

**ANALISIS CEDERA PADA ATLET PENCAK SILAT KELAS DEWASA
DI KABUPATEN KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



OLEH:

GETAR ALAM VIRGHANI

NPM: 2115030101

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI

UN PGRI KEDIRI

2025

Skripsi oleh:

GETAR ALAM VIRGHANI

NPM: 2115030101

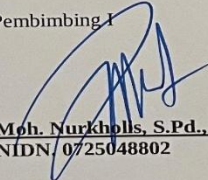
Judul:

**ANALISIS CEDERA PADA ATLET PENCAK SILAT KELAS DEWASA
DI KABUPATEN KEDIRI**

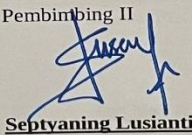
Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskes
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 30 Desember 2024

Pembimbing I


Moh. Nurkhols, S.Pd., M. Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing II


Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN. 0722098601

Skripsi oleh:

GETAR ALAM VIRGHANI

NPM: 2115030101

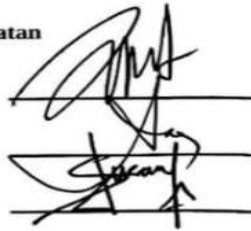
Judul:

**ANALISIS CEDERA PADA ATLET PENCAK SILAT KELAS DEWASA
DI KABUPATEN KEDIRI**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskes
FIKS UN PGRI Kediri
Tanggal: 16 Januari 2025

**Dan Dinyatakan Telah memenuhi Persyaratan
Panitia Penguji**

- | | | |
|---------------|---|----------------------------------|
| 1. Ketua | : | Moh. Nurkholis, S.Pd., M. Or. |
| 2. Penguji I | : | Dr. Ruruh Andayani Bakti, M. Pd. |
| 3. Penguji II | : | Septyaning Lusianti, M.Pd. |



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M. Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Getar Alam Virghani

Jenis : Laki-Laki
Kelamin

Tempat, : Kediri, 13 Januari 2003
Tgl Lahir

Npm : 2115030101

Fak/Jur. : Fiks/Penjaskes
Prodi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 16 Januari 2025



Yang menyatakan

Getar Alam Virghani

NPM. 2115030101

MOTTO

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

Artinya: "Hanya kepada Engkaulah kami menyembah dan hanya kepada Engkaulah kami memohon pertolongan". (QS Al-Fatihah ayat 5)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Skripsi atau tugas akhir ini saya persembahkan untuk Bapak saya yaitu Bapak Suyitno Hadi Susanto dan Ibu saya yaitu Almh. Ibu Ambar Widhayati, terima kasih atas doa, semangat, motivasi, pengorbanan, nasihat serta kasih sayang yang tidak pernah henti sampai saat ini.
2. Terkhusus Almh. Ibu saya. “Kehilangan dirimu (ibu) adalah rasa sakit yang tidak bisa digambarkan dengan kata kata. Hampir tidak mungkin untuk beranjak dari ingatan kehilangan seseorang wanita yang mengorbankan dirinya demi anak laki-lakinya. Bu. Kematian telah membawamu ke tempat yang indah bernama surga, tetapi kematian telah membuat hidupku menjadi neraka yang hidup. Bu. Kini anakmu telah menjadi orang yang ibu inginkan (sarjana). Terimakasih untuk semuanya ibu”.

3. Skripsi atau tugas akhir ini saya persembahkan untuk Dosen Pembimbing Terbaik sepanjang masa Bapak Moh. Nurkholis, S.Pd., M. Or., dan Ibu Dosen Pembimbing Tercantik Ibu Septyaning Lusianti, M. Pd. yang sudah membimbing serta memberi masukan dan saran selama ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Skripsi ini juga saya persembahkan untuk teman-teman saya semua yang mengenal saya. Dan terima kasih telah menjadi teman terbaik untuk saya selama menempuh pendidikan sarjana di Universitas Nusantara PGRI Kediri ini.

ABSTRAK

Getar Alam Virghani: Analisis Cedera Pada Atlet Pencak Silat Kelas Dewasa Di Kabupaten Kediri, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fiks Universitas Nusantara PGRI Kediri 2025.

