

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PENCAK SILAT
DALAM KEJUARAAN DANDIM 0815 CUP 2018 MOJOKERTO
(STUDI KASUS ATLET KATEGORI TANDING PUTRA SMA (REMAJA) KELAS B DAN C).**

Yudha Prakoso

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: yudhaprakoso@mhs.unesa.ac.id

dr. Azizati Rochmania, Sp.KFR.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
e-mail: azizatirochmania@unesa.ac.id

ABSTRAK

latar belakang penelitian ini adalah peneliti sering menjadi tim kesehatan dalam sebuah kejuaraan olahraga, dimana peneliti sering melakukan pertolongan pertama pada atlet pasca terjadinya cedera, karena dalam olahraga kemungkinan terjadinya cedera sangat tinggi. Resiko cedera ini dapat terjadi pada atlet pencak silat kategori tanding dalam sebuah pertandingan. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mendeskripsikan jenis cedera apa saja dan bagian tubuh yang sering terkena cedera. Subjek penelitian ini menggunakan atlet pencak silat kategori tanding kelas b dan c yang melakukan pertandingan mulai babak kualifikasi hingga babak final sebanyak 26 atlet. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pemberian angket kepada atlet serta proses wawancara kepada tim medis.

Hasil penelitian yang diperoleh adalah jenis cedera memar yang sering terjadi menunjukkan presentase sebesar 58%. Kemudian hasil penelitian mengenai bagian tubuh yang sering mengalami cedera pada tubuh bagian atas adalah kepala presentase sebesar 25%, pada bagian tangan adalah jari tangan presentase sebesar 43%, kemudian bagian badan adalah dada diperoleh presentase sebesar 29%. Sedangkan untuk bagian kaki yaitu jari kaki diperoleh presentase sebesar 31%. Penyebab terjadinya cedera adalah adanya benturan sesama atlet saat bertanding. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mengenai jenis cedera serta bagian tubuh yang sering mengalami cedera hal ini dapat dijadikan literatur bagi atlet, pelatih, dan tim medis untuk mengetahui jenis - jenis cedera yang sering terjadi didalam pertandingan sehingga dapat melakukan penanganan atau pencegahan untuk mengurangi resiko terjadinya cedera olahraga pada atlet pencak silat kategori tanding menjadi kecil.

Kata kunci : analisis, cedera, pencak silat,

UNESA

ABSTRACT

The background of this study is that researcher often become health team in a championship, which researcher often do first aid for athletes after an injury. It is because in sports, the possibility of injury is very high. The risk can occur in the category of martial arts athletes in a match. The purpose of this study is to describe what types of injuries and body parts are injured mostly. The subject of this study used were class B and C athletes who participated in the competition starting from the qualifying round to the final round as many as 26 athletes. This type of research is descriptive and for the data collection technique, the researcher used questionnaires to athletes and interview to medical team.

The results of this study were the types of injuries that often occur showed a percentage of 58%. Then the results of research on body parts that often get injured to the upper body : (head) 25%, (finger) 43%, (chest) 29%. While for the part the foot is the percentage of the toe is 31%. The causes of injuries are the impact of fellow athletes during a match. So, it can be concluded that regarding the types of injuries and body parts that are often injured this can be used as literature for athletes, coaches, and medical teams to find out the types of injuries that often occur in a match so that they can handle or prevent them from reducing the risk of sports injuries in the martial arts competition category, the competition became small.

