

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA ATLET PORPROV PENCAK SILAT
SURAKARTA**

(Ditinjau Dari Karakteristik Cedera muskuloskeletal)



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:
Muhamad Adidtya Rahman
A810190071

Kepada :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
AGUSTUS, 2023**

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA ATLET PORPROV PENCAK SILAT
SURAKARTA**

(Ditinjau Dari Karakteristik Cedera muskuloskeletal)



Skripsi Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi
Pendidikan Olahraga

Diajukan Oleh:
Muhamad Adidtya Rahman
A810190071

Kepada :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
AGUSTUS, 2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Adidtya Rahman

NIM : A810190071

Peogram Studi : Pendidikan Olahraga

Judul Proposal Skripsi : Analisis cedera olahraga atlet porprov
pencak silat Surakarta (ditinjau dari
karakteristikcedera)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal penelitian yang akan saya serahkan ini benar benar hasil karya saya sendiri dan bebas plagiat karya orang lain kecuali yang secara tertulis di acu/dikutip dalam naskah dan di sebutkan pada daftar Pustaka. Apabila di kemudian hari proposal penelitian ini terbukti hasil plagiat, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Surakarta, 18 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan



Muhamad Aditya Rahman
(A810190071)

PERSETUJUAN

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA ATLET PORPROV PENCAK SILAT
SURAKARTA**

(Ditinjau Dari Karakteristik Cedera muskuloskeletal)

Diajukan Oleh:
Muhamad Adidya Rahman
(A810190071)

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi.

Surakarta, 18 Agustus 2023


Anugrah Nur Warthadi S.Pd., M.Or
NIDN. 0602118905

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA ATLET PORPROV PENCAK SILAT
SURAKARTA**

**(Ditinjau Dari Karakteristik Cedera
muskuloskeletal)**

Yang dipersiapkan dan
disusun oleh:Muhamad
Adidtya Rahman
A810190071

Telah dipertahankan di depan Dewan
Penguji Pada 21 agustus 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Anugrah Nur Warthadi, S.Pd, M.Or (.....)
2. Nur Subekti, S.Pd, M.Or (.....)
3. Nurhidayat, S.Pd, M. Or (.....)

Surakarta, 21 Agustus 2023
Universitas Muhammadiyah
Surakarta Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan

Dekan,

Prof. Dr. Sutama, M.Pd
NIP: 19600107199103100

MOTTO

innamal a'malu binniyat
sesungguhnya segala perbuatan itu tergantung pada niatnya.

(HR Bukhari dan muslim)

Rencanakan Kerjamu Kerjakan Rencanamu.

(Muhamad Adidtya Rahman)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan karya kecil ini dengan rasa cinta dan kasih untuk:

1. Allah SWT, yang telah memberikan banyak nikmatnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Rasulullah Muhammad SAW, yang telah menuntun umat islam dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan, yakni addinul islam. Yang sekaligus menjadi suri tauladan bagi penulis.
3. Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta Bapak Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si yang sudah berjasa dalam penyediaan sarana prasarana dan juga sistem pendidikan yang baik dan mumpuni selama penulis berkuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Bapak Prof. Dr. Sutarna, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah berjasa dalam pengembangan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan baik dari segi kualitas pengajar maupun sarana prasarana.
5. 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.
6. 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.
7. Kedua orang tua, Bapak Kasiman dan Ibu Purni Suwati yang selalu memberikan dorongan dan semangat ketika penulis mulai lelah dan ingin menyerah, serta rasa sayang dan kehangatan yang selalu dikirimkan lewat do'a terbaik yang mereka kirimkan setiap saat. Mereka berdua adalah sebaik-baik manusia yang membuat saya bertahan hingga sampai pada posisi sekarang ini.
8. Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) yang telah memberikan ilmu dan pengalaman.

