



Survei Persentase Jenis Cedera Olahraga Berdasarkan Tempat dan Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga Pada Siswa IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan

Redha Ilham Sungasto¹, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Yulius Agung Saputro², Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Dody Tri Iwandana³, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Ginanjur Nugraheningsih⁴, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Info Artikel

Diterima : 16-05-2023
Disetujui : 20-06-2023
Dipublikasikan : 31-07-2023

Kata Kunci:
Cedera olahraga, Pencak silat

Abstrak

Salah satu cabang olahraga dengan *full body contact* yang beresiko terjadi cedera adalah pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis dan penyebab terjadinya cedera pada siswa pencak silat IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan subjek penelitian siswa pencak silat IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan yang beranggotakan 25 orang. Analisis data menggunakan teknik deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan persentase cedera tertinggi yang dialami siswa dengan jumlah responden 25 orang siswa adalah 52% cedera pergelangan tangan, 52% cedera betis, 52% cedera lecet jari tangan. Persentase tertinggi faktor penyebab cedera dialami oleh siswa pencak silat adalah kesalahan teknik saat latihan sebesar 48%, latihan yang berlebihan sebesar 36%, kurang pemanasan sebesar 52%, titik Lelah tertinggi saat latihan sebesar 44%, dan kondisi lingkungan tidak mendukung saat latihan sebesar 40%. Siswa pencak silat harus mematuhi aturan permainan, melakukan koordinasi gerakan dengan baik dan konsentrasi yang penuh, menjaga kesehatan, melakukan pemanasan dengan benar sebelum latihan, dan melihat kondisi lapangan yang aman untuk latihan, memakai *body protector*, serta menyediakan perlengkapan seperti peralatan keselamatan, pengadaan es, dan perlengkapan P3K.

Abstract

One sport with full body contact that is at risk of injury is pencak silat. This study aims to determine the types and causes of injuries to IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan pencak silat students. The method used was a survey method with data collection techniques using a questionnaire with 25 members of the IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan pencak silat research subjects. Data analysis using percentage descriptive technique. The results showed that the highest percentage of injuries experienced by students with a total of 25 students was 52% wrist injury, 52% calf injury, 52% finger abrasion injury. The highest percentage of injury-causing factors experienced by pencak silat students was technical errors during training by 48%, excessive training by 36%, lack of warm-up by 52%, the highest fatigue point during practice by 44%, and environmental conditions that did not support during training by 40%. Pencak silat students must comply with the rules of the game, coordinate movements properly and concentrate fully, maintain health, warm up properly before practice, and see that the field conditions are safe for practice, wear body protectors, and provide equipment such as safety equipment, provision of ice, and first aid kit.

Alamat penulis korespondensi: Universitas Mercu Buana Yogyakarta
E-mail penulis korespondensi: redhailhamsungasto25@gmail.com

ISSN 2828-5433 (Elektronik)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pencak silat dalam perkembangannya saat ini sudah banyak peminatnya dari semua kalangan. Mulai dari anak-anak sudah dimasukan diperguruan-perguruan pencak silat yang ada, orang tua yang tahu akan peluang olahraga pencak silat. Selain untuk mencari prestasi juga dapat untuk bekal menjaga diri dari kerasnya kehidupan. Sekolah-sekolah pun sudah mulai dimasuki perguruan - perguruan pencak silat untuk merekrut anggota dan sebagai upaya pelestarian kebudayaan (Iis Marwan, 2018). Diharapkan dengan ini Pencak silat tidak akan hilang dan luntur oleh perkembangan zaman dan tetap menjadi olahraga yang melambungkan jati diri bangsa serta menjadi identitas bangsa. Pencak silat secara definisi menurut (Kuswanto, 2016) yang menyatakan bahwa olahraga pencak silat adalah kemampuan, keterampilan, dan kemandirian dalam mempertahankan dan membela diri terhadap ancaman bahaya dari dalam maupun luar, serta untuk menjamin keselarasan alam dengan sekitarnya (Iswana & Siswantoyo, 2013).

