

**ANALISIS JENIS DAN FAKTOR PENYEBAB CEDERA PADA ATLET
PUSLATKOT TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

MUHAMMAD IKHBAR NUR CAHYO

NPM: 22.1.50.30.008

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:

MUHAMMAD IKHBAR NUR CAHYO

NPM: 22.1.50.30.008

Judul:

**ANALISIS JENIS DAN FAKTOR PENYEBAB CEDERA PADA ATLET
PUSLATKOT TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI TAHUN 2026**

**Telah Disetujui untuk Diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri**

Tanggal: 6 Juli 2026

Pembimbing I



M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

Pembimbing II



Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.
NIDN. 0718019003

Skripsi Oleh:

MUHAMMAD IKHBAR NUR CAHYO

NPM: 22.1.50.30.008

Judul:

**ANALISIS JENIS DAN FAKTOR PENYEBAB CEDERA PADA ATLET
PUSLATKOT TARUNG DERAJAT KOTA KEDIRI TAHUN 2026**

**Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri**

Pada tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Anis Zawawi, M.Or.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M.Or.
3. Penguji II : Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd.



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Muhammad Ikhbar Nur Cahyo
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. lahir : Kediri, 24 Mei 2002
NPM : 22.1.50.30.008
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ SI PENJASKESREK

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 dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,



Muhammad Ikhbar Nur Cahyo

NPM: 22.1.50.30.008

MOTTO

“Selesai lebih baik, daripada sempurna.”

“Lakukan apa yang kamu bisa, dengan apa yang kamu miliki.”

“Ilmu tanpa amal adalah sia-sia, amal tanpa ilmu adalah buta.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orang tua saya. Dan saya ucapkan banyak terimakasih untuk orang-orang yang telah menjadi jembatan perjalanan saya untuk bisa dititik ini. Tak lupa untuk teman-teman orang terdekat saya yang membantu, mensupport, mendukung saya dalam bentuk apapun. Saya ucapkan banyak banyak terimakasih.

ABSTRAK

Muhammad Ikhbar Nur Cahyo Analisis Jenis dan Faktor Penyebab Cedera pada Atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri Tahun 2026, Skripsi, Prodi Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: Tarung Derajat, jenis cedera, faktor penyebab cedera, atlet.

Tarung Derajat merupakan olahraga bela diri full body contact dengan karakteristik gerakan yang cepat, eksplosif, dan penuh kekuatan, sehingga memiliki risiko cedera yang cukup tinggi. Kejadian cedera dapat menghambat proses latihan, menurunkan performa, bahkan mengancam karier seorang atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan jenis-jenis cedera serta faktor-faktor (internal dan eksternal) yang menjadi penyebab terjadinya cedera pada atlet Puslatkot Tarung Derajat di Kota Kediri tahun 2026.

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri tahun 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 8 orang atlet. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen angket tertutup berskala Likert yang telah dinyatakan valid dan reliabel, serta diperkuat dengan data wawancara mendalam. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengkategorikan data ke dalam kriteria tinggi/berat, sedang, dan rendah/ringan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel Jenis Cedera didominasi oleh kategori sedang sebesar 50,0%. Karakteristik cedera yang paling sering dialami atlet adalah cedera ringan hingga sedang seperti memar (kontusio), keseleo (sprain), dan tegang otot (strain), dengan bagian tubuh yang paling rentan meliputi pergelangan kaki, lutut, pergelangan tangan, dan bahu. Sementara itu, variabel Faktor Penyebab Cedera juga didominasi oleh kategori sedang sebesar 62,5%. Munculnya risiko cedera ini dipicu oleh kombinasi faktor internal (seperti kelengahan pada aspek pemanasan dan kurangnya waktu pemulihan/recovery) serta faktor eksternal (intensitas kontak fisik yang tinggi dan penggunaan perlengkapan pelindung yang kurang optimal).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kejadian jenis cedera dan faktor penyebab cedera pada atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri tahun 2026 secara umum berada pada kategori sedang. Guna meminimalkan risiko cedera di masa mendatang, disarankan bagi pelatih untuk menyusun program pencegahan cedera yang terstruktur, bagi atlet untuk lebih disiplin dalam menggunakan alat pelindung serta melakukan pemanasan secara ideal, dan bagi pengurus untuk menyediakan fasilitas latihan yang memenuhi standar keselamatan.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas limpahan rahmat serta ridho-Nya tugas dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Analisis jenis dan Faktor Penyebab Cedera Pada Atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri tahun 2026“ ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan kali ini diucapkan terimakasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses penyusunan skripsi ini kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Kepala Rektor UN PGRI yang selalu memberikan banyak dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku Kepala Dekan FIKS yang telah memberikan fasilitas kepada mahasiswa untuk mengembangkan diri di fakultas ini.
3. Bapak Weda, M.Pd. Selaku Kepala Prodi PENJASKESREK dan juga seluruh dosen prodi PENJASKESREK yang telah memberikan banyak ilmu untuk belajar sehingga dapat mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. M. Anis Zawawi, M.Or. Selaku Pembimbing I Skripsi yang telah memberikan banyak sekali tuntunan dalam menyelesaikan skripsi guna syarat awal untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).
5. Dr. Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd. Selaku Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan banyak sekali tuntunan dalam menyelesaikan skripsi guna syarat awal untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).
6. Orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberikan banyak sekali motivasi sehingga dapat dengan baik menyelesaikan sebuah skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan saya yang sangat luar biasa dan tidak kenal lelah dalam memberikan semangatnya untuk saya agar skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu.
8. Pelatih saya dan temen-teman dari cabang olahraga tarung derajat yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian dan menjadi bahan penelitian saya.
9. Seseorang yang insyaallah telah saya pilih untuk menjadi bagian dari cerita hidup saya kedepannya, Dinda Nilam Apriliasari.