RINGKASAN

Muhamad Adidtya Rahman / A810190071 Analisis cedera olahraga atlet porprov pencak silat Surakarta (ditinjau dari karakteristik cedera) Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Agustus, 2023

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis karakteristik cedera muskuloskeletal yang pernah dialami atau sedang terjadi pada atlet pencak silat porprov Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat berbagai jenis cedera muskuloskeletal yang pernah dialami oleh atlet pencak silat porprov Surakarta. dari jenis cedera, muskuloskeletal yang sering dialami Jenis cedera muskuloskeletal yang pernah dialami atlet pencak silat porprov Surakarta adalah cedera lecet sebesar 21%, cedera memar sebesar 26%, mimisan sebesar 6%, cedera dislokasi sebesar 15% cedera *strain* sebesar 3%, cedera, *sprain* sebesar 29%. Berdasarkan (*onset* cedera), cedera akut sebesar 35%, cedera subakut sebesar 55%, dan cedera kronis sebesar 10%. Lokasi cedera yang pernah dialami oleh atlet pencak silat porprov Surakarta yaitu pada kepala dan muka sebesar 9%, leher 5%, bahu 5%, lengan 10%, pergelangan tangan 12%, jari tangan 9%, tungkai atas 12%, lutut 2%, tungkai bawah 12%, engkel 14%, dan jari kaki 10%. Penyebab cedera yang dialami oleh atlet pencak silat porprov surakarta kekambuhan cedera 24%, pelanggaran peraturan 12%, benturan 43%, latihan yang berlebihan 16%, kegagalan prasarana 5%. Tindakan yang dilakukan terhadap cedera adalah *RICE* (*rest, ice, compression, elevation*) sebesar 50%, massage sebesar 42%, dan lainnya 8%.

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

SUMMARY

Muhamad Adidtya Rahman / A810190071. *Analysis of sports injuries to Surakarta pencak silat athletes (in terms of injury characteristics) Thesis. Faculty of Teaching and Education, Muhammadiyah University of Surakarta. August, 2023*

- This study aims to determine the characteristics of musculoskeletal injuries that have been experienced or are currently occurring in the Surakarta provincial pencak silat athletes. The results showed that there were various types of musculoskeletal injuries that had been experienced by pencak silat athletes from the Surakarta province. of the type of injury, musculoskeletal that is often experienced Types of musculoskeletal injuries that have been experienced by pencak silat athletes from Surakarta are 21% abrasions, 26% bruises, 6% nosebleeds, 15% dislocation injuries, 3% strain injuries, 29% injuries, sprains. Based on (injury onset), acute injury is 35%, subacute injury is 55%, and chronic injury is 10%. The location of the injuries experienced by the Surakarta porprov pencak silat athletes were on the head and face by 9%, neck 5%, shoulders 5%, arms 10%, wrists 12%, fingers 9%, upper limbs 12%, knees 2% , lower leg 12%, ankle 14%, and toe 10%. The causes of injuries experienced by the athletes of the Porprov Surakarta pencak silat are recurrence of injuries 24%, rule violations 12%, collisions 43%, excessive training 16%, infrastructure failure 5%.*

Keywords: *sports injuries, musculoskeletal injuries, martial arts injuries*

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah memberikan karunia, nikmat serta hidayah sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Implementasi Dimensi Profil Pelajar Pancasila Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi pernyataan agar mendapatkan gelar sarjana pada program studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik apabila tanpa bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak, maka dari itu penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Sofyan Anif, M.Si., Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Prof. Dr. Utama, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Nur Subekti, S.Pd., M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Anugrah Nur Warthadi, S.Pd, M.Or. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam proses penyusunan skripsi. Serta sebagai Dosen Pembimbing Akademik, yang selalu memberikan arahan serta memperhatikan penulis dalam masa perkuliahan.
4. Dr. Gatot Jariono, M.Pd., Biro Skripsi Program Studi Pendidikan Olahraga, yang memberikan dorongan serta turut membantu kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga selalu diberi keberkahan.
5. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis dan selalu menjembatani dalam masa perkuliahan.
6. Seluruh Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah bersedia membantu dalam penelitian penulis ini.
7. Keluarga penulis yang selalu mendukung dan mendorong agar proses pembuatan skripsi ini lancar dan cepat selesai