Keywords: analysis, injury, pencak silat,

PENDAHULUAN

Pencak silat menjadi salah satu olahraga prestasi yang sudah diterima sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Pemerintah membuatkan ajang kejuaraan pencak silat mulai dari tingkat daerah, provinsi, dan nasional, dengan tujuan mengembangkan potensi atlet pencak silat mulai usia dini yang akan mampu berkembang menjadi atlet yang mempunyai potensi yang baik hingga usia dewasa. Dengan demikian lahirlah bibit-bibit atlet yang berprestasi yang berperan untuk menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga pencak silat baik tingkat Nasional serta Internasional. Dalam kejuaraan dunia, atlet pencak silat Indonesia mampu mengharumkan nama bangsa Indonesia dengan berbagai prestasi yang diraihinya seperti kejuaraan Sea Games, Asian Games, Asian Beach Games dan kejuaraan dunia (Lubis, 2014)

Dalam perkembangannya olahraga pencak silat menjadi salah satu media olahraga, dimana pencak silat masuk dalam kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan Indonesia mulai tingkat sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), dan sekolah menengah atas (SMA), sehingga banyak yang bergabung untuk berlatih beladiri pencak silat, yang berfungsi untuk melatih fisik serta menjaga diri mereka dari ancaman hal-hal yang bisa membahayakan dengan menggunakan kekayaan gerak bela diri yang mereka miliki dan diperoleh melalui pendekar-pendekar pencak silat yang mahir dalam bermain pencak silat. Disisi lain mereka telah ikut serta melestarikan dan memasyarakatkan olahragar bela diri asli Indonesia.

Dalam cabang olahraga pencak silat ada 4 kategori yang dipertandingkan yaitu : kategori tanding dan kategori seni (TGR), dimana pada kategori seni (TGR) terdiri dari Tunggal, Ganda, dan Regu. Kategori Pencak silat dalam kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis,

mengelak, menghindari, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, untuk mendapatkan nilai terbanyak (Munas XIII IPSI, 2012). Dalam kategori tanding, seorang pesilat akan melakukan serangan terhadap lawan tandingnya untuk mengumpulkan nilai sebanyak mungkin. Sesuai dengan peraturan yang telah berlaku untuk kategori tanding, peraturan mengenai sasaran yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah “Badan” yaitu bagian tubuh kecuali leher keatas dan dari pusat kemaluan:

1. Dada
2. Perut (pusat ke atas)
3. Rusuk kiri dan kanan
4. Punggung atau belakang badan (kecuali serangan langsung keseluruhan tulang belakang) (Munas XIII IPSI, 2012).

Dilihat dari permainan pencak silat kategori tanding, pada umumnya rentan akan terjadinya cedera olahraga baik cedera ringan ataupun berat, hal ini dikarenakan dalam sebuah pertandingan, pesilat melakukan kontak tubuh (body contact) secara langsung dengan lawan tandingnya untuk melakukan serangan, menggunakan teknik pukulan, tangkisan, tendangan, bantingan, dan kunciian untuk mendapatkan nilai yang optimal. Sehingga benturan terhadap susunan anatomis tubuh bagian luar sering terjadi, sehingga cedera olahraga seperti memar, bengkak , keseleo, dislokasi , dan fraktur

Terjadinya cedera olahraga akan mengganggu aktifitas fisik atlet serta akan menghambat aktivitasnya untuk meraih prestasi yang lebih tinggi. Terjadinya cedera ini bisa terjadi ketika proses latihan, menjelang pertandingan dan saat pertandingan. Cedera olahraga yang terjadi pada saat pertandingan akan menghambat atlet untuk mengeluarkan kemampuannya secara optimal, sehingga akan berdampak pada prestasi atlet tersebut.

Kemungkinan cedera yang akan dialami oleh atlet pencak silat akan merata dari seluruh bagian tubuh seperti bagian kepala dan muka, badan, tangan, dan kaki. Penelitian ini akan mengumpulkan sejumlah



masalah mengenai jenis cedera yang sering terjadi pada atlet pencak silat kategori tanding yang akan dilakukan dalam sebuah pertandingan pencak silat kategori tanding remaja putra kelas B dan C yang berjumlah sebanyak 26 atlet dengan meneliti atlet yang melakukan pertandingan pada babak kualifikasi-final. Dengan mengetahui jenis cedera serta bagian tubuh yang sering terjadi cedera, akan mampu memberikan pengetahuan kepada atlet, pelatih, dan tim kesehatan, sehingga dalam perkembangannya dapat memperkecil resiko terjadinya cedera menjadi kecil, dengan melakukan pencegahan dan melakukan perawatan cedera yang terjadi.