Disadari bahwa Skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran-saran, dari berbagai belah pihak sangat diharapkan guna untuk membangun lebih baik lagi skripsi ini dan agar mendekati kata sempurna.

Kediri,



MUHAMMAD IKHBAR NUR CAHYO

NPM: 22.1.50.30.008

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Teori dan Penelitian Terdahulu Jenis Cedera	9
1. Definisi Cedera Olahraga	9
2. Jenis Cedera Dalam Olahraga	11
3. Penelitian Terdahulu.....	13
B. Teori dan Penelitian Terdahulu Faktor Penyebab Cedera	14
1. Faktor Penyebab Cedera	14
2. Penelitian Terdahulu.....	18
C. Pengertian Tarung Derajat.....	19
D. Kerangka Berpikir.....	23

BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Desain Penelitian.....	27
B. Definisi Operasional.....	27
1. Variabel Jenis Cedera (X).....	28
2. Variabel Faktor Penyebab Cedera (Y).....	28
C. Instrumen Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	30
E. Prosedur Penelitian.....	31
1. Tahap Persiapan (Tahap Awal)	31
2. Tahap Uji Coba Instrumen	31
3. Tahap Pelaksanaan (Pengumpulan Data)	32
4. Tahap Pengolahan Data dan Pelaporan (Tahap Akhir).....	32
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
1. Tempat Penelitian	33
2. Waktu Penelitian	33
G. Teknik Analisis Data	34
1. Statistik deskriptif	34
2. Uji Validitas dan Reabilitas	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
1. Hasil Uji Validitas Instrumen	38
2. Uji Reliabilitas Instrumen	40
3. Deskripsi Data Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan.....	44
BAB V PENUTUP	50

A. SIMPULAN	50
B. IMPLIKASI PENELITIAN	50
C. SARAN	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
Lampiran-lampiran	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3. 1 : Instrumen Skala Linkert.....	29
3. 2 : Jadwal Penelitian.....	33
4. 1 : Hasil Uji Validitas Instrumen Jenis Cedera (X).....	39
4. 2 : Hasil Uji Validitas Faktor Penyebab Cedera (Y).....	39
4. 3 : Hasil Uji Reliabilitas.....	41
4. 4 : Rumus Kategorisasi	42
4. 5 : Statistik Deskripsi	42
4. 6 : Rumus Skala Jenis Cedera	42
4. 7 : Kategorisasi Jenis Cedera	43
4. 8 : Statistik Deskripsi Faktor Penyebab Cedera.....	43
4. 9 : Skala Kategorisasi Faktor Penyebab Cedera	43
4. 10 : kategorisasi Penyebab Cedera.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Surat Izin Penelitian	56
2 : Validasi Pelatih Tarung Derajat	57
3 : Validasi Ahli Materi	59
4 : Validasi Ahli Bahasa	62
5 : Kisi-kisi Kuesioner.....	65
6 : Kuesioner	67
7 : Kuesioner Responden.....	72
8 : Output Analisis Data	107
9 : Tabulasi	111
10 : Surat Balasan Penelitian.....	112
11 : Kartu Bimbingan.....	113
12 : Dokumentasi	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum pengertian olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga (Khairuddin, 2020). Sedangkan menurut (Salahudin & Rusdin, 2020) olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Karena jika ingin memiliki tubuh yang sehat salah satunya dengan melakukan olahraga rutin untuk menjaga imunitas tubuh kita agar selalu kuat terhindar dari segala penyakit, dengan olahraga kita juga bisa mengukir prestasi karena prestasi dan olahraga adalah satu kerangkaian. Prestasi adalah hasil dari capaian yang diperoleh seseorang secara individu maupun kelompok dalam sebuah penampilan pengetahuan ataupun keterampilan. Didalam olahraga setiap orang memiliki bakat dan kemampuannya masing-masing untuk bisa berprestasi, dengan mengembangkan bakat dan minat tersebut seseorang dapat memiliki prestasi didunia olahraga, salah satunya pada cabang olahraga beladiri. Namun tidak sedikit orang yang takut akan olahraga ini, karena olahraga beladiri memiliki tingkat resiko cedera yang cukup tinggi.

