

ANALISIS CEDERA OLAHRAGA ATLET PORPROV PENCAK SILAT SURAKARTA

(Ditinjau dari Karakteristik Cedera Muskuloskeletal)

Muhamad Adidtya Rahman; Anugrah Nur Warthadi
Pendidikan Olahraga,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Olahraga pencak silat memiliki gerakan-gerakan yang berfokus pada kelincahan, kelenturan, dan kecepatan, hal inilah yang membuat atlet pencak silat mengalami cedera saat melakukan latihan maupun pertandingan. Cedera adalah masalah yang terjadi pada seseorang setelah aktivitas fisik atau olahraga dan selama latihan dan kompetisi, kejadian tersebut bisa tiba-tiba dan sulit dihindari. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survai. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara total sampling dengan jumlah sampel 16 orang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki 10 perempuan 6. Peneliti mendatangi responden yaitu atlet pencak silat porprov surakarta. Instrumen dalam penelitian ini berupa angket terbuka yang berbentuk tabel. Angket yang digunakan pada penelitian analisis cedera olahraga (ditinjau dari karakteristik cedera) yaitu angket berstandar pencatatan cedera yang dikeluarkan oleh IOC (Internasional Olympic committee). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif $P = F/N \times 100\%$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Jenis cedera yang banyak dialami atlet pencak silat porprov surakarta yaitu sprain sebesar 29%, lokasi cedera paling sering yaitu pada engkel sebesar 14%, onset cedera paling banyak yaitu bersifat subakut sebesar 55%, penyebab cedera paling banyak adalah benturan yaitu sebesar 43%, dan penanganan cedera yang paling banyak dilakukan adalah dengan RICE sebesar 50%. Dari hasil tersebut, dapat kita lihat bahwa olahraga Pencak Silat mempunyai resiko terjadi cedera yang cukup tinggi. Kesipan fisik atlet sebelum bertanding menjadi sangat penting, kemampuan teknik dalam menyerang dan bertahan juga harus baik. Disamping hal tersebut, alat keselamatan dalam pertandingan juga menjadi perhatian.

Kata Kunci: cedera olahraga, cedera muskoloskeletal, cedera pencak silat

Abstract

Olahraga pencak Pencak silat sports have movements that focus on agility, flexibility and speed, this is what causes pencak silat athletes to experience injuries during training and competitions. Injuries are problems that occur in a person after physical activity or sports and during training and competition, these events can be sudden and difficult to avoid. This research is descriptive research with a survey method. Sampling in this study was carried out by total sampling with a total sample of 16 people, all male, 10 female, 6. Researchers visited the respondents, namely pencak silat athletes from Surakarta Province. The instrument in this research is an open questionnaire in the form of a table. The questionnaire used in sports injury analysis research (in terms of injury characteristics) is a standard injury recording questionnaire issued by the IOC (International Olympic Committee). The data analysis technique in this study uses quantitative descriptive data analysis techniques $P = F/N \times 100\%$. The results of this study show that: The type of injury that many Surakarta Provincial Pencak Silat athletes experience is sprains of 29%, the most frequent location of injury is the ankle. amounting to 14%, the most common injury onset was subacute at 55%, the most common cause of injury was impact at 43%, and the most common injury treatment was RICE at 50%. From these results, we can see that the sport of Pencak Silat has a fairly high risk of injury. An athlete's physical fitness before competing is very important, their technical abilities in attack and defense must also be good. Apart from this, safety equipment in matches is also a concern.

Keywords: sports injuries, musculoskeletal injuries, martial arts injuries

1. PENDAHULUAN

Olahraga sudah menjadi kebutuhan yang digemari oleh semua orang. Cabang olahraga di Indonesia sangat beraneka ragam, mulai dari olahraga beregu maupun individu. Salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia yang berasal dari budaya melayu ialah Pencak Silat (Khoiril, Rizanul & Achmad, 2021).

Olahraga pencak silat merupakan olahraga dengan intensitas sedang sampai tinggi, untuk itu pencak silat harus memiliki daya tahan/stamina yang kuat. Selain itu olahraga pencak silat memiliki gerakan-gerakan yang berfokus pada kelincahan, kelenturan, dan kecepatan, hal inilah yang membuat atlet pencak silat mengalami cedera saat melakukan latihan maupun pertandingan. Tentu saja selain hal-hal tersebut ada faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan seorang atlet cedera saat pertandingan pencak silat, seperti sarana dan prasarana yang kurang nyaman ataupun aman, dan hal-hal internal dan eksternal juga harus diperhatikan untuk para atlet agar terhindar dari segala resiko cedera olahraga.