Adapun yang melatar belakangi penelitian ini adalah peneliti sering menjadi tim kesehatan dalam sebuah keluarga olahraga, dimana peneliti sering melakukan pertolongan pertama pada atlet paska terjadinya cedera, karena dalam olahraga kemungkinan terjadinya cedera sangat tinggi. Resiko cedera ini dapat terjadi pada atlet pencak silat remaja putra dalam sebuah pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berkeinginan untuk meneliti masalah cedera yang sering terjadi, dan peneliti berkeinginan mengadakan penelitian tentang analisis cedera olahraga dalam sebuah kejuaraan pencak silat DANDIM 0815 CUP VIII-2018 Mojokerto (studi kasus pada atlet kategori tanding putra SMA (remaja) kelas b dan c).

JENIS PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Menurut (Arikunto 2013), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena. Penggunaan metode penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengumpulkan suatu kenyataan yang ada atau yang sedang terjadi dilapangan agar dapat dipahami secara mendalam, sehingga pada akhirnya diperoleh temuan data yang diperlukan sesuai dengan tujuan penelitian.

Studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu. Dengan tujuan menelaah secara mendalam mengenai kegiatan atau proses-proses yang terjadi (Arikunto, 2013)

Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penentuan lokasi dan waktu penelitian adalah sebagai berikut:

1. Tempat : Gor Gajahmada Mojosari
2. Hari : Jum'at - Minggu
3. Tanggal : 4 - 6 Mei 2018
4. Waktu : 08.00 wib - selesai

Deskripsi Populasi dan Penentuan Sampel

Teknik pengambilan subyek penelitian dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan dengan melakukan pengambilan sampel dari populasi yang telah diinginkan peneliti (Indarto, 2018). Subyek penelitian yang diambil pada penelitian ini adalah atlet pencak silat kategori tanding yang melakukan pertandingan mulai babak kualifikasi - final dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VIII- 2018 MOJOKERTO. Orang kriteria subyek yang diambil oleh peneliti memiliki kriteria tertentu sebagai berikut:

1. Atlet pencak silat yang melakukan pertandingan dalam kategori tanding remaja putra kelas b dan c mulai babak kualifikasi final
2. Atlet yang mendapatkan perawatan cedera dari tim dokter atau medis

Instrumen Penelitian

Dalam sebuah penelitian, terdapat sebuah alat ukur / pengukuran yang digunakan untuk mengukur nilai variabel, pada umumnya alat ukur dalam penelitian dinamakan instrument penelitian. Jadi instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alamiah, manusia, social yang diamati (Sugiyono 2014).

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket tertutup dan wawancara yang terstruktur. Angket (*Questionnaire*) adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang iya ketahui. (Arikunto, 2013).

Wawancara merupakan cara pengumpulan data yang akan digunakan untuk mendapatkan informasi langsung dari sumbernya. Dengan melengkapi recorder, kamera, dan berbagai bentuk catatan laporan

(field and notes) serta laptop (Maksum, 2009)

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah pengamatan (observasi), dimana peneliti mencatat tentang cedera olahraga yang dialami atlet setelah melakukan pertandingan. Pengamatan terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi itu bisa dengan melihat, mendengar, menganalisis dan kemudian dicatat seobjektif mungkin. Adapun mekanismenya sebagai berikut:

