

**ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET
PENCAK SILAT PELATIHAN DAERAH DKI JAKARTA**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD FAIZ AL FALAH
1603619060**

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

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ANALISIS CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PENCAK SILAT PELATIHAN DAERAH DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran cedera olahraga yang meliputi jenis cedera, lokasi tubuh yang terdampak, tingkat keparahan, serta faktor-faktor penyebab utama yang dialami oleh atlet pencak silat Pelatda DKI Jakarta. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Pengambilan sampel melibatkan seluruh atlet aktif di Pemusatan Latihan Daerah Pencak Silat Provinsi DKI Jakarta yang berjumlah 15 orang (*total sampling*). Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cedera yang paling sering terjadi adalah pada jaringan lunak, khususnya memar dan kram otot (86,7%). Bagian tubuh bawah menjadi area yang paling rentan mengalami cedera, terutama pergelangan kaki atau *ankle* (46,7%) dan lutut (40%), akibat tingginya beban tumpuan tubuh saat atlet melakukan pergerakan. Sebagian besar cedera terjadi secara tiba-tiba (93,3%) dengan tingkat keparahan ringan hingga sedang, meskipun cedera berat yang memaksa atlet harus absen berlatih juga masih ditemukan (46,7%). Berdasarkan penyebabnya, kelelahan yang menumpuk (93,3%) dan kesalahan teknik gerakan (86,7%) menjadi penyebab utama dari dalam diri atlet. Sementara itu, program latihan yang berlebihan atau *overuse* (73,3%) menjadi penyebab utama dari luar. Temuan yang paling penting dalam penelitian ini menunjukkan adanya tumpang tindih pemahaman atlet dalam menangani cedera. Walaupun tingkat kedisiplinan atlet terhadap metode pertolongan pertama medis PRICE sudah tinggi (86,7%), di saat yang bersamaan mereka juga masih melakukan kebiasaan yang sebenarnya dilarang, yaitu menggunakan pijat atau *massage* (86,7%) dan kompres panas (80%) pada masa awal cedera bengkak (0–48 jam pertama). Kesimpulannya, tingginya kejadian cedera ini menuntut adanya penyesuaian kembali porsi beban latihan dan pentingnya penyuluhan tentang cara menangani cedera yang benar agar kondisi otot maupun tulang atlet tidak bertambah parah.

Kata Kunci: Pencak Silat, Profil Cedera Olahraga, Pelatda DKI Jakarta, Statistik Deskriptif, Jaringan Lunak.

ANALYSIS OF SPORTS INJURIES IN DKI JAKARTA REGIONAL TRAINING CENTER PENCAK SILAT ATHLETES

ABSTRACT

This study aims to determine the profile of sports injuries, which includes the types of injuries, affected body locations, severity levels, and main causes experienced by Pencak Silat athletes at Pelatda DKI Jakarta. The research uses a quantitative approach with a descriptive survey method. The sample included all 15 active athletes at the Pencak Silat Regional Training Center of DKI Jakarta Province using the total sampling technique. Data was collected using a questionnaire. The results showed that the most common injuries occurred in soft tissues, especially muscle bruises and cramps (86.7%). The lower body is the most vulnerable area, specifically the ankle (46.7%) and knee (40%), due to the heavy load on the legs during movements. Most injuries happened suddenly (93.3%) with mild to moderate severity, although severe time-loss injuries that forced athletes to miss training were also found (46.7%). For the causes, accumulated fatigue (93.3%) and wrong movement techniques (86.7%) were the main internal causes. Meanwhile, excessive training programs or overuse (73.3%) became the main external cause. The most important finding in this research shows a misunderstanding among athletes in treating new injuries. Even though they understand and use the PRICE medical first aid method (86.7%), they still do things that should be avoided, such as getting massages (86.7%) and using hot compresses (80%) during the early swelling phase (the first 0–48 hours). In conclusion, the high number of injuries requires a readjustment of the training load. It also shows the importance of education on proper injury treatment to prevent further damage to the athletes' muscles and bones.

Keywords: Pencak Silat, Sports Injury Profile, Pelatda DKI Jakarta, Descriptive Statistics, Soft Tissue.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : M. Faiz Al Falah
NIM : 1603619060
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Ilmu Keolahragaan
Alamat email : mfaizalfalah01012001@gmail.com

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

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

yang berjudul :

Analisis Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pelatihan Daerah DKI Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 20 Juli 2026

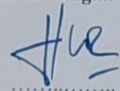
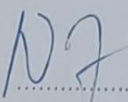
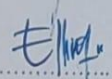
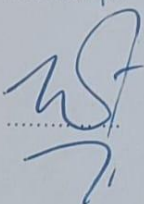
Penulis


M. Faiz Al Falah

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I (Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd) NIP. 197205042005011002		15/07-2026
Pembimbing II (Ela Yuliana, M.Or.) NIP. 199705162022032014		20/07-2026