Cedera adalah masalah yang terjadi pada seseorang setelah aktivitas fisik atau olahraga dan selama latihan dan kompetisi, kejadian tersebut bisa tiba-tiba dan sulit dihindari. Cedera olahraga merupakan salah satu hal yang tidak dapat dihindari baik oleh para atlet profesional, pelatih maupun masyarakat umum yang hobi berolahraga. Cedera olahraga dapat terjadi pada siapa saja, baik itu atlet profesional atau bahkan masyarakat umum (non atlet) Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari adanya cedera pada diri atlet di cabang olahraga tertentu bukan hanya merugikan diri atlet itu sendiri, melainkan juga akan merugikan klub atau tim dimana atlet yang bersangkutan bermain (Fathurrahman Agam Akhmad Syaukani, 2020). Cedera muskuloskeletal adalah suatu kerusakan atau trauma yang mengenai sistem muskuloskeletal, muskuloskeletal itu sendiri adalah sistem kompleks dari tubuh yang bertanggung jawab sebagai penopang dan pergerakan melibatkan kerangka, otot, sendi, ligamen dan tendon. Pada umumnya cedera muskuloskeletal yang sering terjadi pada penggiat olahraga adalah sprain, strain, fraktur, dan dislokasi.

Ada 2 jenis cedera muskuloskeletal yaitu, akut dan kronik. Pada cedera akut terjadi ketika tubuh mengalami trauma secara mendadak seperti tulang retak (fraktur), sendi geser (dislokasi), sprain dan strain yang disebabkan aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa pemanasan dan tanpa penggunaan beban secara bertahap, sedangkan cedera kronik terjadi disebabkan oleh gerakan yang terus menerus atau berulang seperti olahraga kebugaran dengan penggunaan satu otot dalam jangka panjang tanpa mengganti variasi (overuse injury).

2. METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Metode penelitian survei merupakan metode yang memberi pertanyaan terstruktur kepada sampel dari populasi dan dirancang untuk memperoleh informasi dari responden.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Kota surakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan juni 2023.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet pencak silat porprov surakarta yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan instrumen beberapa angket. Peneliti mendatangi responden yaitu atlet pencak silat porprov surakarta. Kemudian peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan

penelitian kepada responden. Setelah memberi penjelasan tersebut peneliti menjelaskan tata cara pengisian angket menggunakan *kuisisioner online*.

Pada saat pengisian angket, peneliti mendampingi responden guna memberikan bantuan seandainya responden mengalami kesulitan sekaligus memberikan koreksi jika terdapat kesalahan dalam pengisian angket. Setelah semua selesai, selanjutnya untuk segera dilakukan pengolahan data.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen dalam penelitian ini berupa angket terbuka yang berbentuk tabel. Angket yang digunakan pada penelitian analisis cedera olahraga (ditinjau dari karakteristik cedera) yaitu angket berstandar pencatatan cedera yang dikeluarkan oleh IOC (Internasional Olympic committee). Dengan angket tersebut, peneliti mengumpulkan data identitas subjek yang diteliti subjek mengisi riwayat cedera yang pernah dialami pada angket yang sudah disediakan, meliputi jenis cedera, lokasi cedera, *onset* cedera, penyebab cedera, dan penanganan cedera.

Jenis cedera pada pencak silat meliputi cedera lecet, memar, mimisan, dislokasi, *strain*, *sprain*, fraktur, dan gegar otak. Lokasi cedera terdiri atas kepala dan muka, leher, bahu, lengan, siku, pergelangan tangan, jari tangan, punggung, pinggang, panggul, tungkai atas, lutut, tungkai bawah, engkel, dan jari kaki. Berdasarkan (*onset*) waktu terjadinya cedera, terdiri dari sifat akut, subakut, dan kronis. Berdasarkan penyebab cedera, disebabkan oleh kekambuhan cedera, salah teknik, benturan, latihan berlebihan, dan sarana prasarana yang tidak mendukung. Bentuk tindakan terhadap cedera berupa tindakan *RICE*, masase, dan operasi.