1. Peneliti meminta persetujuan dari ketua IPSI Mojokerto untuk melakukan penelitian dalam kejuaraan tersebut.
2. Peneliti meminta informasi mengenai pertandingan kepada ketua pertandingan, meliputi tanggal dimulainya pertandingan, jadwal pertandingan dan jumlah atlet.
3. Peneliti melakukan pengamatan (observasi) selama pertandingan berlangsung, bertujuan untuk mendapatkan subyek penelitian (atlet yang melakukan pertandingan mulai babak kualifikasi - final).
4. Setelah memperoleh subyek penelitian, peneliti memberikan angket kepada atlet yang mengalami cedera dan memberikan soal wawancara kepada tim kesehatan.
5. Selanjutnya peneliti mengumpulkan data dan melakukan transkrip atas hasil observasi.
6. Selanjutnya peneliti melakukan pengolahan data untuk menentukan jenis cedera dan bagian tubuh yang sering terjadi cedera.
7. Setelah memperoleh data peneliti akan mengambil sebuah kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Adapun penghitungan angket dan presentase menggunakan skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat, dan presepsi seseorang atau sekelompok tentang kejadian atau fenomena social. Hasil jawaban dikalikan skor sesuai dengan ketentuan likert sebagai berikut. Jawaban responden berupa:

Selalu	(S)	= 5
Sering Kali	(SK)	= 4
Kadang-kadang	(KK)	= 3
Hampir tidak pernah	(HTP)	= 2
Tidak pernah	(TP)	= 1

(Sugiyono, 2014)

Setelah memperoleh hasil jawaban dan mengetahui jumlah skor hasil jawaban kemudian di presentasikan menurut skala likert pada tiap jawaban dengan rumus sebagai berikut:

$$\frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah skor ideal (skor tertinggi)}} \times 100\%$$

(Sugiyono, 2014)

kemudian dibuat skala untuk menentukan batasan dari hasil presentase jawaban, adapun skalanya sebagai berikut:

Angka 0% - 20%	=
Sangat Lemah	
Angka 21% - 40%	=
Lemah	
Angka 41% - 60%	=
Cukup	
Angka 61% - 80%	=
Kuat	
Angka 81% - 100%	=
Sangat Kuat	

Hasil penelitian dan hasil analisis data

Pada bab ini akan dijelaskan mengenai hasil analisis serta pembahasan data mengenai cedera olahraga yang didapat setelah melakukan proses penelitian. Deskripsi ini menggambarkan data tentang jenis cedera yang sering terjadi dan dialami oleh atlet selama melakukan pertandingan dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VIII-2018 Mojokerto.

A. Hasil Penelitian

Dalam pengambilan data ini telah dilakukan pada tanggal 4 Mei - 6 Mei 2018 dengan melakukan observasi dalam kejuaraan pencak silat DANDIM 0815 CUP VIII-2018 Mojokerto, yang dilakukan di Gor

Gajahmada Mojosari yang beralamatkan di Jln. R. Wijaya Mojosari Mojokerto. Pemilihan responden dalam penelitian ini adalah atlet remaja putra kelas b dan c sebanyak 26 atlet yang melakukan pertandingan mulai dari babak penyisihan hingga final. Total angket yang disebar kepada responden sebanyak 46 angket, kemudian penghitungan presentase tiap jawaban menggunakan skala likert.

1. Karakteristik Responden

Kategori pertandingan yang telah disahkan pada MUNAS IPSI, terdapat 2 kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni (tunggal, ganda, regu), yang telah ditentukan dalam musyawarah nasional Ikatan Pencak Silat Indonesia, berdasarkan berat badan atlet yang bertanding dalam kejuaraan. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah semua atlet pencak silat kategori tanding SMA putra (remaja) kelas b dan c. Karakteristik dari responden adalah atlet yang telah melakukan pertandingan selama berlangsungnya kejuaraan mulai dari babak penyisihan hingga babak final, sesuai persyaratan yang telah ditetapkan oleh pihak panitia mengenai usia atlet dan berat badan atlet tersebut. Untuk kategori tanding SMA putra (remaja) atlet yang boleh turun dalam pertandingan adalah atlet yang berumur 14 tahun sd 17 tahun, sedangkan untuk berat badan kelas B (> 43 - 47 kg) untuk kelas C (> 47 - 51 kg). Dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VIII- 2018 Mojokerto ini, sebanyak 12 atlet yang terdaftar sebagai peserta pada kelas B SMA putra, sedangkan untuk kelas C sebanyak 14 atlet yang telah terdaftar, berikut ini adalah tabel kelas pertandingan SMA (remaja) dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VIII- 2018 Mojokerto.

