

**CEDERA OLAHRAGA PADA TEKNIK SAPUAN  
PENCAK SILAT**

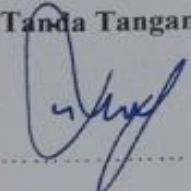



**SUDRAJAT  
6815160635**

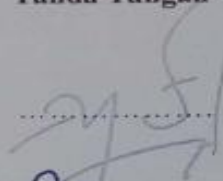
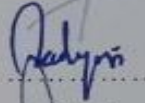
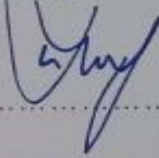
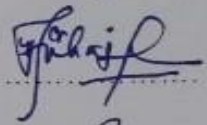
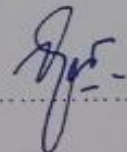
**Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
<b>Pembimbing I</b>		16/-2021 102
(Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd) NIP. 19591201 198610 2 001	.....	.....

<b>Pembimbing II</b>		10/-2021 102
(Yuliasih, S.Or., M.Pd) NIDK. 8816100016	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes NIP. 19740906 200112 1 002	Ketua		17/-2021 102
Nadya Dwi Oktafiranda, S.Or., M.Pd NIDK. 8806090018	Sekretaris		10/-2021 102
Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd NIP. 19591201 198610 2 001	Anggota		16/-2021 102
Yuliasih, S.Or., M.Pd NIDK. 8816100016	Anggota		10/-2021 102
Dr. Sudradjat Wiradihardja, M.Pd NIP. 19590809 198703 1 001	Anggota		16/-2021 102

Tanggal Lulus : 18 Januari 2021

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



(Sudrajat)

No. Reg. 6815160635



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sudrajat  
NIM : 6815160635  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : ajats002@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Cedera Olahraga Pada Teknik Sapuan Pencak Silat

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Maret 2021

Penulis

( Sudrajat )  
nama dan tanda tangan

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jenis cedera, sifat cedera, derajat cedera, lokasi tubuh yang dapat terjadi cedera, cara mencegah dan cara menangani cedera akibat teknik sapuan pencak silat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan menggunakan metode survey untuk mengumpulkan berbagai informasi data dari responden dengan jumlah populasi sebanyak 70 dan menggunakan *total sampling* yaitu diambil dari seluruh populasi yang ada sebagai sampel dari penelitian ini, dengan memberikan instrumen penelitian berupa angket kuesioner pernyataan-pernyataan mengenai skripsi ini yang sudah diubah kedalam bentuk *google form* agar dapat memudahkan responden dalam mengisi dan menjawab kuesioner dari penelitian ini. Hasil dari penelitian ini menjawab beberapa rumusan masalah yang dideskripsikan dengan melihat dari hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan aplikasi spss versi 23, jenis cedera yang sering terjadi akibat teknik sapuan pencak silat yaitu cedera lecet dengan persentase 51,4%, sedangkan yang sangat jarang terjadi yaitu cedera *fracture* dengan persentase 80%. Sifat cedera akibat teknik sapuan yang jarang terjadi yaitu cedera sifat cedera kronis dengan persentase 50%. Derajat cedera yang sering terjadi yaitu cedera ringan dengan persentase 35,7%, sedangkan yang sangat jarang terjadi yaitu cedera berat dengan persentase 68,6%. Lokasi cedera yang sering terjadi yaitu pada bagian tangan dengan persentase 38,6%, sedangkan yang sangat jarang terjadi yaitu pada bagian mata dengan persentase 72,9%. Tindakan pencegahan yang sangat sering dilakukan yaitu pada saat kondisi tubuh sehat dengan persentase 45,7%. Penanganan cedera yang sangat sering dilakukan yaitu dengan menggunakan kompres es batu atau metode *RICE* dengan persentase 52,9%.