Setelah angket selesai diisi oleh subjek/ responden, selanjutnya dilakukan pengolahan data menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif. Data yang sudah masuk kemudian direkap jumlahnya ke dalam sebuah tabel yang selanjutnya dihitung persentasenya pada setiap kategorinya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus yaitu:

$$P = F/N \times 100\% \text{ Keterangan:}$$

P = angka persentase

F = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N = *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individu)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, didapat data responden sejumlah 16 orang atlet, yang terdiri dari 10 laki-laki dan 6 perempuan. Identitas subjek penelitian akan ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Identitas Subjek

Kategori	Jumlah	%
<i>Jenis Kelamin</i>		
Laki-laki	10	62
Perempuan	6	38
<i>Umur</i>		
17-20 tahun	4	25
21-23 tahun	9	56
>24 tahun	3	19
<i>Lama Menekuni</i>		
1-5 tahun	7	35
6-10 tahun	10	50
>10 tahun	3	15

Penjelasan mengenai hasil penelitian tentang cedera yang meliputi jenis cedera, lokasi cedera, *onset* cedera, penyebab cedera, dan penanganan cedera akan ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Jenis, Lokasi, *Onset*, Penyebab, dan Penanganan Cedera

Kategori	Jumlah	%
<i>Jenis Cedera</i>		
Lecet	7	21
Memar	9	26
Dislokasi	5	15
Sprain	10	29
<i>Lokasi Cedera</i>		
Kepala dan muka	5	9
Leher	3	5
Bahu	3	5
Lengan	6	10

<hr/>		
Pergelangan		
tangan	7	12
Jari tangan	5	9
Tungkai atas	7	12
Lutut	1	2
Tungkai bawah	7	12
Engkel	8	14
Jari kaki	6	10
<hr/>		
<i>Onset Cedera</i>		
Akut	11	35
Subakut	17	55
Kronis	3	10
<hr/>		
<i>Penyebab Cedera</i>		
Kekambuhan cedera	10	24
Pelanggaran peraturan	5	12
Benturan	18	43
Latihan berlebihan	7	16
Kegagalan prasarana	2	5
<hr/>		
<i>Tindakan</i>		
RICE	12	50
Masase	10	42
<hr/>		
Lainnya	2	8
<hr/>		

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa jenis cedera yang dialami oleh atlet pencak silat silat surakarta dengan jumlah responden 16 orang adalah cedera lecet sebesar 21%, cedera memar sebesar 26%, dislokasi sendi sebesar 15%, dan cedera sprain sebesar 29%. Cedera yang paling banyak terjadi adalah sprain dengan prosentase 29%.

Hal ini disebabkan dalam pertandingan pencak silat yang tidak dibatasi seberapa besar

tenaga yang boleh dikeluarkan oleh pesilat dalam melakukan serangan sehingga sering terjadi benturan, jatuhnya bantingan yang tidak diduga yang dapat menyebabkan cedera sprain, meskipun sudah memakai peralatan keselamatan seperti body protector dan pelindung tulang.

Lokasi cedera yang pernah dialami oleh atlet pencak silat surakarta yaitu pada bagian kepala dan muka sebesar 9%, leher 5%, bahu

Penyebab cedera yang dialami oleh atlet pencak silat porprov surakarta adalah kekambuhan cedera 24%, pelanggaran peraturan 5%, benturan 43%, latihan yang berlebihan 16%, kegagalan prasarana 5%. Peraturan pertandingan pencak silat yang memperbolehkan serangan ke seluruh bagian tubuh kecuali kepala dan kemaluan tanpa dibatasi tenaga menyebabkan sering terjadinya benturan yang dapat menyebabkan cedera. Ini dibuktikan 43% penyebab cedera terjadi karena benturan saat bertanding. Untuk mengurangi cedera akibat benturan yaitu dengan penggunaan alat pengaman seperti decker (pelindung tulang), dengan tapping untuk memperkuat otot dan persendian, dan juga pelindung gigi.

Tindakan yang dilakukan terhadap cedera adalah RICE (rest, ice, compression, elevation) sebesar 50%, masase sebesar 42%, dan lainnya 8%. Melihat hal tersebut, kiranya ketersediaan es pada saat pertandingan sangat mutlak diperlukan guna mengurangi dampak cedera akibat benturan.

Dilihat dari uraian tersebut, kiranya perlu dibuat program latihan yang baik yang juga mengulas perbaikan teknik- teknik yang benar sehingga dapat mengurangi terjadinya cedera. Selain itu, persiapan atlet sebelum bertanding juga harus disiapkan, seperti peralatan keselamatan (decker), pengadaan es, dan perlengkapan P3K.

4. PENUTUP

Simpulan

Jenis cedera yang banyak dialami atlet pencak silat porprov surakarta yaitu sprain sebesar 29%, lokasi cedera paling sering yaitu pada engkel sebesar 14%, onset cedera paling banyak yaitu bersifat subakut sebesar 55%, penyebab cedera paling banyak adalah benturan yaitu sebesar 43%, dan penanganan cedera yang paling banyak dilakukan adalah dengan RICE sebesar 50%.

