



Volume 4, Nomor 1, Desember 2023

JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/IPKM>

E-ISSN: 2774-3055 (Media Online)

Edukasi dan Survey Kejadian Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat

M.Irfan Jasir Pabrizadinata¹, Mahendra Wahyu Dewangga²

^{1,2} Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jalan Gatak, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57162, Indonesia

Email: j120221179@student.ums.ac.id

ABSTRAK INDONESIA

Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan survey tentang kasus cedera olahraga yang terjadi pada atlet pencak silat. Kegiatan ini dilakukan dengan cross sectional dan dilakukan selama satu waktu yang bersamaan dengan teknik survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket dan pengisian pertanyaan. Kegiatan dilaksanakan menggunakan zoom meeting dan angket diisi melalui google form. Hasil dan simpulan penelitian menunjukkan bahwa dari 110 responden atlet pencak silat di Kota Surakarta yang pernah mengalami cedera olahraga menurut lokasi cedera sebagai berikut: cedera pada kepala 25%, cedera pada leher 51%, cedera bahu 56%, cedera pada siku 79%, cedera pada pergelangan tangan 97%, cedera pada jari tangan 92%, cedera pada panggul 70%, cedera pada lutut 94% dan cedera pada pergelangan kaki sebesar 78%.

Kata Kunci: Cedera Olahraga, Pencak Silat, Edukasi

ABSTRACT ENGLISH

This activity aims to provide education and a survey about sports injury cases that occur in pencak silat athletes. This activity was carried out cross-sectionally and carried out at the same time as the survey technique. The instrument used in this research used a questionnaire and filled in questions. Activities were carried out using zoom meetings and questionnaires were filled out via Google Form. The results and conclusions of the research show that of the 110 respondents pencak silat athletes in Surakarta City who have experienced sports injuries according to the location of the injury are as follows: head injury 25%, neck injury 51%, shoulder injury 56%, elbow injury 79%, injury 97% of wrist injuries, 92% of finger injuries, 70% of hip injuries, 94% of knee injuries and 78% of ankle injuries.

Keywords: Sports Injuries, Pencak Silat, Education

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia, seni bela diri ini dikenal luas di negara-negara Asia (Irawan, 2021). Di Indonesia terdapat organisasi induk pencak silat yang bernama Ikatan Pencak Silat Indonesia atau IPSI (Pratama, 2018). Sedangkan organisasi yang menaungi dan memfasilitasi federasi

pencak silat di berbagai negara adalah Persatuan Pencak Silat Antar Negara atau PERSILAT yang didirikan oleh Indonesia, Singapura, Malaysia, dan Brunei Darussalam (Mizanudin et al., 2018).

Pertama kali pencak silat diikutsertakan sebagai cabang olahraga (cabor) pada saat South East Asian (SEA) Games ke-14 tahun 1987 di Jakarta, yang kemudian rutin dihadirkan pada SEA Games berikutnya (Narulita et al., 2019). Bahkan pada Asian Games 2018 di Jakarta, Indonesia, cabor Pencak Silat secara resmi dipertandingkan (Andika et al., 2020). Hingga kini, Pencak Silat telah diperkenalkan ke berbagai negara di dunia melalui The International Pencak Silat Federation atau Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa (Persilat). Kejuaraan dunia Pencak Silat sendiri rutin dilakukan oleh Persilat sejak pertama kalinya diselenggarakan, yaitu di luar Indonesia pada tahun 1986 di Wina, Austria (Rachman et al., 2019).

Dalam olahraga cedera dibagi tiga, yaitu cedera ringan, cedera sedang, cedera berat (Nurcahyo, 2010). Cedera ringan yaitu cedera robekan yang hanya dapat dilihat melalui mikroskop dan sangat kecil robekannya, cedera ringan ini memiliki keluhan yang sangat minim hingga tidak mengganggu penampilan secara berarti, contoh dari cedera ringan yaitu memar, lecet, dan sprain ringan (Simatupang & Suprayogi, 2019). Cedera sedang biasanya memiliki tanda-tanda jaringan kerusakan, contohnya nyeri, bengkak, kemerahan, panas, dan gangguan fungsi dan tanda-tanda peradangan bisa dilihat dengan mata telanjang secara keseluruhan atau sebagian (Nasri & Leni, 2021). Cedera berat adalah cedera yang memerlukan penanganan serius seperti istirahat total, perawatan intensif, dan pembedahan. Perawatan luka jenis serius ini tercermin dari tingkat keparahan dan karakteristik lukanya, contoh cedera serius adalah robekan otot, robekan tendon dan ligamen, patah tulang, dan gegar otak (Amrisyah et al., 2022).

Terjadinya cedera ini bisa terjadi ketika proses latihan, sebelum pertandingan dan saat pertandingan (Purwata, 2015). Cedera olahraga yang terjadi pada saat pertandingan akan menghambat atlet untuk mengeluarkan kemampuan optimalnya, sehingga akan berdampak pada prestasi atlet tersebut. Kemungkinan cedera yang akan dialami oleh atlet pencak silat dapat terjadi pada seluruh bagian tubuh seperti bagian kepala dan muka, badan, tangan, dan kaki (Prakoso et al., 2018).

