

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PENCAK
SILAT PPLM DKI JAKARTA**



**MOCHAMAD MAHESA PRASTYO
1603620038**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2025**

ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PENCAK SILAT PPLM DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui presentase cedera olahraga yang terjadi pada atlet Pencak Silat DKI Jakarta tahun 2020. Dari faktor yang ditimbulkan, sifat cedera, derajat cedera, cedera olahraga berdasarkan jenis dan lokasi yang terjadi sampai pencegahan dan penanganan cedera kepada atlet dengan pelatihnya. Penelitian ini dilakukan dengan deskriptif. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa faktor penyebab atlet mengalami cedera olahraga dari faktor internal yaitu kurangnya pemanasan (32%). Kemudian hasil penelitian menunjukkan bahwa sifat cedera sering terjadi pada cedera akut (32%) dan derajat cedera yaitu cedera tingkat berat (28%) karena pencak silat adalah olahraga yang rentan terhadap cedera. Sementara itu, berdasarkan jenis dan lokasi cedera yang sering dialami atlet adalah memar (44%) pada bagian ekstremitas bawah yaitu tungkai bawah (40%). Penanganan yang sering dilakukan pelatih adalah *POLICE* (24%), dengan cara mencegah bagian yang cedera dan mengurangi peradangan dengan kompres *ice*, yang dilakukan secara bertahap dan selalu menjaga dengan *tapping* atau *straps* supaya pergerakan otot tidak berlebihan dan mencegah cedera berulang. Pencegahan cedera olahraga oleh atlet dilakukan sebelum latihan (42%), yang bertujuan mengurangi cedera secara tiba – tiba saat latihan Oleh sebab itu, perlunya penanganan dan pencegahan pada atlet oleh para pelatih supaya atlet memiliki kondisi yang optimal.

Kata Kunci: Cedera Olahraga, Pencak Silat

SPORT INJURY
ANALYSIS MARTIAL ARTS ATHLETES IN PPLM DKI JAKARTA
ABSTRACT

This study aims to determine the percentage of sports injuries that occur in DKI Jakarta Pencak Silat athletes in 2020. From the factors caused, the nature of the injury, the degree of injury, sports injuries based on the type and location that occurs to the prevention and treatment of injuries to athletes with their coaches. This research was conducted descriptively. The sampling technique is done by total sampling method. The results of this study explain that the factors that cause athletes to experience sports injuries from internal factors are namely lack of warming up (32%). Then the results showed that the nature of injury often occurs in acute injuries (32%) and the degree of injury is severe injury (28%) because pencak silat is a sport that is prone to injury. Meanwhile, based on the type and location of injuries that athletes often experienced were bruises (44%) on the lower extremities, namely the lower limbs (40%). The treatment that is often done by the trainer is POLICE (24%), by preventing the injured part and reducing inflammation with ice compresses, which is done in stages and always guarding by tapping or straps so that muscle movement is not excessive and preventing repetitive injuries. Prevention of sports injuries by athletes is done before training (42%), which aims to reduce sudden injuries during training. Therefore, the need for handling and prevention of athletes by coaches so that athletes have optimal conditions.

Keywords: Sport Injury, Martial Art

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 197205042005011002		31/07/2025
Pembimbing II Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001		30/07/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO Subs ALK(K) NIP. 196111142000031001	Ketua		30/07/2025
2. Dinan Mitsalina, M.Or NIP. 199504252020122016	Sekertaris		30/07/2025
3. Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd NIP. 198107312006041001	Anggota		31/07/2025
4. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		30/07/2025
5. Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		29/07/2025

Tanggal Lulus : 24 Juli 2025

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, 15 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Mochamad Mahesa Prastyo

NIM 1603620038



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: 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 : Mochamad Mahesa Prastyo
NIM : 1603620038
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : mahesaprasetyo.03@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 :

ANALISIS CEDERA OLAAHRAGA PADA ATLET PENCAK SILAT PPLM DKI JAKARTA

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, 6 Agustus 2025

Penulis

(Mochamad Mahesa Prastyo)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul "Analisis cedera olahraga pada atlet pencak silat PPLM DKI JAKARTA". Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri tauladan bagi umat manusia. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Selama proses penyelesaian skripsi tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang memberikan bantuan dan dukungan dalam bentuk materi, moril, motivasi juga inspirasi. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak **Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
3. Bapak **Dr. Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.** selaku dosen penasehat akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd, M.Pd** selaku Dosen pembimbing I.
5. Ibu **Yuliasih, S.Or, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing II.
6. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu, saran, kritik, motivasi dan evaluasi selama pembelajaran dalam masa

perkuliahan.

