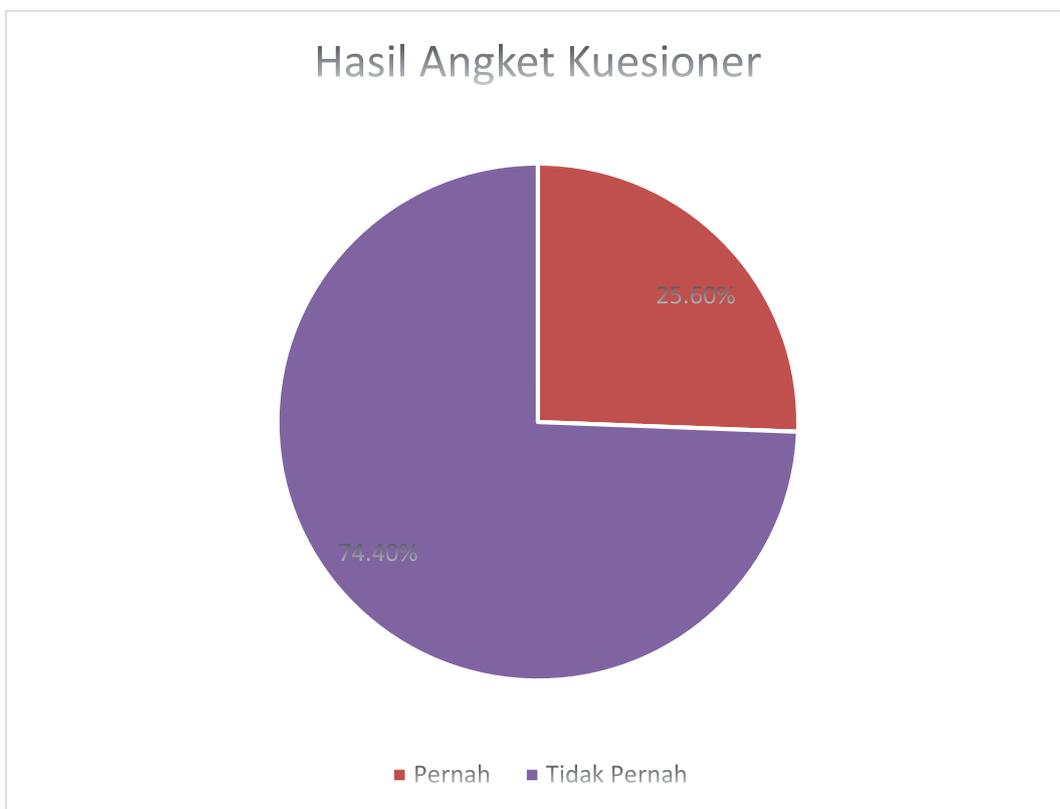
Lokasi Cedera		Frequency	Persentase
n = 30			
Ekstermitas Bawah	Cedera pangkal paha	2	6,7
	Cedera lutut	7	23,3
	Cedera betis	8	26,7
	Cedera tungkai bawah	7	23,3
	Cedera pergelangan kaki	7	23,3
	Cedera mata kaki		
	Cedera jari kaki	17	56,7
		5	16,7
Ekstermitas Atas	Cedera bahu	12	40
	Cedera pundak	3	10
	Cedera lengan	7	23,3
	Cedera tangan	14	46,7
	Cedera siku	4	13,3
	Cedera pergelangan tangan	16	53,3
	Cedera jari tangan		
		16	53,3
Batang Tubuh	Cedera leher	12	40
	Cedera punggung	8	26,7
	Cedera pinggul	11	36,7

Tabel 5. Jenis Cedera

Jenis Cedera	Frequency	Persentase
n = 30		
Memar	14	46,7
Lecet	2	6,7
Keseleo	4	13,3
Kram Otot	12	40

Tabel 6. Penyebab Cedera

Penyebab Cedera n = 30	Frequency	Persentase
<i>Warming up</i>	17	56,7
Alat tidak sesuai	8	26,7
Teknik kurang tepat	12	40
Kondisi tubuh	12	40
Cuaca	4	13,3



Gambar 1. Hasil Angket Kuesioner