Tabel 4.1 Kelas Pertandingan Kategori Tanding SMA (remaja) dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VII-2018

N O	KE LA S	BERAT BADAN	J E N I S
1	A	>39 - 43 kg	P A / P I
2	B	>43 - 47 kg	P A / P I
3	C	>47 - 51 kg	P A / P I
4	D	>51 - 55 kg	P A / P I

2. Jenis Cedera

Jenis cedera yang dialami oleh pesilat kategori tanding remaja putra kelas b dan c dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VIII-2018 Mojokerto, dengan melakukan observasi selama pertandingan berlangsung dari babak penyisihan hingga babak final kemudian memberikan angket kepada responden yang telah melakukan pertandingan, kecuali responden yang dinyatakan menang / kalah tanpa melakukan pertandingan (WO). Dalam pembahasan ini akan dideskripsikan jenis cedera apa saja yang sering terjadi dan bagian tubuh mana saja yang sering terkena cedera. Hasil penelitian ini akan dijelaskan mengenai hasil penghitungan dari pengisian angket dan wawancara yang didapat dalam kejuaraan pencak silat DANDIM 0815 CUP VIII- 2018 Mojokerto.

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, melalui pengumpulan

data dari hasil pengisian angket yang dilakukan oleh atlet yang bertanding dalam kejuaraan DANDIM 0815 CUP VIII- 2018 Mojokerto. Dilihat dari aspek cedera olahraga atlet yang sering mengalami cedera tergolong cukup kuat sebesar 56%. Cedera yang paling sering dialami oleh atlet adalah memar, diperoleh hasil 58% tergolong cukup.

Sedangkan bagian tubuh yang sering terkena cedera saat pertandingan adalah jari tangan diperoleh hasil 43% tergolong skala cukup kuat cedera yang dialami adalah memar.

B. Hasil Wawancara Penelitian

Dalam proses wawancara, peneliti melakukan wawancara kepada salah satu nara sumber yang telah menjadi tim medis ketika kejuaraan pencak silat DANDIM 0815 CUP VIII- 2018 Mojokerto. Berikut ini adalah nama nara sumber yang telah bersedia memberikan informasi kepada peneliti, yaitu Khans Aminuddin, Amd. Kep yang bertugas sebagai tim medis, peneliti melakukan wawancara terkait jenis cedera apa saja yang pernah ditangani oleh tim medis selama kejuaraan. Semua hasil data wawancara ini akan diuraikan berdasarkan rumusan masalah berikut adalah hasil wawancara pada tim medis:

1. Jenis cedera yang pernah ditangani yaitu memar, keseleo, patah tulang, atlet lemas yang membutuhkan bantuan, tabung oksigen. Tim medis berusaha melakukan penanganan cedera terhadap atlet ketika tim juri memanggil tim medis pada saat ada atlet yang mengalami cedera pada saat melakukan pertandingan kemudian tim medis melakukan penanganan dan memutuskan atlet tersebut dapat melanjutkan pertandingan atau mendapatkan penanganan sesuai kondisi berat atau ringannya cedera tersebut. Disamping itu

banyak atlet yang melakukan perawatan cedera pada tim medis sesuai melakukan pertandingan.