7. **Pihak PPLM DKI JAKARTA** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
8. Ibu Suwarti dan Bapak Mochamad Saefulloh selaku orang tua penulis yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi selama penulis menempuh perjalanan menulis tugas akhir ini.
9. Saya ucapkan terimakasih kepada diri saya sendiri yang telah bisa kuat melewati rintangan dan hambatan selama kuliah
10. Senior- senior saya yang telah memberi motivasi, nasehat dan arahan kepada saya sampai detik ini

Tak lupa pula kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan dan bantuan mereka dengan berlipat ganda.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran membangun sangat penulis harapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi yang positif bagi perkembangan ilmu pengetahuan di bidang yang terkait.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Manfaat Hasil Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	8
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	9
A. Deskripsi Konseptual	9
1. Cedera Olahraga	9
2. Pencak Silat	39
B. Kerangka Berpikir.....	46
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	50
A. Tujuan Penelitian	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	50
C. Metode Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel Penelitian	52
1. Populasi	52

2. Sampel	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Analisis Deskriptif	54
G. Instrumen Penelitian.....	55
H. Validasi Data.....	60
1. Uji Validitas	60
I. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Deskripsi Data.....	64
1. Deskripsi Data Penelitian.....	64
2. Distribusi Frekuensi	67
B. Pembahasan Hasil Penelitian	79
1. Hasil Penelitian Berdasarkan Angket	79
2. Hasil Analisis Cedera.....	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	90



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Ukuran Alternatif Jawaban Kuesioner	54
Tabel 3.2 Angket Kuesioner Cedera Olahraga.....	58
Tabel 3.3 Interpretasi Presentase	62
Tabel 4.1 Data Responden Karakteristik Sample	65
Tabel 4.2 Data Responden Keseluruhan Berdasarkan yang Mengalami Cedera	65
Tabel 4.3 Deskripsi Data	66
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lokasi Cedera	67
Tabel 4. 5 Deskripsi Frekuensi Penyebab Cedera.....	68
Tabel 4.6 Deskripsi Frekuensi Penanganan Cedera	70
Tabel 4.7 Deskripsi Frekuensi Jenis Cedera	72
Tabel 4.8 Deskripsi Frekuensi Pencegahan Cedera	74
Tabel 4. 9 Deskripsi Frekuensi Sifat Cedera.....	76
Tabel 4.10 Deskripsi Frekuensi Derajat Cedera.....	78



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Cedera Memar	11
Gambar 2.2 Cedera Sprain Kaki.....	12
Gambar 2.3 Cedera Sprain Lengan	12
Gambar 2.4 Cedera Strain Tungkai	13
Gambar 2.5 Cedera Strain Lengan	13
Gambar 2.6 Cedera Patah Tulang.....	14
Gambar 2.7 Cedera Pendarahan	15
Gambar 2.8 Cedera Dislokasi.....	15
Gambar 2.9 Memar di Mata	19
Gambar 2.10 Memar di Telinga	20
Gambar 2.11 Shoulder Joint.....	21
Gambar 2.12 Clavicle.....	22
Gambar 2.13 Sprain I pada elbow.....	23
Gambar 2.14 Injury pada Elbow	23
Gambar 2.15 Fraktur Radius Distal.....	24
Gambar 2.16 Bowler's thumb	25
Gambar 2.17 Macam – macam Fraktur	26
Gambar 2.18 Pergeseran pada Sendi Panggul.....	27
Gambar 2.19 Tendon Quadriceps.....	28
Gambar 2.20 Nyeri pada Patella Khondomalasia.....	31
Gambar 2.21 Fraktur Tibia, Fibula, Femur	31
Gambar 2.22 Cedera Hamstring	32
Gambar 2.23 Tulang-tulang Penyusun Sendi Ankle	32
Gambar 2.24 Struktur Tulang Ankle.....	34
Gambar 2.25 Cedera Sprain Tingkat 1,2 dan 3	36

Gambar 2.26 Kategori Tanding.....	43
Gambar 2.27 Kategori Tunggal.....	44
Gambar 2.28 Kategori Ganda.....	45
Gambar 2.29 Kategori Regu.....	46
Gambar 2.30 Kerangka Berpikir	49
Gambar 4.1 Diagram Data Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin.....	65
Gambar 4.2 Diagram Data Subjek yang Pernah Mengalami Cedera	66
Gambar 4.3 Diagram Batang Batang Data Subjek Penelitian Menurut Lokasi Cedera	68
Gambar 4.4 Diagram Batang Data Subjek Penelitian Menurut Penyebab Cedera	69
Gambar 4.5 Diagram Batang Data Subjek Penelitian Menurut Penanganan Cedera	71
Gambar 4.6 Diagram Batang Data Subjek Penelitian Menurut Jenis Cedera	73
Gambar 4.7 Diagram Batang Data Subjek Penelitian Menurut Pencegahan Cedera	75
Gambar 4.8 Diagram Batang Data Subjek Penelitian Menurut Sifat Cedera.....	77
Gambar 4.9 Diagram Batang Data Subjek Penelitian Menurut Derajat Cedera	78



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Penelitian	90
Lampiran 2. Hasil Penskoran Data Angket	91
Lampiran 3. Angket Penelitian.....	93
Lampiran 4. Surat Permohonan Penelitian	101
Lampiran 5. Dokumentasi	102
Lampiran 6 . Riwayat Hidup	105