Dari uraian diatas berkaitan dengan pentingnya mengetahui cedera yang dapat terjadi pada atlet pencak silat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri et al., 2022) tidak sedikit siswa atau pelatih atlet pencak silat mengalami cedera, penelitian ini bertujuan

untuk pembaca mengetahui cedera-cedera apa saja yang sering ditemui pada seorang atlet pencak silat, kurangnya penelitian terkait gambaran cedera, membuat peneliti tertarik melakukan penelitian ini.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 oktober 2023 dengan sampel 110 responden yang pernah mengikuti kompetisi resmi. Metode kegiatan yang digunakan adalah pengisian checklist atau daftar cek kemudian hasil pengisian disosialisasikan kepada para responden melalui platform zoom. Setelah para responden mengisi checklist kemudian data dianalisa, analisa yang digunakan adalah analisa univariat untuk melihat distribusi data seperti bagian-bagian yang sering mengalami cedera pada pencak silat di Kota Surakarta. Adapun teknik perhitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase yang dapat diperoleh dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan: P = Angka persentase, F = Frekuensi yang sedang dicari persentasinya, N = Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data penelitian yang didapatkan dari sampel yang berjumlah 110 responden sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Responden Penelitian

Lokasi cedera	Frekuensi (orang)	Persentase (%)
Kepala	27	25%
Leher	56	51%
Bahu	61	56%
Siku	86	79%
Pergelangan tangan	106	97%
Jari tangan	101	92%
Panggul	78	70%
Lutut	103	94%
Pergelangan kaki	85	78%

Berdasarkan tabel diatas hasil dari 110 atlet yang menjadi sampel penelitian menunjukan bahwa bagian yang sering mengalami cedera pada atlet pencak silat adalah cedera kepala 25%, cedera leher 51%, cedera bahu 56%, cedera siku 79%, cedera

pergelangan tangan 97%, cedera jari tangan 92%, cedera panggul 70%, cedera lutut 94%, cedera pergelangan kaki 78%.

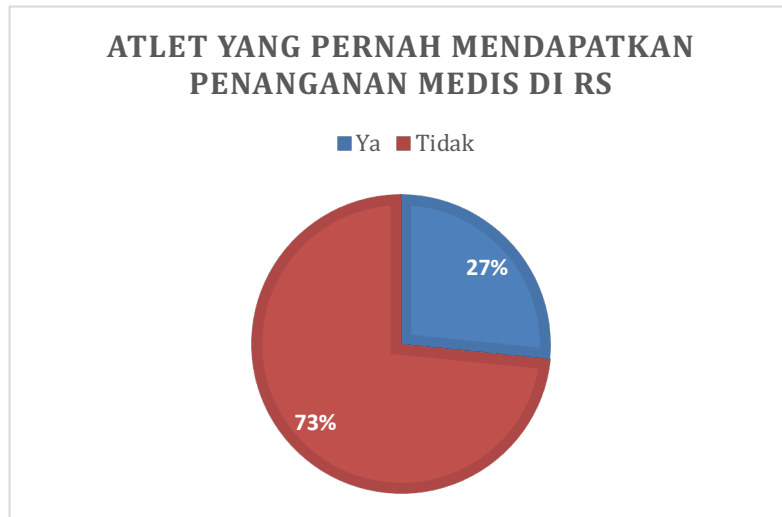
Atlet pencak silat yang pernah mengalami cedera kepala 27 atlet dengan persentase 25%, salah satu penyebab cedera ini adalah benturan pada saat kompetisi maupun saat latihan, yang menyebabkan memar pada bagian yang terbentur. Yang pernah mengalami cedera pada leher 56 atlet dengan persentase 51% dapat dikategorikan sedang, cedera bagian leher dapat terjadi karena benturan sesama atlet saat pertandingan maupun latihan. Atlet yang mengalami cedera bahu 61 atlet dengan persentase 56% dapat dikategorikan sedang, cedera yang dapat terjadi pada bahu dislokasi akibat benturan.

Atlet yang pernah mengalami cedera pada siku 86 atlet dengan persentase 79% dikategorikan cukup tinggi, cedera yang sering dialami adalah memar akibat salah tumpuan saat jatuh yang mengakibatkan benturan pada siku. Atlet yang pernah mengalami cedera pada pergelangan tangan 106 atlet dengan persentase 97% dapat dikategorikan tinggi, cedera yang sering dialami adalah sprain, dislokasi, hingga fraktur akibat benturan. Atlet yang pernah mengalami cedera pada jari tangan 101 atlet dengan persentase 92% dapat dikategorikan tinggi, cedera ini merupakan cedera yang sering dialami atlet saat menangkis tendangan maupun pukulan saat bertanding.