2. Bagian tubuh pada atlet yang sering mengalami cedera adalah bagian kaki, tangan dan dada. Bagian tubuh ini sering mengalami cedera dikarenakan sering terjadinya benturan antar atlet.
3. Penyebab terjadinya cedera olahraga adalah seperti seringnya benturan sesama atlet, kontak fisik antar peserta, pukulan yang tidak tepat pada sasaran, tumpuhan yang salah, lalu pemanasan sebelum bertanding yang kurang dan pendinginan setelah bertanding kurang maksimal.
4. Penanganan paska cedera yang tim medis lakukan adalah yang pertama kita menganalisa cedera yang dialami oleh atlet, seperti cedera memar kita kompres dengan es batu dan memberikan obat analgetik dan kita kasih spray. Penanganan ini adalah dengan menggunakan metode RICE dimana melakukan pengompresan dengan es bertujuan untuk mengurangi reaksi peradangan pada bagian tubuh yang cedera.
5. Penanganan paska cedera yang dilakukan tim medis dan tempat rujukan selanjutnya kalau cedera yang berat seperti cedera patah tulang langsung kita rujuk ke pusat pelayanan kesehatan yaitu RSI SAKINAH MOJOKERTO. Hal ini dilakukan agar mengetahui lebih detail cedera yang dialami oleh atlet dengan melakukan tindakan-tindakan selanjutnya pada atlet yang mengalami cedera berat seperti patah tulang/dislokasi.

D. Pembahasan

Berdasarkan kesamaan data yang didapat dari penghitungan angket serta pengamatan lembar



wawancara kepada tim medis, selanjutnya akan dilakukan pembahasan terkait hasil penelitian dan akan diuraikan sebagai berikut:

1. Cedera olahraga

Dalam olahraga pencak silat terdapat tehnik yang dilatih secara umum , yaitu tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan dan kuncian, pada umumnya olahraga pencak silat adalah olahraga yang keras karena dalam melakukan latihan mereka saling pukul, adu teknik, tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan dan kuncian bahkan kontak tubuh pun sering terjadi dan mereka melakukannya dengan serius hal ini agar terbentuk karakter petarung yang tangguh fisik yang kuat serta mental yang baik (Fudin, 2013).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa resiko terjadinya cedera olahraga dalam olahraga pada atlet pencak silat kategori tanding bisa terjadi ketika mereka melakukan sebuah pertandingan tanding dalam melakukan pertandingan, hal ini dikarenakan atlet melakukan tendangan, pukulan, sapuan dan bantingan kearah tubuh lawan untuk mencai kemenangan dengan cara mencari poin yang sebanyak-banyaknya,

Berdasarkan item pertanyaan menunjukkan bahwa atlet pencak silat kategori tanding pada putra kelas b dan c dalam kejuaraan Dandim 0815 CUP VIII -2018 Mojokerto menunjukkan skala cukup, hasil presentase menunjukkan sebesar 56% atlet yang mengalami cedera olahraga. Jadi hampir semua atlet yang melakukan pertandingan mulai dari babak penyisihan hingga final mengalami cedera olahraga. Hal ini sesuai penelitian yang sudah ada yang menyebutkan sebesar 70% atlet (PPLM) dan (UKM)

kejurnas pencak silat 2013 mengalami cedera olahraga (Bahrudin2013).

Kemudian item pertanyaan angket mengenai jenis-jenis cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet pencak silat yaitu cedera memar dengan presentase sebesar 58% dan ini menunjukkan skala cukup, dari hasil ini menunjukkan atlet bahwa atlet pencak silat kategori tanding remaja putra kelas b dan c dalam kejuaraan Dandim 0815 CUP VIII -2018 Mojokerto sering mengalami cedera memar hal ini terjadi dikarenakan adanya benturan antar atlet ketika atlet saling melakukan serangan pada saat pertandingan.