**Kata Kunci:** Cedera Olahraga, Pencak Silat, Teknik Sapuan.

## **ABSTRACT**

*This thesis aims to determine the type of sports injury, the nature of the sports injury, the degree of sports injury, the location of the body where sports injury can occur, how to prevent and how to deal with sports injuries caused by the pencak silat sweeping technique. This research is a descriptive study and uses a survey method to collect various data information from respondents with a total population of 70 and uses total sampling, which is taken from the entire population as the sample of this study, by providing a research instrument in the form of a questionnaire statements about the thesis. This has been converted into a google form in order to make it easier for respondents to fill out and answer the questionnaire from this study. The results of this study answered several problem formulations described by looking at the results of calculations using the assistance of the SPSS version 23 application, the type of sports injury that often occurs due to the pencak silat sweeping technique is abrasions with a percentage of 51.4%, while the ones that are very rare are sports injury. fracture with a percentage of 80%. The rare trait of sports injury due to sweeping techniques is chronic injury trait with a percentage of 50%. The degree of sports injury that often occurred was minor injuries with a percentage of 35.7%, while the ones that were very rare were serious injuries with a percentage of 68.6%. The location of the injury that often occurred was on the hand with a percentage of 38.6%, while the most rare was in the eye with a percentage of 72.9%. The most common preventive action is when the body is in good health with a percentage of 45.7%. Handling of sports injury that is very often done is by using ice cubes or the RICE method with a percentage of 52.9%.*

**Keywords:** *Sports Injury, Pencak Silat, Sweeping Techniques.*

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat limpahan Rahmat dan Karunia-nya kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahraagaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Cedera Olahraga pada Teknik Sapuan Pencak Silat”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga UNJ. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes** selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahraagaan. Ibu **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd** sebagai pembimbing I dan Ibu **Yuliasih, S.Or, M.Pd** sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, membimbing dengan penuh kesabaran hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Ibu **Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd** selaku Pembimbing Akademik saya yang telah membimbing dan mengarahkan saya sejak saya masih menjadi mahasiswa baru. Keluarga Saya yang tak henti-hentinya mendoakan dan mendukung saya baik material maupun moral. Dan yang terakhir Sahabat dan Teman-teman yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahraagaan.

Jakarta, 17 Februari 2021

Sudrajat

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK.....</b>	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. Cedera Olahraga .....	7
2. Pencak Silat .....	22
3. Teknik Sapuan Pencak Silat .....	27
B. Kerangka Berpikir.....	43
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Tujuan Penelitian .....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Metode Penelitian.....	48
D. Populasi dan Sampel .....	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	49
1. Instrumen Penelitian.....	49



2. Hasil Uji Instrumen .....	51
F. Teknik Analisis Data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Deskripsi Data.....	53
a. Butir Pernyataan Jenis Cedera pada Teknik Sapuan .....	53
b. Butir Pernyataan Sifat Cedera Akibat Teknik Sapuan .....	60
c. Butir Pernyataan Derajat Cedera Akibat Teknik Sapuan .....	62
d. Butir Pernyataan Lokasi Cedera pada Teknik Sapuan .....	66
e. Butir Pernyataan Tindakan Pencegahan Cedera pada Teknik Sapuan ...	85
f. Butir Pernyataan Penanganan Cedera pada Teknik Sapuan.....	92
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	95
1. Jenis Cedera pada Teknik Sapuan .....	95
2. Sifat Cedera Akibat Teknik Sapuan .....	97
3. Derajat Cedera Akibat Teknik Sapuan .....	98
4. Lokasi Cedera pada Teknik Sapuan .....	99
5. Tindakan Pencegahan Cedera Pada Teknik Sapuan.....	102
6. Penanganan Cedera pada Teknik Sapuan.....	104
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>106</b>
A. Kesimpulan .....	106
B. Saran.....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>108</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>112</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Cedera Memar .....	10
Gambar 2.2. Cedera Sprain ACL .....	12
Gambar 2.3. Cedera Strain .....	14
Gambar 2.4. Patah Tulang ( <i>Fracture</i> ).....	15
Gambar 2.5. Cedera Dislokasi .....	16
Gambar 2.6. Cedera Perdarahan.....	17
Gambar 2.7. Teknik Sapuan Tegak.....	28
Gambar 2.8. Teknik Sapuan Rebah Depan .....	29
Gambar 2.9. Teknik Sapuan Rebah Belakang .....	30
Gambar 2.10. Teknik Sapuan Sabetan .....	31
Gambar 2.11. Teknik Sapuan Beset.....	32
Gambar 2.12. Otot Lengan (Arm Muscular).....	33
Gambar 2.13. Otot Perut (Abdomen Muscular).....	34
Gambar 2.14. Otot Kaki (Leg Muscular).....	35
Gambar 2.15. Cedera Dislokasi Ankle.....	36
Gambar 2.16. Cedera Betis (Gastrocnemius).....	37
Gambar 2.17. Cedera Anterior Cruciate Ligament (ACL) .....	38
Gambar 2.18. Cedera Paha Belakang (Hamstring) .....	39
Gambar 2.19. Cedera Pergelangan Tangan.....	40
Gambar 2.20. Cedera Siku (Tennis Elbow) .....	42
Gambar 2.21. Cedera Dislokasi Bahu .....	43
Gambar 4.1. Diagram Batang Pernyataan Cedera Memar .....	54
Gambar 4.2. Diagram Batang Pernyataan Cedera Lecet.....	55
Gambar 4.3. Diagram Batang Pernyataan Cedera Perdarahan .....	56
Gambar 4.4. Diagram Batang Pernyataan Cedera Dislokasi .....	57
Gambar 4.5. Diagram Batang Pernyataan Cedera Patah Tulang .....	58
Gambar 4.6. Diagram Batang Pernyataan Cedera Terkilir .....	59
Gambar 4.7. Diagram Batang Pernyataan Cedera Keseleo.....	60