Kata Kunci: pencak silat, cedera olahraga, faktor penyebab, pencegahan cedera.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis macam-macam cedera yang dialami oleh atlet pencak silat kelas dewasa di Kabupaten Kediri, serta mengidentifikasi faktor penyebab cedera tersebut. Pencak silat sebagai olahraga bela diri tradisional Indonesia sering kali menimbulkan risiko cedera yang tinggi, terutama pada kategori pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei melalui angket. Populasi penelitian adalah atlet pencak silat dewasa yang bertanding di Kabupaten Kediri, dengan sampel sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cedera paling sering terjadi di bagian tungkai dan kaki, dengan prevalensi cedera memar sebesar 90%, lecet 65%, strain 45%, sprain 35%, fraktur 15%, dan dislokasi 5%. Faktor penyebab cedera didominasi oleh kekerasan internal (internal violence) sebesar 62,86%, yang meliputi pemanasan yang tidak memadai, teknik yang kurang tepat, dan kondisi fisik atlet. Sebaliknya, kekerasan eksternal (external violence), seperti fasilitas dan peralatan, hanya menyumbang 37,14% dari total penyebab cedera.

Penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pelatih dan atlet dalam upaya pencegahan cedera, termasuk perlunya pemanasan yang benar, penguasaan teknik yang lebih baik, serta perhatian terhadap kondisi fisik atlet. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi para medis dan pelatih dalam merancang program pelatihan dan manajemen cedera yang efektif.

KATA PENGANTAR

Pertama saya ucapkan puja dan puji syukur Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunianya sehingga penyusunan proposal ini dapat diselesaikan. Penelitian ini yang berjudul **“Analisis Cedera Pada Atlet Pencak Silat Kelas Dewasa Kabupaten Kediri”** ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Un PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad M., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Dr. Weda, M.Pd. selaku Kaprodi PENJAS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dukungan motivasi kepada mahasiswa.
4. Bapak Moh. Nurkholis, S. Pd., M. Or. selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Septyaning Lusianti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan kepada saya dan selalu memanjatkan doa untuk kelancaran hal yang sedang saya kerjakan, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 30 Desember 2024



Getar Alam Virghani

NPM. 2115030101

DAFTAR ISI

SAMPUL	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xiv
DAFTAR ISI	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	Error! Bookmark not defined.
A. Teori dan Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
C. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	8
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Cedera Memar	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2	Cedera Sprain Kaki.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3	Cedera Strain Tungkai	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4	Cedera Patah Tulang Fracture	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5	Cedera Pendarahan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6	Cedera Dislokasi.....	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya Indonesia yang telah mendunia. Walaupun tidak terdapat bukti sejarah yang pasti mengenai kemunculan awal pencak silat, seni bela diri ini diyakini telah eksis di Indonesia sejak masa peradaban kuno. Setiap daerah di Indonesia memiliki gaya pencak silat yang khas. Misalnya, silat Cimande dan Cikalong berasal dari Jawa Barat; silat Betawi berkembang di DKI Jakarta; sedangkan silat Minang berasal dari Minangkabau, dan masih banyak lagi variasi lainnya. Pekan Olahraga Nasional, yang diadakan setiap empat tahun, menjadi ajang kompetisi pencak silat di tingkat nasional. Sejak tahun 1987, pencak silat juga telah masuk dalam daftar cabang olahraga di SEA Games dan bahkan dipertandingkan dalam Asian Games.

Dalam kategori tunggal pencak silat, seorang pesilat diharuskan menampilkan jurus tunggal baku secara akurat, tepat, dan mantap, baik menggunakan tangan kosong maupun senjata, dengan tetap mematuhi peraturan yang berlaku (Munas IPSI, 2007: 1). Sementara itu, kategori ganda melibatkan dua pesilat dari tim yang sama untuk memperlihatkan kemampuan dalam jurus serang bela, baik tanpa senjata maupun dengan senjata, yang

disajikan secara teratur, efisien, dan efektif (Munas IPSI, 2007: 1). Adapun dalam kategori regu, tiga pesilat dari tim yang sama tampil menggunakan

tangan kosong untuk memeragakan jurus regu baku dengan ketepatan, kestabilan, kekompakan, dan ekspresi yang kuat, sambil tetap mematuhi aturan yang berlaku (Munas IPSI, 2007: 2).