2. Cedera olahraga saat pertandingan

Berdasarkan item pertanyaan angket mengenai jenis cedera olahraga saat pertandingan menunjukkan hasil bahwa atlet dalam kejuaraan pencak silat DANDIM 0815 CUP VIII-2018 MOJOKERTO kategori tanding putra kelas b dan c paling sering mengalami cedera olahraga pada bagian kepala yaitu di bagian mulut sebesar 25%(lemah) , memar dan keseleo jenis cedera yang sering terjadi penyebab terjadinya cedera ini adalah karena atlet mendapatkan pukulan dari lawan tandingnya, hal ini termasuk jenis pelanggaran karena bagian kepala dan muka bukan sasaran untuk mendapatkan poin, karena dapat menimbulkan terjadinya cedera olahraga. Sedangkan penelitian lain yang telah ada menunjukkan presentase sebesar 18,5% atlet yang mengalami cedera memar (Arifin,2017)

Kemudian jenis cedera yang sering dialami pada bagian badan adalah dada jenis cedera yang



terjadi adalah memar sebesar 29 % (lemah). Dalam setiap pertandingan ataupun latihan seorang atlet pencak silat menggunakan *body protector* sebagai pelindung tubuh dari cedera olahraga, akan tetapi resiko terjadinya cedera dibagian dada bisa mengalami cedera hal ini dikarenakan bagian tersebut sering digunakan sebagai sasaran oleh atlet untuk mendapatkan poin sehingga pukulan dan tendangan yang keras sering terjadi dibagian badan.

Terjadinya cedera dalam olahraga pencak silat disebabkan karena adanya benturan akibat pukulan, tendangan, dan bantingan dari lawan mainnya saat melakukan latihan, pertandingan dan sabung (Fudin, 2013). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bagian tubuh yaitu tangan dan kaki rawan akan terjadi cedera olahraga, karena tangan dan kaki digunakan atlet sebagai alat untuk melakukan pukulan maupun tendangan kearah lawan sehingga benturan sesama atlet terjadi ketika atlet menggunakan kaki dan tangan dalam posisi yang bersamaan seperti saat melakukan tangkisan maupun sahutan untuk menggagalkan serangan lawan tandingnya. Sedangkan bagian kaki digunakan untuk melakukan tendangan maupun bantingan.

Pada saat kegiatan penelitian diperoleh hasil mengenai hasil pada bagian tubuh yang sering mengalami cedera diperoleh hasil presentase sebesar 43% pada jari tangan cedera yang terjadi adalah memar, kemudian jenis cedera yang lain keseleo diperoleh presentase sebesar 43%. Sedangkan hasil penelitian yang lainnya pada anggota tubuh yang lain yaitu kaki diperoleh hasil sebesar 31% cedera pada jari kaki

jenis cedera yang terjadi adalah memar, kemudian jenis cedera yang lainnya adalah kesleo pada jari kaki diperoleh hasil presentase sebesar 43%.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diatas mengenai jenis cedera serta bagian tubuh yang sering mengalami cedera hal ini dapat dijadikan literatur bagi atlet, pelatih, dan tim medis untuk mengetahui jenis - jenis cedera yang sering terjadi didalam pertandingan sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera olahraga pada atlet pencak silat kategori tanding menjadi kecil.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Jenis cedera olahraga yang paling sering terjadi adalah memar diperoleh hasil sebesar 58%, sedangkan jenis yang jarang terjadi adalah cedera patah tulang 0%, perdarahan 0% dan dislokasi 0% pada atlet kategori tanding kelas b dan c putra SMA (remaja).
2. Bagian tubuh yang sering mengalami cedera dibagian tangan adalah jaritangan sedangkan pada bagian kaki adalah jari tangan dan engkel. Penyebab tejadinya cedera ini adalah seringnya terjadi benturan sesama atlet ketika pertandingan, selain itu kesalahan dalam gerak olah atlet seperti saat melakukan tumpuan dan kurangnya pemanasan yang maksimal.

Saran

Ada beberapa saran dari peneliti sehubungan dengan hasil penelitian ini, diantaranya:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi mengenai jenis cedera dan bagian tubuh yang sering mengalami cedera pada atlet pencak silat kategori tanding

- tidak hanya dikelas b dan c putra saja.
2. Agar melakukan penelitian lagi dengan menggunakan metodolain mengenai jenis cedera dan bagian tubuh yang sering mengalami cedera.
 3. Semoga penelitian ini bisa dijadikan oleh atlet, pelatih dan tim medis sebagai bahan baca atau litalatur untuk mengurangi resiko terjadinya cedera olahraga pencak silat menjadi kecil.