Olahraga beladiri merupakan olahraga yang tidak terlepas dari *body contact*, sehingga akan terjadi cedera yang sangat tinggi. Beberapa cedera yang terjadi pada atlet beladiri antara lain: memar, robek, sprain, strain, fraktur, gegar otak, dan 706 gangguan gerak sendi pada anggota tubuh baik ekstremitas atas maupun bawah. Gangguan gerak sendi anggota tubuh yang dialami atlet beladiri antara lain: sendi engkel, sendi lutut, sendi panggul, sendi siku, sendi pergelangan tangan, dan sendi lainnya. Semua cedera tersebut bisa saja terjadi pada atlet beladiri manapun dan dapat membuat atlet tidak bisa bertanding.

secara maksimal pada saat pertandingan, bahkan juga dapat menjadi cedera yang cukup serius dan bisa menjadi cacat permanen. Seperti yang terjadi pada cabang beladiri taekwondo, karate, pencaksilat, judo, wushu, tinju, gulat, kempo, tarung derajat, dan lain-lain. Atlet beladiri tersebut di atas yang mengalami cedera baik di saat latihan maupun bertanding memerlukan perhatian khusus dan penanganan secara khusus pula, baik medis maupun dari terapis yang berkompeten di bidangnya, sehingga penampilan atlet beladiri akan maksimal dalam mencapai prestasi yang diinginkannya (Mukminin & Faruk, 2025).

Olahraga beladiri sendiri saat ini juga banyak di gemari kalangan anak muda karena tidak hanya membuat sehat tetapi juga bisa untuk membela diri dari orang jahat. Salah satu olahraga beladiri asli dari indonesia adalah Tarung Derajat olahraga tersebut di ciptakan di bandung pada tahun 1972 oleh putra bangsa indonesia yaitu Guru Haji Achmad Dradjat yang memiliki julukan AA Boxer. (Argantos, 2019) tarung derajat memiliki arti “bertarung/berjuang dengan gigih untuk meningkatkan derajat di semua lini kehidupan” bagi para penekunya, Beladiri Tarung derajat tidak mengadopsi dan bukan juga gabungan dari ilmu beladiri lainnya namun lahir dari pengalaman dan renungan hidup Achmad Drajat. Sedangkan prinsip Tarung derajat yaitu “Menyerang untuk menang”.

Cabang olahraga (Cabor) Tarung Derajat adalah cabang olahraga pertarungan asli Indonesia yang didirikan tahun 1972 di Bandung. Cabor tersebut kemudian berkembang luas di seluruh Indonesia termasuk di Kota Kediri (Agung et al., 2025). Olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih tehnik-taktik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot-otak dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung 5 (lima) unsur daya gerak khas, yaitu : Kekuatan -

Kecepatan - Ketepatan - Keberanian dan Keuletan. Tarung Derajat adalah salah satu jenis seni bela diri yang menggabungkan teknik-teknik seperti pukulan, tendangan, kuncian, dan bantingan. Olahraga ini bukan hanya memerlukan kekuatan fisik, namun juga menuntut kecepatan, presisi, serta daya tahan tubuh yang tinggi. Dengan meningkatnya frekuensi latihan dan pertandingan, risiko cedera pada atlet bela diri menjadi cukup tinggi.