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	i
PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
RINGKASAN.....	vi
SUMMARY.....	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Penelitian Relevan.....	6
B. Kajian Teori.....	9
C. KERANGKA BERFIKIR.....	42
D. Hipotesis.....	44
BAB III.....	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
C. populasi.....	46
D. Alat dan Bahan.....	47

E. Definisi variabel operasional.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
G. Teknik analisis data.....	53
BAB IV	55
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Deskripsi data.....	55
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	63
BAB V.....	65
PENUTUP.....	65
A. Simpulan	65
B. Implikasi.....	66
C. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
Lampiran	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 System klasifikasi cedera	20
Gambar 2.2 kelompok cedera	21
Gambar 2.3 Anatomi tulang tungkai atas.....	22
Gambar 2.4 Anatomi tengkorak kepala	22
Gambar 2.5 Tulang tungkai bawah	23
Gambar 2.6 elbow	23
Gambar 2.7 Ligament sendi	24
Gambar 2.8 Tendon otot	25
Gambar 2.9 Anatomi Tengkorak kepala	27
Gambar 2.10 Anatomi tulang humerus	27
Gambar 2.11 Elbow	28
Gambar 2.12 Anatomi pergelangan tangan.....	29
Gambar 2.13 Anatomi jari.....	30
Gambar 2.14 Anatomi tulang rusuk dan dada.....	30
Gambar 2.15 Anatomi tulang punggung bagian bawah.....	31
Gambar 2.16 Anatomi kaki tungkai atas.....	32
Gambar 2.17 Anatomi knee.....	33
Gambar 2.18 Anatomi pergelangan	34
Gambar 2.19 Anatomi jari kaki.....	34
Gambar 2.20 Kerangka berfikir	44
Gambar 4.1 Persentase Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin	55
Gambar 4.2 Persentase Subjek Penelitian menurut Umur	56
Gambar 4.3 Persentase Penelitian menurut kategori silat	57
Gambar 4.4 Persentase Jenis Cedera muskuloskeletal	58
Gambar 4.5 Persentase Lokasi Cedera	59
Gambar 4.6 Persentase <i>Onset</i> Cedera	59
Gambar 4.7 Persentase penyebab Cedera	60
Gambar 4.8 Persentase Penanganan Cedera	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Persamaan dan perbedaan penelitian yang relevan.....	6
Tabel 2.2 Kategori Tanding Usia Dini Putra.....	13
Tabel 2.3 Kategori Tanding Usia Dini Putri.....	13
Tabel 2.4 Kategori Tanding Pra-Remaja Putra.....	14
Tabel 2.5 Kategori Tanding Pra-Remaja Putri.....	14
Tabel 2.6 Kategori Tanding Remaja Putra.....	15
Tabel 2.7 Kategori Tanding Remaja Putri.....	15
Tabel 2.8 Kategori Tanding Dewasa Putra.....	16
Tabel 2.9 Kategori Tanding Desawa Putri.....	16
Tabel 2.10 Kategori Tanding Pendekar Putra.....	17
Tabel 2.11 Kategori Tanding Pendekar Putri.....	17
Table 3.1 Rencana penelitian.....	46
Tabel 3.2 Angket pengambilan data.....	49
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin.....	55
Table 4.2 Karakteristik Subjek Penelitian menurut Umur.....	56
Table 4.3 Kategori pencak silat fighter dan seni.....	56
Tabel 4.4 Jenis Cedera muskuloskeletal.....	57
Tabel 4.5 Lokasi Cedera.....	58
Table 4.6 <i>Onset</i> Cedera.....	59
Tabel 4.7 Penyebab Cedera.....	60
Tabel 4.8 Penanganan Cedera.....	61