Hatta, Muhammad. 2013. *Pencegahan Dan Perawatan Pada Cedera Olahraga (P3K)*. Makalah tidak diterbitkan. Banda Aceh: Universitas Syah Kuala, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.

Indarto, P. (2018). Pengukuran Tingkat Minat Dengan Bakat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta. *JSES: Journal of Sport and Exercise Sciene*, 1(2), 57-61.

DAFTAR PUSTAKA

Achni, Tya. 2017. *Obat Luka Memar*. <http://article/read/mi-cara-cepat-mengobati-luka-memar-akibat-benturan-benda-keras>. Tanggal diakses : Selasa , 17 april 2018 pukul 14.00 wib.

Adzim, Ilma, Hebbie. 2016. *Perdarahan sylvok Ahik3 Umum*. <https://sistem-manajemen-keselamatan-kerja.tanggal-diakses> : Selasa , 17 april 2018 pukul 14.00 wib.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Bahrudin, Moh. 2013. *Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (PPLM) dan (UKM) Katan Pencak Silat Indonesia dalam Kegiatan Kejurnas 2013*. Surabaya. Skripsi Universitas Negeri Surabaya

Bambang, Priyonoadi. (2012). *Pencegahan Cedera Olahraga*. Seminar Nasional. Yogyakarta: UNY Press.

Fondy, Tommy. 2016. *Sport Massage Panduan praktis merawat dan meroposisi cedera tubuh*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Fudin, Syahril. 2013. *Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Mantup Lamongan*. Surabaya. Skripsi : Univesitas Negeri Surabaya

Jl, Minjoon. 2016. *Analysis of injury types for mixed martial arts athletes* Kyungnam University. *The Journal of Physical Therapy Science*. Republic of Korea.

Kerkar, Pramod. 2016. *Injures Treatment*. <https://www.epainassist.com/sports-injuries/lower-leg-injuries/>. Tanggal diakses : Selasa , 17 april 2018 pukul 14.00 wib.

Kurnia, Fetty. 2017. *Operasi Patah Tulang*. <https://www.kompasiana.com//>. tanggaldiakses : Selasa , 17 april 2018 pukul 14.00 wib.

Lesmana, Ferry. 2012. *Panduan Pencak Silat 2*. Pekanbaru Riau : Zanafa Publishing.

Lubis, Johansyah., Wardoyo H. 2014. *Panduan Pencak silat edisi kedua* Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: FIK UNESA.

Munas IPSI XIII. (2012). *Peraturann Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Simatupang, Nurhayati. 2016. *Pengetahuan Cidera Olahraga Pada Mahasiswa Keolahragaan*



UNIMED. *jurnal pedagogic keolahraaan*. Medan:

Thygerson, Alton. 2011. *Pertolongan pertama*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Undang-Undang Republik Indonesia No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahraaan Nasional. Jakarta.

Thygerson, Alton. 2011. *Pertolongan pertama*. Jakarta : Penerbit Erlangga

Yadi, Kang. 2016. Kesehatan Tips, Kesehatan <http://akuinginsehat.com/gara-mengatasi-dislokasi-sendi/>. Tanggal diakses :selasa , 17 april 2018 pukul 14.00 wib.

Yudi, Eva Wulaning Prasetya. 2014. *Identifikasi Cedera Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding Pada Atlet Pada Kabupaten Nganjuk*. Skripsi.ogyakarta :Universitas Negeri Yogyakarta. (Online) ([http://eprints.uny.ac.id/17096/2/SKRIPSI](http://eprints.uny.ac.id/17096/2/SKRIPSI%20Eva%20Wulaning%20Prasetya%20Yudi%20NIM%2010604221009.pdf)Eva%20Wulaning%20Prasetya%20Yudi%20NIM%2010604221009.pdf.Diakses 12-januri-2018).