Cedera dalam olahraga adalah kondisi umum yang bisa menghambat performa atlet dan bahkan berdampak pada karier jangka panjang. Cedera olahraga pada atlet bisa saja menurunkan performa pada atlet jika tidak ditangani dengan tepat, bahkan dapat menurunkan prestasi pada atlet itu sendiri, oleh karena itu pelatih yang terjun untuk memastikan kondisi atletnya tersebut (Astutik, Diah Dwi Bakti, 2021). Dalam konteks Tarung Derajat, kontak fisik yang intens dan gerakan eksplosif menjadi faktor utama penyebab cedera. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui jenis-jenis cedera yang paling sering dialami serta seberapa sering cedera tersebut terjadi pada atlet, guna meminimalkan risiko dan menyusun program pencegahan yang efektif. Cedera olahraga adalah semua cedera yang terjadi selama latihan, bertanding, atau setelah bertanding. Cedera olahraga adalah ketika jaringan tertentu mengalami kerusakan karena berolahraga. Ini dapat mengganggu gerak dan fungsi atlet, yang berdampak pada prestasinya. Dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat menjadi pengetahuan untuk pembaca agar dapat mempelajari bagaimana cedera bisa terjadi, bagaimana mengobatinya (kuratif), membantunya, dan mencegahnya (*preventif*). Dalam ilmu kesehatan, tindakan preventif atau pencegahan lebih baik daripada tindakan kuratif atau pengobatan (Amrisyah & Bakti, 2022). Termasuk dalam cedera olahraga juga lebih baik mencegah daripada mengobati. Cedera dapat terjadi dikarenakan beberapa faktor diantaranya : kurangnya pemanasan (*stretching*) kurang maksimal, penggunaan tubuh yang berlebihan pada saat latihan.

Berdasarkan pernyataan dari WHO menurut (Mukminin & Faruk, 2025), cedera diartikan sebagai kerusakan fisik yang terjadi ketika tubuh mengalami penurunan energi yang melampaui batas toleransi fisiologisnya. Dalam konteks olahraga, cedera dapat muncul saat melakukan aktivitas fisik dan merupakan risiko yang dapat menimpa siapa saja, tanpa terikat pada lokasi maupun waktu kejadian. Cedera yang terjadi selama kegiatan olahraga dapat dipengaruhi oleh faktor internal (dari dalam tubuh) maupun eksternal (lingkungan sekitar). Cedera ini bisa muncul saat latihan, dalam pertandingan, maupun setelah aktivitas olahraga selesai dilakukan. Umumnya, penyebab utama cedera olahraga adalah kurangnya perhatian atlet terhadap kondisi tubuhnya sendiri, yang kemudian menimbulkan gangguan pada jaringan otot atau sistem rangka. (Candra et al., 2021) Umumnya, cedera muncul akibat kurangnya perhatian atlet terhadap kondisi tubuhnya sendiri, seperti tidak menjaga kebugaran, kurangnya pemanasan yang maksimal, atau tidak melakukan pendinginan setelah beraktivitas. Akibatnya, otot, sendi, atau sistem rangka atlet bisa mengalami gangguan, mulai dari cedera ringan hingga yang cukup serius. Dampak dari cedera ini tidak bisa dianggap remeh, karena bisa menyebabkan atlet terpaksa absen dari latihan rutin ataupun kompetisi, bahkan dalam beberapa kasus bisa mengakhiri karier seorang atlet secara permanen. Dalam konteks atlet tarung derajat, hal ini menjadi hambatan besar dalam proses pembinaan prestasi dan pengembangan diri. Cedera mengganggu kualitas latihan dan pencapaian target prestasi, serta menurunkan daya saing atlet terhadap petarung lainnya. Oleh karena itu, penting bagi setiap atlet untuk memiliki kesadaran tinggi dalam menjaga kondisi fisik, melakukan latihan dengan teknik yang benar, serta menerapkan prinsip latihan yang aman guna meminimalisasi risiko cedera.

Tarung derajat di Kota Kediri merupakan termasuk dalam salah satu cabang olahraga unggulan. Di Kota Kediri olahraga ini sudah dikenal dengan baik. Terbukti dilakukannya Pusat latihan kota (PUSLATKOT) Kediri untuk jumlah