Gambar 4.8. Diagram Batang Pernyataan Mengalami Cedera Akut .....	61
Gambar 4.9. Diagram Batang Pernyataan Mengalami Cedera Kronis .....	62
Gambar 4.10. Diagram Batang Pernyataan Mengalami Cedera Ringan.....	63
Gambar 4.11. Diagram Batang Pernyataan Mengalami Cedera Sedang .....	64
Gambar 4.12. Diagram Batang Pernyataan Mengalami Cedera Berat.....	65
Gambar 4.13. Diagram Batang Pernyataan Cedera Memar pada Bagian Kepala.	66
Gambar 4.14. Diagram Batang Pernyataan Cedera Lecet pada Bagian Kepala ...	67
Gambar 4.15. Diagram Batang Pernyataan Cedera Perdarahan pada Bagian Kepala.....	68
Gambar 4.16. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Mata .....	69
Gambar 4.17. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Hidung.....	70
Gambar 4.18. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Rahang .....	71
Gambar 4.19. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Bahu .....	72
Gambar 4.20. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Lengan.....	73
Gambar 4.21. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Tangan.....	74
Gambar 4.22. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Dada .....	75
Gambar 4.23. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Perut .....	76
Gambar 4.24. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Punggung .....	77
Gambar 4.25. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Bokong.....	78
Gambar 4.26. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Paha Depan .....	79
Gambar 4.27. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Paha Belakang.	80
Gambar 4.28. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Betis .....	81
Gambar 4.29. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Tulang Kering .	82
Gambar 4.30. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Ankle.....	83
Gambar 4.31. Diagram Batang Pernyataan Cedera pada Bagian Punggung Kaki	84
Gambar 4.32. Diagram Batang Pernyataan Pencegahan Cedera dengan Pemanasan yang Maksimal .....	86
Gambar 4.33. Diagram Batang Pernyataan Pencegahan Cedera dengan Teknik Sapuan yang Tepat .....	87
Gambar 4.34. Diagram Batang Pernyataan Pencegahan Cedera ketika Tubuh Sehat .....	88

Gambar 4.35. Diagram Batang Pernyataan Pencegahan Cedera ketika Peralatan Latihan Memadai.....	89
Gambar 4.36. Diagram Batang Pernyataan Pencegahan Cedera ketika Tempat Latihan Sesuai .....	90
Gambar 4.37. Diagram Batang Pernyataan Pencegahan Cedera Mengonsumsi Makanan Bergizi .....	91
Gambar 4.38. Diagram Batang Pernyataan Penanganan Cedera menggunakan Kompres Es Batu.....	93
Gambar 4.39. Diagram Batang Pernyataan Penanganan Cedera ke Tukang Urut	94
Gambar 4.40. Diagram Batang Pernyataan Penanganan Cedera ke Dokter Spesialis Rehab Medik .....	95