Atlet yang pernah mengalami cedera pada panggul 78 atlet dengan persentase 70% ini dapat dikategorikan sedang, cedera yang sering dialami atlet adalah strain akibat gerakan maksimal secara mendadak. Atlet yang pernah mengalami cedera pada bagian lutut 103 atlet dengan persentase 94% ini dapat dikategorikan tinggi, cedera yang sering dialami berupa memar karena benturan saat jatuh di pertandingan maupun saat latihan. Atlet yang pernah mengalami cedera pada bagian pergelangan kaki 85 atlet dengan persentase 78% ini dapat dikategorikan sedang, dimana cedera pada bagian ini berupa sprain akibat kaki menumpu tidak sempurna.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sungastro et al., 2023) hasil dari sampel penelitian cedera yang dialami atlet pencak silat memiliki risiko mengalami cedera yang tinggi, dan bagian yang memiliki risiko paling tinggi mengalami cedera adalah bagian pergelangan dan jari tangan (Almadani et al., 2022).

Berikut adalah diagram dari hasil survei penelitian terkait atlet yang mengalami cedera hingga memerlukan tindak medis lebih lanjut rumah sakit.



Gambar 1. Diagram Atlet yang mendapatkan Penanganan Media di RS

Berdasarkan diagram di atas menunjukkan bahwa atlet yang pernah mengalami cedera hingga memerlukan tindak medis di rumah sakit berjumlah 27% dari total responden 110 atlet dan 73% atlet tidak pernah mendapatkan tindak medis di rumah sakit. Hal ini menandakan atlet yang mengalami cedera hingga memerlukan perawatan cedera di rumah sakit cukup rendah. Pentingnya mengetahui tindakan pencegahan dan cedera-cedera yang berpotensi besar dapat terjadi pada atlet pencak silat agar dapat mengurangi risiko terjadinya cedera tersebut(Ismunandar, 2020).

KESIMPULAN

Hasil kegiatan penelitian yang telah dilakukan mengenai Edukasi dan Survey Kejadian Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat maka dapat disimpulkan bahwa cedera yang paling sering dialami oleh atlet pencak silat adalah pada pergelangan tangan, jari tangan dan cedera pada lutut. Angka kejadian cedera pada bagian tersebut lebih dari 90% dari total 110 responden yang mengikuti kegiatan ini. Hasil penelitian dan edukasi ini dapat menjadi sebuah perhatian serius bagi atlet pencak silat dan pelatih supaya dapat mengetahui bagian tubuh yang rawan terkena cedera olahraga. Harapannya dengan informasi tersebut, pihak terkait dapat melakukan pemberian penyuluhan dan pelatihan kepada seluruh atlet dan pelatih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih terhadap Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Almadani, Z., Itasari, L., Ziyah, A. N. A., & Sudaryanto, W. T. (2022). Intervensi Penyuluhan Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gonilan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 120–126. <https://doi.org/10.30640/Abdimas45.V1i2.274>
- Andika, T., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). Analisis Teknik Kemenangan Wewey Wita Kelas B Putri Dalam Pertandingan Pencak Silat Asian Games 2018 Heri Wahyudi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(2), 59–66.
- Irawan, S. I. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8.
- Ismunandar, H. (2020). Cedera Olahraga Pada Anak Dan Pencegahannya. *Jk Unila*, 4(1), 34–44.
- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). *Tingkat Pemahaman Faktor Dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai Pada Klub Knockout Surabaya Achmad Fikri Amrisyah Ananda Perwira Bakti*. 85–92.
- Mizanudin Et Al. (2018). *Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia*. 264–270.
- Narulita, A., Fajar, C. M., Nova Riesma, R. S., Rahman, J. B., Aditany, S., & Dipura, D. S. (2019). Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 72. <https://doi.org/10.24198/Kumawula.V2i1.23461>
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal Menssana*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.24036/Menssana.06012021.13>
- Nurchayyo, F. (2010). Pencegahan Cedera Dalam Sepak Bola. *Medikora*, Vi(1), 65–76. <https://doi.org/10.21831/Medikora.V0i1.4670>
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Purwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan Dan Recovery Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Putri, N. R., Suparmanto, G., & Kanita, M. W. (2022). *Gambaran Kejadian Cedera Pada Pencak Silat Di Kota Solo*. 21.
- Rachman, J. B., Aditany, S., & Dipura, D. S. (2019). *Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung Assyfa Narulita , Candra Muhammad Fajar , Reannissa Sabrina Nova Riesma , Socialization Of The New Face Of Pencak Silat As Indoenesian Soft Power To Ba*. 2(1), 72–92.
- Simatupang, N., & Suprayogi, M. K. (2019). *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Pplp Sumatera Utara*. 3(April), 55–65. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Y. Prakoso, A. R. (2018). No Title. *Analisa Cedera Olahraga Pencak Silat Dalam Kejuaraan Dandim 0815 Cup 2018 Mojokerto*, 1–10