atletnya sudah melampaui 5 atlet. Pada kejuaraan tahun-tahun sebelumnya atlet-atlet tarung derajat Kota Kediri ini sudah beberapa menyumbangkan prestasinya (Hidaya, 2023). Meski begitu, penelitian yang mengkaji tentang jenis dan faktor cedera atlet daerah ini masih terbatas. Sayangnya, belum tersedia data sistematis mengenai jenis dan frekuensi cedera yang dialami para atlet di wilayah ini. Ketiadaan informasi tersebut menjadi hambatan dalam penyusunan langkah pencegahan dan penanganan cedera secara tepat dan berbasis (dr. Muhammad aziz, MARS et al., 2024). Minimnya data tersebut dapat menghambat pelatih, tenaga medis olahraga, dan atlet dalam menyusun strategi pelatihan yang aman dan efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran empiris mengenai faktor dan jenis cedera yang terjadi pada atlet Tarung Derajat di Kota Kediri, sehingga dapat menjadi dasar gambaran mengenai jenis cedera dan faktor penyebab cedera yang sering dialami oleh atlet tarung derajat di Kota Kediri. Dengan mengetahui pola cedera yang umum terjadi, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran semua pihak yang terlibat dalam pembinaan olahraga ini terhadap pentingnya aspek kesehatan dan keselamatan atlet. Hal ini juga berkontribusi dalam menciptakan lingkungan latihan yang lebih kondusif dan mendukung performa optimal atlet dalam jangka panjang.

Peneliti memilih olahraga beladiri tarung derajat diteliti, sebagaimana yang kita ketahui atlet olahraga beladiri tarung derajat tidak akan pernah terlepas dari cedera olahraga, mengingat olahraga ini menggunakan banyak kerja otot tubuh. Olahraga bela diri tarung derajat merupakan full *bodycontac*, langsung dan keras yang menuntut kemampuan setiap individu untuk bergerak, berpikir dan memutuskan segala sesuatu secara kuat, cepat dan tepat, tidaklah mengherankan apabila dalam olahraga bela diri tarung derajat seorang atlet tarung derajat sangat rentan terhadap terjadinya cedera. Cedera ini bisa berdampak langsung terhadap karir dan ekonomi keluarga. Cedera yang dialami biasa terjadi saat latihan

maupun pertandingan secara sengaja maupun tidak sengaja karena faktor lapangan, gerakan tubuh yang salah maupun pemanasan (*warm up*) dan stretching yang kurang.

Urgensi dari penelitian ini diperkuat untuk mengetahui dan memahami tentang jenis dan faktor penyebab cedera pada atlet tarung derajat. Namun ada beberapa atlet yang sudah memahami tentang faktor dan jenis cedera pada atlet tarung derajat, sehingga lebih memperhatikan ketika melakukan pelatihan dan menjaga kondisi tubuh untuk mengurangi cedera. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi kesenjangan yang ada dengan memberikan wawasan lebih mendalam mengenai jenis dan faktor cedera yang dialami oleh atlet tarung derajat di Kota Kediri. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan akan lebih menjaga kondisi untuk terhindari dari cedera yang lebih efektif untuk diterapkan di organisasi tarung derajat khususnya di Kota Kediri. Temuan penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pelatih tarung derajat untuk menjadi kebijakan yang lebih terstruktur.

Dari paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mengetahui jenis dan faktor cedera pada atlet tarung derajat sangat penting bagi atlet maupun pelatih. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang jenis dan faktor cedera atlet tarung derajat di Kota Kediri sangat penting untuk dikaji secara ilmiah. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan tenaga medis olahraga untuk merancang program latihan dan manajemen cedera yang lebih efektif, guna menjaga keselamatan dan performa atlet secara optimal (Virghani et al., 2025).

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk mengangkatnya dalam sebuah penelitian dengan judul: "Analisis Jenis dan Faktor Penyebab Cedera pada Atlet Puslatkor Tarung Derajat di Kota Kediri Tahun 2026".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi, penelitian ini akan menjawab pertanyaan-pertanyaan berikut :

1. Apa saja Jenis cedera yang terjadi pada atlet puslatkot tarung derajat kota kediri ?
2. Apa faktor penyebab terjadinya cedera (baik faktor internal maupun eksternal) pada atlet puslatkot tarung derajat kota kediri ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui jenis-jenis cedera yang terjadi pada atlet puslatkot tarung derajat kota kediri.
2. Mengetahui faktor penyebab cedera (baik faktor internal maupun eksternal) yang terjadi pada atlet tarung derajat Kota Kediri.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat ilmiah
 - a. Menambah wawasan ilmu pengetahuan dan bahan bacaan bagi individu yang ingin mengetahui tentang jenis cedera dan penyebab cedera olahraga beladiri tarung derajat.
 - b. Sebagai bahan informasi untuk penelitian selanjutnya yang meneliti tentang permasalahan yang sama.
2. Manfaat praktis
 - a. Menjadi sebuah pengalaman berharga bagi peneliti dalam mengembangkan pengetahuan dan keterampilan praktis lapangan di bidang kesehatan sesuai dengan kaidah ilmiah yang didapatkan dari materi kuliah.
 - b. Bagi atlet tarung derajat, diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan

informasi tentang cedera dan penyebab cedera olahraga, sehingga lebih waspada dan dapat menerapkan teknik yang lebih aman dalam latihan maupun pertandingan, guna meningkatkan dan mempertahankan prestasi dan kebugarannya.