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi – Kisi Instrumen Penelitian .....	49
Tabel 3.2. Validasi Instrumen Penelitian .....	52
Tabel 4.1. Pernyataan Cedera Memar .....	53
Tabel 4.2. Pernyataan Cedera Lecet.....	54
Tabel 4.3. Pernyataan Cedera Perdarahan.....	55
Tabel 4.4. Pernyataan Cedera Dislokasi .....	56
Tabel 4.5. Pernyataan Cedera Patah Tulang .....	57
Tabel 4.6. Pernyataan Cedera Terkilir .....	58
Tabel 4.7. Pernyataan Cedera Keseleo.....	59
Tabel 4.8. Pernyataan Mengalami Cedera Akut .....	60
Tabel 4.9. Pernyataan Mengalami Cedera Kronis .....	61
Tabel 4.10. Pernyataan Mengalami Cedera Ringan.....	63
Tabel 4.11. Pernyataan Mengalami Cedera Sedang.....	64
Tabel 4.12. Pernyataan Mengalami Cedera Berat.....	65
Tabel 4.13. Pernyataan Cedera Memar pada Bagian Kepala.....	66
Tabel 4.14. Pernyataan Cedera Lecet pada Bagian Kepala .....	67
Tabel 4.15. Pernyataan Cedera Perdarahan pada Bagian Kepala .....	68
Tabel 4.16. Pernyataan Cedera pada Bagian Mata .....	69
Tabel 4.17. Pernyataan Cedera pada Bagian Hidung.....	70
Tabel 4.18. Pernyataan Cedera pada Bagian Rahang .....	71
Tabel 4.19. Pernyataan Cedera pada Bagian Bahu .....	72
Tabel 4.20. Pernyataan Cedera pada Bagian Lengan.....	73
Tabel 4.21. Pernyataan Cedera pada Bagian Tangan.....	74
Tabel 4.22. Pernyataan Cedera pada Bagian Dada .....	75
Tabel 4.23. Pernyataan Cedera pada Bagian Perut .....	76
Tabel 4.24. Pernyataan Cedera pada Bagian Punggung .....	77
Tabel 4.25. Pernyataan Cedera pada Bagian Bokong .....	78
Tabel 4.26. Pernyataan Cedera pada Bagian Paha Depan .....	79

Tabel 4.27. Pernyataan Cedera pada Bagian Paha Belakang.....	80
Tabel 4.28. Pernyataan Cedera pada Bagian Betis .....	81
Tabel 4.29. Pernyataan Cedera pada Bagian Tulang Kering .....	82
Tabel 4.30. Pernyataan Cedera pada Bagian Ankle.....	83
Tabel 4.31. Pernyataan Cedera pada Bagian Punggung Kaki.....	84
Tabel 4.32. Pernyataan Pencegahan Cedera dengan Pemanasan yang Maksimal	85
Tabel 4.33. Pernyataan Pencegahan Cedera dengan Teknik Sapuan yang Tepat .	86
Tabel 4.34. Pernyataan Pencegahan Cedera ketika Tubuh Sehat .....	87
Tabel 4.35. Pernyataan Pencegahan Cedera ketika Peralatan Latihan Memadai .	89
Tabel 4.36. Pernyataan Pencegahan Cedera ketika Tempat Latihan Sesuai.....	90
Tabel 4.37. Pernyataan Pencegahan Cedera Mengonsumsi Makanan Bergizi ...	91
Tabel 4.38. Pernyataan Penanganan Cedera menggunakan Kompres Es Batu.....	92
Tabel 4.39. Pernyataan Penanganan Cedera ke Tukang Urut .....	93
Tabel 4.40. Pernyataan Penanganan Cedera ke Dokter Spesialis Rehab Medik ..	94
Tabel 4.41. Jenis Cedera pada Teknik Sapuan.....	95
Tabel 4.42. Sifat Cedera Akibat Teknik Sapuan.....	97
Tabel 4.43. Derajat Cedera Akibat Teknik Sapuan.....	98
Tabel 4.44. Lokasi Cedera pada Teknik Sapuan.....	99
Tabel 4.45. Tindakan Pencegahan Cedera Pada Teknik Sapuan .....	102
Tabel 4.46. Penanganan Cedera pada Teknik Sapuan .....	104

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Validasi Kuesioner Penelitian.....	112
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	115
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian.....	116
Lampiran 4. Angket Kuesioner Penelitian.....	117
Lampiran 5. Perhitungan Data.....	122
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	152
Lampiran 7. Riwayat Hidup.....	156