Dari hasil tersebut, dapat kita lihat bahwa olahraga Pencak Silat mempunyai resiko terjadi cedera yang cukup tinggi. Kesipan fisik atlet sebelum bertanding menjadi sangat penting, kemampuan teknik dalam menyerang dan bertahan juga harus baik. Disamping hal tersebut, alat keselamatan dalam pertandingan juga menjadi perhatian.

Saran

Dari uraian yang sudah dijelaskan sebelumnya, kiranya ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan, antara lain:

1. Panitia penyelenggara mewajibkan atlet memakai pelindung tulang,

2. Panitia dan pelatih menyediakan es untuk mengurangi dampak memar pada atlet,
3. Bagi pelatih dan atlet agar memperbaiki teknik yang salah dan memperbanyak latihan penguatan terutama pada engkel dan kaki untuk meminimalisir cedera.

PERSANTUNAN

1. Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah memberikan ilmu dan pengalaman.
2. Kaprodi Pendidikan Olahraga Bapak Nur Subekti S.Pd, M.Or. yang sudah banyak memberikan ilmu dan juga pengalaman selama masa perkuliahan, sehingga bisa memberikan wawasan yang lebih kepada penulis.
3. Bapak Anugrah Nur Warthadi S.Pd, M.Or. sebagai pembimbing akademik yang telah banyak membimbing dan memberikan pengetahuan kepada penulis, sehingga penulis mampu melewati masa perkuliahan mulai dari awal masuk sebagai mahasiswa baru hingga saat ini, serta menjadi pembimbing yang selalu sabar mengarahkan, membimbing, serta banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., Finch, C. F., Häggglund, M., Junge, A., Kemp, S., Khan, K. M., Marshall, S. W., Meeuwisse, W., Mountjoy, M., Orchard, J. W., Pluim, B., Quarrie, K. L., Reider, B., Schwelnus, M., Soligard, T., ... Chamari, K. (2020). International Olympic Committee consensus statement: Methods for recording and reporting of epidemiological data on injury and illness in sport 2020 (including STROBE Extension for Sport Injury and Illness Surveillance (STROBE-SIIS)). *British Journal of Sports Medicine*, 54(7), 372–389. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101969>
- Fathurrahman Agam Akhmad Syaukani, A. N. W. (2020). Pendekatan Sport Science Dalam Pencegahan Cedera Olahraga Di SPPOI Eminence. *Medical Research For Better Health*, 149–163.
- Fatoni, M., & Subekti, N. (2021). *Karakteristik Pertandingan Pencak Silat* (Z. Fitri S (ed.); 1st ed.). Lembaga Taman Baca Masyarakat Perisai Pena.
- Gotlin, R. S. (2008). *Cedera Olahraga Buku panduan*.
- Handbook of Sports Medicine and Science. (2017). In *Handbook of Sports Medicine and Science*. <https://doi.org/10.1002/9781119227045>
- Khoiril, M., Rizanul, N., & Achmad. (2021). Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Yang Tergabung Dalam Ipsi Kab. Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 1–10.
- Macam, I., Dewantara, J. J., Macam, I., Lokasi, D. A. N., & Olahraga, C. (2016).
- Panahan Kontingen Klaten Identify Kind , Type and Location of Sports Injuries Athletes in. 1–9.
- Munas IPSI, 2012. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Nur subekti, Eko sudarmanto, M. fatoni. (2019). belajar dan berlatih pencak silat.
- Okillanda, A. (2018). Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik - Halaman Olahraga Nusantara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(vol.1), 1–132.

- Prakoso, Y., & Rochmania, A. (2018). Analisis Cedera Olahraga Pencak Silat Dalam Kejuaraan DANDIM-0815 CUP 2018 Mojokerto (Studi Kasus Atlet Kategori Tanding Putra SMA (Remaja) Kelas B dan C). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1–10. <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1451358>
- Setiawan, Y., & dkk. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401–414.
- sofyan aryanto, yudi purnama, sarapul anam. (2022). Identifikasi Cedera Olahraga Atlet Bola Voli PPLP Jawa Tengah. *Journal Sporty*, 2(2), 55–62.
- sugiyono. (2019). metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- umar Nawawi. (2018). Identifikasi Cedera Pada Atlet Pencak Silat Dewasa Kabupaten Magelang. 6(1), 1–8.
- Wulandari, A. N. (2013). Analisis Jenis-Jenis Cedera Yang Sering Terjadi Pada Pemain Basket Di Klub Sahabat Makassar.