Sebagai sebuah seni, pencak silat menonjolkan keterampilan dan keindahan gerak yang bersumber dari berbagai jurusnya. Di sisi lain, sebagai olahraga tanding, pencak silat melibatkan teknik-teknik dasar seperti tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, elakan, jatuhan, dan bantingan yang diterapkan untuk menghadapi lawan di arena. Dalam kategori tanding, dua pesilat dari kubu berbeda saling berhadapan dan bertarung menggunakan kombinasi teknik serangan dan pertahanan, termasuk menangkis, mengelak, dan menyerang target (Munas IPSI, 2007: 1). Pola langkah yang memanfaatkan kekuatan jurus membantu para pesilat menjaga stamina dan meningkatkan semangat bertarung mereka.

Meski begitu, atlet pencak silat sering mengalami berbagai jenis cedera, seperti keseleo pada lutut dan pergelangan kaki, dislokasi bahu, cedera pada jari tangan, serta lecet dan memar. Cedera ini kerap terjadi selama latihan maupun pertandingan dan dapat dipicu oleh beberapa faktor, termasuk tekanan fisik atau mental, penerapan teknik yang keliru, serta penggunaan peralatan atau fasilitas yang kurang memadai. Jika bagian tubuh yang sensitif, seperti dada bagian bawah, perut samping, kepala, dan tungkai bawah, terkena serangan, cedera yang lebih serius bahkan fatal bisa terjadi. Ali dan Bambang (2012: 29) menjelaskan bahwa gejala cedera meliputi rasa nyeri, panas, kemerahan, pembengkakan, serta keterbatasan gerakan pada otot, tendon,

ligamen, sendi, dan tulang. Cedera semacam ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental atlet, sehingga dibutuhkan proses rehabilitasi yang memadai (Santi dan Pietrantonio, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji jenis-jenis cedera yang dialami oleh atlet pencak silat kategori dewasa di Kabupaten Kediri. Melalui studi ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai cedera yang paling sering terjadi serta faktor-faktor yang memicunya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang langkah-langkah pencegahan yang lebih efektif guna meminimalkan risiko cedera di masa mendatang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini:

1. Tingginya potensi cedera pada atlet pencak silat: Pencak silat, khususnya dalam kategori tanding, memiliki tingkat risiko cedera yang relatif tinggi. Cedera tersebut tidak hanya memengaruhi kinerja atlet, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan fisik dan mental mereka.
2. Minimnya informasi spesifik mengenai jenis cedera di tingkat lokal: Sampai saat ini, belum tersedia data yang lengkap dan terperinci terkait jenis-jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet pencak silat di Kabupaten Kediri.

3. Terbatasnya upaya pencegahan cedera yang efektif: Langkah-langkah preventif dan penanganan cedera pada atlet pencak silat di Kabupaten Kediri masih belum optimal akibat kurangnya pemahaman yang memadai tentang faktor-faktor penyebab dan jenis cedera yang terjadi selama latihan maupun pertandingan.
4. Kurangnya pemahaman tentang pengelolaan cedera pada atlet: Baik pelatih maupun atlet pencak silat masih memerlukan peningkatan pengetahuan terkait cara mengelola serta mencegah cedera secara efektif.
5. Diperlukannya strategi khusus untuk menekan angka cedera: Strategi dan langkah-langkah pencegahan yang lebih spesifik dan berbasis data lokal sangat dibutuhkan guna mengurangi tingkat cedera pada atlet pencak silat.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada jenis cedera yang dialami oleh atlet pencak silat dewasa di Kabupaten Kediri. Pembatasan tersebut diterapkan untuk memastikan fokus dan kedalaman analisis, mengingat banyaknya variabel yang dapat memengaruhi terjadinya cedera pada atlet. Studi ini hanya akan meneliti cedera yang dialami oleh atlet pencak silat berusia 18 tahun ke atas, baik saat menjalani latihan maupun selama pertandingan. Jenis cedera yang dianalisis mencakup cedera ringan, sedang, dan berat, dengan perhatian khusus pada cedera yang melibatkan otot, sendi, tulang, serta ligamen. Namun, penelitian ini tidak akan membahas cedera kronis atau penyakit non-traumatis yang mungkin dialami di luar aktivitas pencak silat. Dengan adanya batasan ini,

penelitian diharapkan dapat lebih terfokus dan menghasilkan data yang spesifik serta relevan mengenai cedera yang terjadi pada atlet pencak silat di area penelitian.

D. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, penelitian ini dapat dirumuskan menjadi masalah berikut:

1. Apa penyebab terjadinya cedera pada saat pertandingan atlet pencak silat di Kabupaten Kediri?
2. Apa saja jenis cedera pada saat pertandingan atlet pencak silat di Kabupaten Kediri?

E. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi penyebab terjadinya cedera pada saat pertandingan atlet pencak silat di Kabupaten Kediri.
2. jenis cedera pada saat pertandingan atlet pencak silat di Kabupaten Kediri

F. Manfaat Penelitian

1. Teoretis

Studi ini dapat menunjukan kepada pesilat dan pelatih pencak silat mengenai beberapa hal yang menjadikan resiko cedera meningkat selama latihan dan pertandingan olahraga pencak silat.

2. **Praktis**

a. Pesilat

1. Mementingkan pencegahan cedera dengan memperhatikan faktor internal (diri sendiri) dan eksternal (lingkungan) sebelum berlatih atau bertanding dalam olahraga.
2. Memberikan pemahaman dasar mengenai penanganan cedera untuk mengurangi risiko cedera yang lebih serius jika terjadi saat berlatih atau bertanding dalam olahraga.

b. Pelatih

1. Menyusun program latihan yang tepat dengan memperhatikan aspek keselamatan pesilat guna mengurangi risiko cedera.
2. Memiliki keterampilan dalam memberikan pertolongan pertama ketika terjadi cedera.

c. Medis dan Terapis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan medis dalam menangani cedera atlet pencak silat selama pertandingan, dengan memberikan pemahaman mengenai jenis cedera yang sering terjadi dan faktor-faktor penyebabnya, serta mengimplementasikan langkah-langkah pencegahan yang sesuai. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan kepada atlet mengenai pentingnya kesadaran terhadap risiko cedera, agar mereka dapat menjaga kondisi kesehatan dan kebugaran mereka secara optimal saat bertanding.

DAFTAR PUSTAKA

- (Sumber <http://www.google.com> (cedera Dislokasi) tanggal 11 Mei 2024 pukul 14.03 WIB)
- (Sumber <http://www.google.com> (cedera *Fracture*) tanggal 11 Mei 2024 pukul 13.52 WIB)
- (Sumber <http://www.google.com> (cedera Pendarahan) tanggal 11 Mei 2024 pukul 14.03 WIB)
- (Sumber <http://www.google.com> (cedera *sprain* kaki) tanggal 11 Mei 2024 pukul 13.35 WIB)
- (Sumber <http://www.google.com> (cedera *strain* kaki) tanggal 11 Mei 2024 pukul 13.50 WIB)
- (Sumber: <https://health.detik.com/> (cedera luka memar) tanggal 11 Mei 2024 pukul 13.28 WIB)
- _____. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan ke-16. Bandung. Alfabeta. 64. 65.
- Agung Nugroho. (2004). *Pencak Silat Comparasi, Implementasi dan Manajemen*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ali Satia Graha. (2009). *Pedomandan Modul Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Terapi Masasedan Cedera Olahraga Pada Lutut dan Engkel*. Yogyakarta: Klinik Terapi Fisik UNY.
- Andun Sudijandoko. (1999/2000). *Pencegahandan Perawatan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Bambang Priyonoadi. (2006). *Pencegahan dan Perawatan Cedera. Makalah dalam proses pembelajaran Kuliah PPC untuk Mahasiswa FIK*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fatimah. (2005). *Pembelajaran Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat PLB.
- Garrison Susan J. (2001). *Dasar-Dasar Terapi & Rehabilitasi Fisik*. (Anton C. Widjaja. Terjemahan). Jakarta: Hipokrates.
- Giam CK dan Teh CK. (1992). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. (Hartono Satmoko. Terjemah). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Hardianto Wibowo. (1995). *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- La. Cava. (1995). *Pengobatan dan Olahraga Bunga Rampai*. Semarang: Dahara Prize.
- Munas IPSI XII. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Notosoejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*.
- OongMaryono. (2000). *"Pencak Silat Merentang Waktu"*. Yogyakarta: Galang Press.
- Sadoso Sumosardjono. (1993). *Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

- Sugiyono. (2007/2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT. Rhineka Cipta.
- Suharsodan Ana Retnoningsih. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Nilai Basika*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Taylor PM. (1997). *Mencegah dan Mengatasi Cedera*. (Jamal Khalib. Terjemahan). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