Dalam pencak silat banyak dilakukan latihan atau pembelajaran yaitu serangkaian teknik dasar berupa tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, elakan, jatuhan, dan bantingan, menggunakan unsur pembelaan dan serangan menangkis, mengelak, menghindari, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus (Amrullah, 2015). Untuk dapat melakukan teknik serangan dan bela, seorang pesilat harus menguasai fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Atlet pencak silat yang kurang baik dalam berkonsentrasi saat latihan atau bertanding kemungkinan mengalami cedera dari lawan cukup besar. Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Ajid et al., 2019). Pesilat harus memiliki kemampuan biomotor yang baik agar meminimalisir terjadinya cedera. Setiap melakukan pembelajaran pencak silat sering terjadi cedera pada pemain, misalnya terkilir pada lutut, terkilir pada pergelangan kaki, dislokasi pada jari-jari tangan, lecet, memar, fraktur dan sebagainya. Hal-hal semacam ini sering dialami oleh atlet pada saat mereka melakukan latihan ataupun pertandingan. (Saputro & Siswantoyo, 2018) menyebutkan bahwa cedera dapat diakibatkan karena faktor dari dalam contohnya seperti faktor anatomi tubuh, latihan gerakan yang keliru, adanya kelemahan otot, dan tingkat kebugaran yang rendah. dan faktor dari luar yaitu materi yang diberikan, alat olahraga, dan kondisi lingkungan (Kuswanto, 2016). Kondisi lingkungan dan alat perlu diperhatikan saat akan melaksanakan pembelajaran, terutama saat pelaksanaan materi yang bersifat kontak fisik. Cedera yang bisa ditimbulkan bervariasi seperti kram, kesleo, lecet, memar, patah tulang dan dislokasi.

Faktor timbulnya cedera menurut (Wilujeng, 2013) dijelaskan bahwa penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan yaitu faktor dari luar seperti body contact sport (sepakbola, tinju, karate), alat olahraga (stick hockey, raket, bola), kondisi lapangan (licin, tidak rata, becek), faktor dari dalam yaitu faktor anatomi.(anjang tungkai yang tidak sama, arcus kaki rata, kaki cjinjit, sehingga pada waktu lari akan mengganggu gerakan), latihan gerakan/pukulan yang keliru misalnya: pukulan backhand, adanya kelemahan otot, tingkat kebugaran rendah. penggunaan yang berlebihan/overuse. Gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu relatif lama/mikro trauma dapat menyebabkan cedera (Triprayogo et al., 2020). Banyak faktor yang menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat diantaranya: fisik, faktor pribadi, teknik yang salah, pemanasan (*warming up*), peralatan, fasilitas, dan lain-lain. Pada sesi latihan pencak silat terkadang para siswa mengalami cedera yang diakibatkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal (Ridwan & Purwaningsih, 2018).

Menurut (Fajriyudin et al., 2021) penyebab terjadinya cedera adalah factor individu, dan faktor alat, fasilitas dan cuaca. Setiap saat pertandingan pencak silat, para atlet sering mengalami cedera, baik cedera ringan maupun cedera berat, maka diperlukan pengetahuan baik dari pemain, pelatih serta tim medis sehingga tindakan pencegahan cedera dapat dilakukan. Cedera olahraga timbul pada waktu latihan itu sendiri ataupun pada saat tanding. Pesilat sering mengalami cedera, baik cedera ringan ataupun cedera berat (Prayogo et al., 2021). Dalam hal ini perlu diketahui baik dari segi pemain, pelatih ataupun tim fisioterapis jika ada di lokasi tersebut, sehingga dapat melakukan langkah penanganan yang tepat ketika terjadi cedera pada siswa..

Atas dasar tersebut peneliti ingin melakukan penelitian tentang cedera apa saja yang mungkin terjadi dalam proses pembelajaran pencak silat dan hal apa saja yang menjadi penyebab terjadinya cedera tersebut. Peneliti akan melakukan survey analisis cedera pada Ikatan Pencak Silat Putra Indonesia (IKSPI)

Kera Sakti Ranting Pajangan, Bantul. Kegiatan IKSPI KERA SAKTI Ranting Pajangan Bantul yang beranggotakan 25 orang dan berdiri tahun 2020, dengan waktu latihan setiap satu minggu sekali di lapangan Triwidadi, Pajangan, Bantul.