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. (Dr. Heni Widyaningsih, SE, M.SE) NIP. 197201221999032001	Ketua		20/07-2026
2. (dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N) NIP. 198504192015041002	Sekretaris		20/07-2026
3. (Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd) NIP. 197205042005011002	Anggota		15/07-2026
4. (Ela Yuliana, M.Or.) NIP. 199705162022032014	Anggota		20/07-2026
5. (Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes) NIP. 197409062001121002	Anggota		20/07-2026

Tanggal Lulus : 2 Juli 2026

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, 24 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Faiz Al Ralah
No.Reg. 1603619060

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "Analisis Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pelatda DKI Jakarta" ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, serta **Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE.**, selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan, atas segala fasilitas akademik yang diberikan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.**, selaku Dosen Penasihat Akademik atas arahnya selama masa perkuliahan. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada **Dr. Hendro Wardoyo, S.Pd., M.Pd.**, selaku Dosen Pembimbing I, dan **Ibu Ela Yuliana, M.Or.**, selaku Dosen Pembimbing II, atas waktu, kesabaran, dan masukan berharga yang telah menuntun penulis hingga karya ini selesai.

Tak lupa, penulis berterima kasih kepada segenap Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membagikan ilmu dan motivasinya. Selain itu, kelancaran penelitian ini juga terwujud berkat keterbukaan para pengurus, pelatih, dan atlet Pelatda Pencak Silat DKI Jakarta atas izin dan kerja samanya selama proses pengambilan data di lapangan. Terakhir, terima kasih yang tak terhingga penulis persembahkan kepada Ibu dan Keluarga atas segala doa, kasih sayang, dan dukungan yang selalu menjadi kekuatan utama penulis. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan akibat keterbatasan ilmu dan pengalaman. Oleh karena itu, segala bentuk kritik dan saran yang membangun sangat penulis

harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan keilmuan, khususnya di bidang ilmu keolahragaan dan pencak silat.

Jakarta, 24 Juni 2026

Muhammad Faiz Al Falah
NIM 1603619060



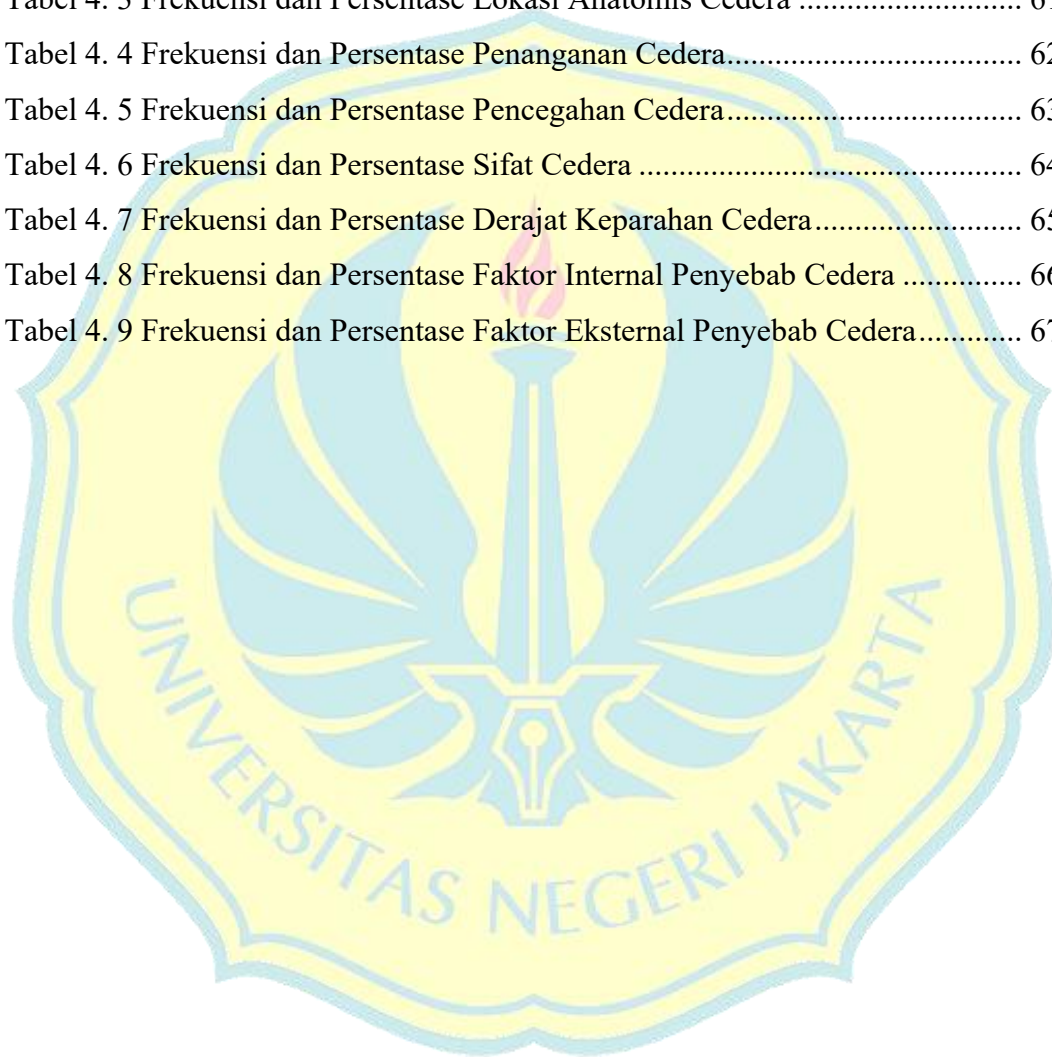
DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Hakikat Cedera Olahraga	19
B. Kerangka Berpikir.....	42
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Tujuan Penelitian	45
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	45
1. Tempat Penelitian.....	45
2. Waktu Penelitian	46
C. Metode Penelitian.....	466

D. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi.....	47
2. Sampel.....	48
E. Teknik Pengumpulan Data.....	48
F. Instrumen Penelitian.....	50
G. Validasi Data.....	53
H. Teknik Analisis Data.....	554
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Deskripsi Data.....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian	67
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran	722
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	76
Lampiran 1 Surat Penelitian	76
Lampiran 2 Surat Belasan Penelitian	77
Lampiran 3 Hasil Penskoran Data Angket.....	78
Lampiran 4 Angket Penelitian.....	79
Lampiran 5 Dokumentasi	88
Lampiran 6 Riwayat Hidup	89

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Angket Kuesioner Cedera Olahraga	51
Tabel 3. 2 Interpretasi Presentase Sumber : (Ali,2020)	56
Tabel 4. 1 Karakteristik Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4. 2 Frekuensi dan Persentase Jenis Cedera Olahraga	599
Tabel 4. 3 Frekuensi dan Persentase Lokasi Anatomis Cedera	61
Tabel 4. 4 Frekuensi dan Persentase Penanganan Cedera.....	62
Tabel 4. 5 Frekuensi dan Persentase Pencegahan Cedera.....	63
Tabel 4. 6 Frekuensi dan Persentase Sifat Cedera	64
Tabel 4. 7 Frekuensi dan Persentase Derajat Keparahan Cedera.....	65
Tabel 4. 8 Frekuensi dan Persentase Faktor Internal Penyebab Cedera	66
Tabel 4. 9 Frekuensi dan Persentase Faktor Eksternal Penyebab Cedera.....	67



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pukulan Depan	9
Gambar 2. 2 Pukulan Samping	10
Gambar 2. 3 Pukulan Bandul	10
Gambar 2. 4 Pukulan Tegak.....	11
Gambar 2. 5 Tangkisan Dalam.....	12
Gambar 2. 6 Tangkisan Luar.....	12
Gambar 2. 7 Tangkisan Atas.....	13
Gambar 2. 8 Tangkisan Bawah	13
Gambar 2. 9 Tendangan Lurus.....	14
Gambar 2. 10 Tendangan Sabit.....	15
Gambar 2. 11 Tendangan "T"	15
Gambar 2. 12 Tendangan Belakang	16
Gambar 2. 13 Tangkapan	17
Gambar 2. 14 Sapuan	17
Gambar 2. 15 Guntingan.....	18
Gambar 2. 16 Muscle Strain Grade 1	22
Gambar 2. 17 Muscle Strain Grade 2.....	23
Gambar 2. 18 Muscle Strain Grade 3	25
Gambar 2. 19 Dislokasi.....	28
Gambar 2. 20 Sprain Injury.....	29
Gambar 2. 21 Fracture.....	30
Gambar 2. 22 Sprain Ankle.....	31
Gambar 2. 23 ACL and MCL Injuries	332
Gambar 2. 24 Strain Hamstring	332
Gambar 2. 25 Kerangka Berpikir	44
Gambar 4. 1 Persentase Subjek Penelitian menurut Jenis Kelamin.....	58
Gambar 4. 2 Frekuensi dan Persentase Jenis Cedera Olahraga	600
Gambar 4. 3 Frekuensi dan Persentase Lokasi Anatomis Cedera.....	61
Gambar 4. 4 Frekuensi dan Persentase Penanganan Cedera.....	62

Gambar 4. 5 Frekuensi dan Persentase Pencegahan Cedera	63
Gambar 4. 6 Frekuensi dan Persentase Pencegahan Cedera	64
Gambar 4. 7 Frekuensi dan Persentase Derajat Keparahan Cedera	65
Gambar 4. 8 Frekuensi dan Persentase Faktor Internal Penyebab Cedera.....	66
Gambar 4. 9 Frekuensi dan Persentase Faktor Eksternal Penyebab Cedera	67



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penelitian.....	776
Lampiran 2 Surat Belasan Penelitian	77
Lampiran 3 Hasil Penskoran Data Angket.....	78
Lampiran 4 Angket Penelitian	79
Lampiran 5 Dokumentasi.....	88
Lampiran 6 Riwayat Hidup.....	89