- c. Bagi pelatih, diharapkan bisa menjadi dasar dalam merancang program latihan yang lebih aman dan efektif, dengan mempertimbangkan jenis cedera yang paling sering terjadi dan faktor-faktor penyebabnya.
- d. Bagi peneliti lain, menjadi referensi awal dan pembanding dalam penelitian sejenis, khususnya yang mengkaji mengenai cedera olahraga dalam olahraga beladiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A., Agung, S., Ayu, P., & Kasih, N. (2025). *Pelatihan Penanganan Awal Terhadap Cedera Bagi Pelatih dan Official Cabang Olahraga Tarung Derajat KONI Kabupaten Badung*. 4(3), 205–210.
- Amrisyah, A. F., & Bakti, A. P. (2022). Tingkat Pemahaman Faktor Dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai Pada Klub Knockout Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 85–92.
- Argantos, D. Z. F. (2019). Pembinaan Olahraga Seni Beladiri Tarung Derajat. *Performa*, 4(3).
- Astutik, Diah Dwi Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolh Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Nganjuk Diah Dwi Astutik. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 09, 139–144.
- Ayu, D., & Setyaningrum, W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2019>
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru Oki. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 47–55. <http://journal.uir.ac.id/index.php/ecej>
- dr. Muhammad aziz, MARS, S. T.-K., Mariana, S.K.M., M. K., R.M. Alfian, S.T., M. S., & Clara Alverina, S. K. (2024). *Memahami Kesehatan Komunitas Mengupas Determinan Kesehatan untuk Mewujudkan Masa Depan Yang Sehat* (M. Nasrudin, Ed.). PT Nasya Expanding Management.
- Hidaya, F. N. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung derajat di Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur Tahun 2023. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Number 1).
- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3)), 56.
- Mukminin, Z., & Faruk, M. (2025). *Frekuensi Dan Jenis Cedera Pada At Let Gulat: Studi Kasus Atlet Gulat Sman Olahraga Sidoarjo*.
- Nurchahyo, B., & Riskayanto. (2018). *Analisis Dampak Penciptaan Brand Image Dan Aktifitas Word Of Mouth (Wom*. Pada Penguatan Keputusan Pembelian Produk Fashion.
- Nurrokhmah, R. W., & Mega Anggita, G. (2024). *Analisis Tingkat Pengetahuan*

- Penanganan Pertama Cedera Olahraga (Metode RICE) Pada Siswa SMA Negeri Kota Semarang.* <https://doi.org/10.37058/sport>
- Putri, M. W. (2019). *Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga.*
- Romadhoni, M., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2022a). Analysis of Sports Injuries in Review of Types of Injuries and Body Parts Where Injury Occurs in Athletes of Tarung Degrees, Bantul Regency in Preparation for Porda 2022. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Romadhoni, M., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2022b). *JAnalisis Cedera Olahraga Di Tinjau Dari Jenis Cedera Dan Bagian Tubuh Tempat Terjadinya Cedera Pada Atlet Tarung Derajat Kabupaten Bantul Pada Persiapan Porda 2022.* 3.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Setiawan, I., & Akbar Husein AllSabah, M. (2017). *Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun* (Vol. 5, Number ue 4)).
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021a). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola.* 6(2), 1–9.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021b). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Sugiono, N., & Wahyu3, A. (n.d.). *No Title.*
- Sugiono, N., & Wahyu3, A. (2022). *Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation.*
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian: kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Alfabeta. <https://inlislite.ipdn.ac.id>
- Virghani, G. A., Lusianti, S., Bekti, R. A., & Nusantara, U. (2025). *Analisis cedera pada atlet pencak silat kelas dewasa.* 5, 208–218. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5434>
- Widhiyanti, K. A. T., Bagia, I. M., Dewi, I. A. K. A., Rusitayanti, N. W. A., Widiyanti, N. L. G., Indrawathi, N. L. P., Ariawati, N. W., & Sudiarta, I. G. N. (2024). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prises pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali* (Vol. 9, Number 2, pp. 193–200). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4445>