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran realitas yang ada tentang jenis dan penyebab cedera pada anggota pencak silat IKSPI Sub Ranting Pajangan menggunakan metode survey dan observasi, yaitu mengumpulkan data dari responden yang jumlahnya 25 orang dengan menggunakan angket atau kuesioner. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah menggunakan teknik statistik deskriptif. Adapun teknik perhitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase yang dapat diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase} = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

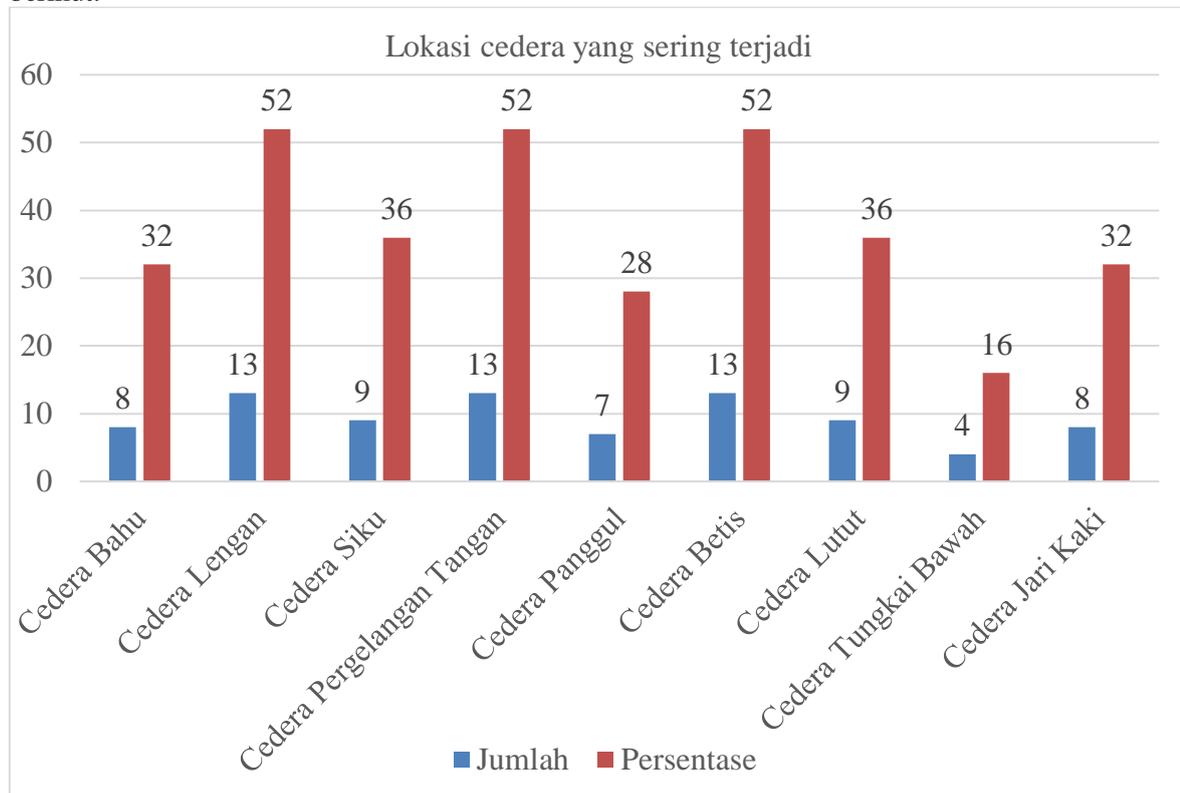
P = Angka persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasinya

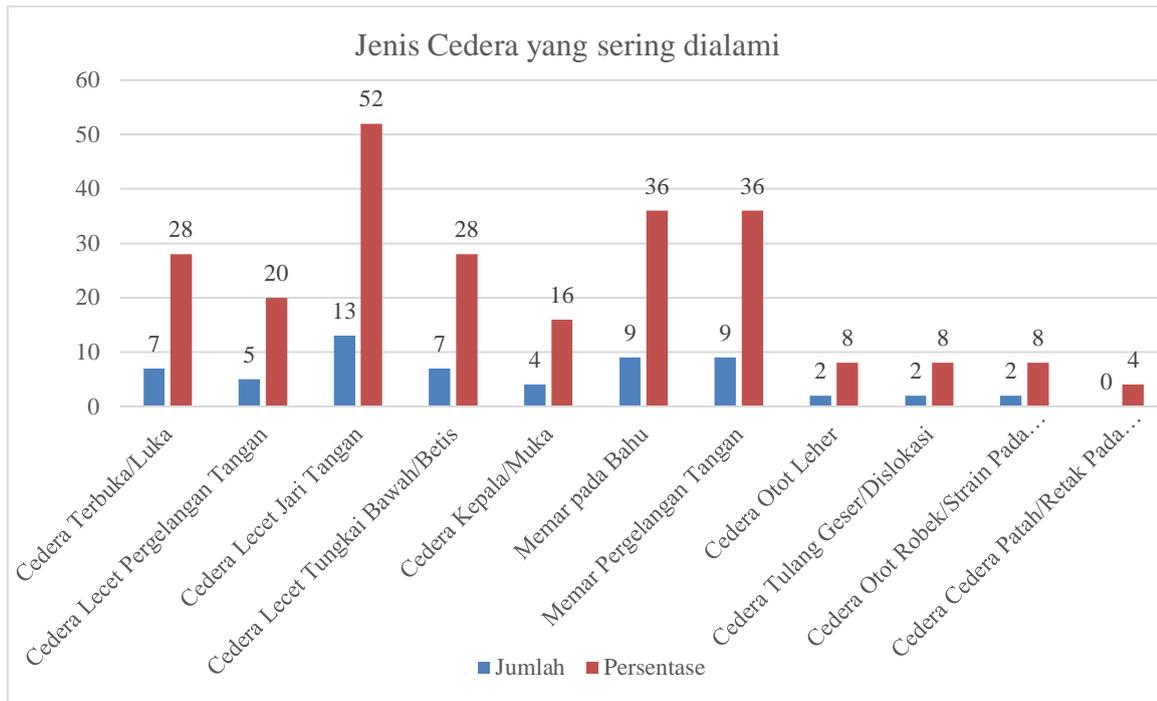
N = Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

HASIL DAN PEMBAHASAN

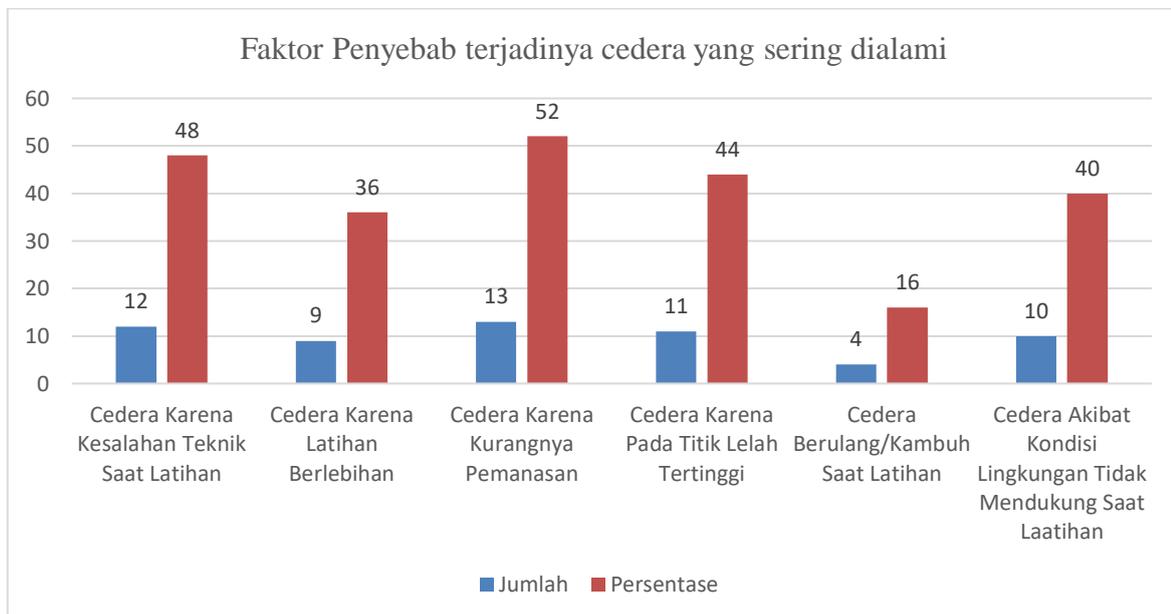
Jenis cedera yang dialami oleh siswa pencak silat IKSPI Ranting Pajangan adalah cedera adalah sebagai berikut:



Hasil penelitian menunjukkan cedera yang sering dialami oleh siswa adalah cedera bahu 32%, cedera lengan 52%, cedera siku 36%, cedera pergelangan tangan 52%, cedera panggul 28%, cedera betis 52%, cedera lutut 36%, cedera tungkai bawah 16%, dan cedera jari kaki 32%.



Jenis cedera yang sering dialami siswa adalah cedera terbuka 28%, cedera lecet padapergelangan tangan 20%, cedera lecet pada jari tangan 52%, cedera lecet tungkai bawah/betis 28%, cedera kepala/muka 16%, memar pada bahu 36%, memar pegelangan tangan 36%, cedera otot leher 8%, cedera tulang geser/dislokasi 8%, cedera otot robek/strain pada lengan dan tangan 8%, cedera patah/retak tulang lengan bawah 4%.



Faktor penyebab terjadinya cedera yang sering dialami siswa adalah cedera karena kesalahan teknik saat latihan 48%, cedera karena latihan yang berlebihan 38%, cedera karena kurangnya pemanasan 52%, cedera pada titik Lelah tertinggi 44%, cedera berkaambuh / berulang saat latihan 16%, dan cedera akibat kondisi lingkungan yang tidak mendukung saat latihan 40%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera dan penyebab terjadinya cedera yang dialami oleh siswa IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan pada saat melakukan latihan, yang dinyatakan dengan angket pertanyaan berdasarkan jenis cedera dan penyebab terjadinya cedera. Berdasarkan hasil survey didapatkan data sebagai berikut : jenis cedera yang dialami oleh siswa pencak silat dengan menunjukkan persentase cedera tertinggi yang sering dialami siswa yaitu cedera pada lengan sebanyak

52%, cedera pada pergelangan tangan sebanyak 52%, dan cedera lecet pada jari tangan sebanyak 52%. Kondisi ini dikarenakan pada saat melakukan latihan pencak silat siswa tidak melakukan koordinasi gerakan dengan baik dengan konsentrasi yang penuh, tidak mematuhi aturan latihan, dan kurangnya pemanasan dimana latihan ringan 3 – 10 menit yang akan menghangatkan otot sehingga otot lebih lentur dan tahan terhadap cedera (Rahman, 2019). Minimnya perlengkapan seperti peralatan keselamatan, tidak menggunakan alat pengaman *body protec* seperti *decker* atau pelindung tulang, dan tempat atau lapangan yang kurang aman untuk berlatih atau bertanding (Nugraheningsih & Saputro, 2019).

Penyebab terjadinya cedera disebabkan oleh beberapa hal yang ditunjukkan dari data hasil persentase tertinggi penyebab cedera yang sering dialami oleh siswa yaitu cedera yang terjadi karena kesalahan teknik saat latihan sebanyak 48%, cedera yang terjadi karena latihan yang berlebihan sebanyak 36%, cedera karena kurangnya pemanasan sebelum latihan sebanyak 52%, cedera karena titik lelah tertinggi saat latihan sebanyak 44%, cedera karena kondisi lingkungan tidak mendukung saat latihan sebanyak 40%.

KESIMPULAN

Hasil penelitian survei presentase jenis cedera dan faktor - faktor penyebab terjadinya cedera pada siswa IKSPI Kera Sakti Ranting Pajangan yang beranggotakan 25 orang siswa, berdasarkan dari analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa persentase jenis cedera tertinggi yang sering dialami siswa adalah cedera pergelangan tangan sebanyak 52%, cedera betis sebanyak 52%, cedera lecet jari tangan sebanyak 52%, cedera pergelangan tangan sebanyak 52%.

Sedangkan penyebab terjadinya cedera dapat dilihat dari persentase tertinggi penyebab cedera yang dialami oleh siswa pencak silat yaitu dikarenakan kesalahan teknik saat latihan sebesar 48%, latihan yang berlebihan sebesar 36%, kurang pemanasan sebesar 52%, titik lelah tertinggi saat latihan sebesar 44%, dan kondisi lingkungan tidak mendukung saat latihan sebesar 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajid, O. N., Komarudin, K., & Mulyana, M. (2019). Pengaruh Metode PETTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18989>
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- Iis Marwan. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Seni Gerak Pencak Silat Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Iswana, B., & Siswantoyo, S. (2013). Model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2343>
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencak silat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 13–26. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.560>
- Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 290–298. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260>
- Rahman, N. A. (2019). Model latihan untuk mengembangkan biomotor endurance pesilat remaja. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1149>
- Ridwan, M., & Purwaningsih, I. (2018). Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Di Pondok Pesantren Bina Umat Yogyakarta 1 2. *Jurnal Spirits*, 8(2), 47–60.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Triprayogo, R., Sutapa, P., Festiawan, R., Anugrah, S. M., & Iwandana, D. T. (2020). Pengembangan

- media pembelajaran jurus tunggal pencak silat berbasis android. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p1-8>
- Wilujeng, W. A. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.