

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian mendasar dalam menjaga fungsi tubuh dan meningkatkan kemampuan gerak manusia (Hendryanto et al., 2025). Dalam kehidupan modern, olahraga tidak lagi dipandang hanya sebagai bagian dari gaya hidup sehat semata, melainkan telah menjadi tolok ukur kualitas fisik, mental, dan kebanggaan suatu bangsa. Pada dasarnya, partisipasi dalam aktivitas olahraga bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jantung, paru-paru, dan saraf otot, dengan syarat bahwa aktivitas tersebut dilakukan sesuai dengan porsi dan beban yang tepat bagi tubuh. Tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga sangatlah beragam, mulai dari sekadar rekreasi untuk kesenangan pribadi, hingga kesungguhan penuh para atlet baik amatir maupun profesional dalam mengejar performa puncak guna meraih prestasi tertinggi (Hendryanto et al., 2025)

Dalam dunia olahraga prestasi di Indonesia, pencak silat menempati posisi yang sangat penting. Sebagai bentuk warisan budaya tradisional, pencak silat telah berkembang pesat menjadi cabang olahraga bela diri kompetitif berstandar internasional. Perubahan ini ditandai dengan adanya penyesuaian peraturan, seperti yang tercatat sejak Pekan Olahraga Nasional VII di Jakarta hingga perubahan sistem pembagian kelas berat badan pada tahun 1999 yang merespons tuntutan global, termasuk keinginan partisipasi dari negara-negara Eropa (Johansyah & Hendro, 2016). Sebagai olahraga bela diri dengan kontak fisik penuh, pencak silat kategori tanding menuntut kemampuan fisik yang sangat kompleks. Seorang pesilat

elit diwajibkan menguasai daya ledak otot, kelincahan ke berbagai arah, daya tahan jantung-paru, serta koordinasi gerak yang tepat untuk melakukan serangan maupun pertahanan secara cepat dan kuat (McAuley et al., 2022). Kebutuhan fisik dan gerak yang tinggi tersebut mengharuskan adanya sebuah sistem pembinaan yang terstruktur, terpusat, dan berkelanjutan.

Di Provinsi DKI Jakarta, sistem pembinaan puncak ini difasilitasi melalui Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA). PELATDA DKI Jakarta merupakan tempat pembinaan utama yang mempersiapkan para atlet pencak silat elit untuk berlaga di ajang bergengsi, seperti PON. Tuntutan untuk meraih medali emas mengharuskan para atlet PELATDA menjalani program latihan dengan volume, intensitas, dan frekuensi yang sangat tinggi. Program latihan fisik, teknik, taktik, dan serangkaian uji coba dilakukan hampir setiap hari dengan beban kerja yang sangat berat dan mendekati batas kemampuan fisik maksimal atlet. Namun, tingginya intensitas latihan dan kerasnya benturan fisik dalam olahraga ini memicu peningkatan risiko cedera. Insiden cedera pada atlet elit bukan lagi sekadar kemungkinan, melainkan kenyataan di lapangan yang dapat terjadi kapan saja, baik pada masa persiapan intensif maupun di arena pertandingan resmi. Beban fisik atau benturan yang melebihi daya tahan jaringan tubuh sering kali berujung pada kerusakan, baik sebagian maupun seluruhnya. Bentuk cedera yang kerap dialami oleh pesilat sangat bervariasi pada berbagai bagian tubuh, mulai dari lengan dan tangan (ekstremitas atas), badan, hingga tungkai dan kaki (ekstremitas bawah). Kerusakan tersebut mencakup lecet, memar (kontusio), *sprain*, *strain*, pergeseran

sendi (subluksasi/dislokasi), hingga cedera paling parah yakni patah tulang (de Sire, 2022a).

Terjadinya cedera ini tidak terjadi begitu saja, melainkan disebabkan oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Menurut Garisson (2021), faktor penyebab cedera dalam olahraga bela diri dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Secara internal, cedera sering kali dipicu oleh penumpukan kelelahan fisik yang memperlambat waktu reaksi, kurangnya kelenturan tubuh, riwayat cedera sebelumnya yang belum sembuh total, hingga kesalahan gerak saat melakukan teknik. Di sisi lain, faktor eksternal juga menyumbang risiko bahaya yang cukup besar, meliputi benturan keras atau pelanggaran dari lawan tanding, kualitas fasilitas latihan seperti matras yang terlalu keras atau licin, perlengkapan pelindung yang sudah tidak layak pakai, hingga kondisi lingkungan di arena pertandingan.

Kondisi teoritis tersebut ternyata sejalan dengan realita di lapangan. Berdasarkan pengamatan dan komunikasi awal yang peneliti lakukan dengan beberapa pihak di Pelatda DKI Jakarta, terungkap bahwa intensitas keluhan cedera di kalangan atlet sebenarnya cukup tinggi, terutama saat memasuki masa persiapan kompetisi. Banyak atlet yang kerap menepi dari matras latihan akibat mengeluhkan nyeri otot maupun masalah persendian. Absennya seorang atlet andalan akibat cedera yang berkepanjangan tentu sangat merugikan, karena tidak hanya merusak program latihan yang telah disusun, tetapi juga mengancam peluang tim DKI Jakarta dalam meraih medali.

Sayangnya, tingginya angka kejadian cedera ini belum dibarengi dengan pendataan medis yang terperinci. Pencatatan yang secara khusus mengkaji

persentase jenis cedera, letak anatomi yang terdampak, hingga pemetaan faktor penyebab spesifik di tingkat PELATDA DKI Jakarta masih sangat minim. Evaluasi biasanya baru dilakukan secara mendadak ketika ada atlet yang mengalami cedera parah saja.

Melihat kesenjangan antara tingginya tuntutan prestasi, besarnya risiko cedera di lapangan, dan minimnya rekam data yang terperinci, sebuah kajian ilmiah yang menyeluruh sangat diperlukan. Pemahaman yang mendalam mengenai pola kejadian dan penyebab cedera sangat dibutuhkan oleh jajaran pelatih, manajemen, dan tim medis guna menyusun strategi pencegahan cedera yang tepat sasaran dan berdasarkan data yang nyata. Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk meneliti fenomena ini secara empiris melalui penelitian skripsi yang berjudul "Analisis Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pelatda DKI Jakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi menjadi beberapa masalah di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik pencak silat sebagai olahraga dengan kontak fisik penuh serta tuntutan gerak yang keras membuat atlet sangat rentan mengalami cedera pada berbagai bagian tubuh.
2. Beban, jadwal, dan intensitas latihan yang sangat tinggi di Pelatda DKI Jakarta secara langsung meningkatkan risiko atlet mengalami cedera, baik cedera akut maupun cedera kronis.

3. Belum adanya pendataan angka kejadian cedera yang lengkap, meliputi letak bagian tubuh yang terdampak (kepala, leher, badan, lengan, dan tungkai) serta jenis cedera spesifik yang paling sering dialami oleh para atlet pencak silat Pelatda DKI Jakarta.
4. Faktor penyebab cedera yang berasal dari dalam diri atlet (faktor internal) belum diketahui dan belum diukur persentasenya secara nyata di lingkungan pemusatan latihan tersebut.
5. Faktor penyebab cedera yang berasal dari luar diri atlet (faktor eksternal) belum didata dan dievaluasi persentasenya terkait dampaknya terhadap keselamatan atlet selama berada di Pelatda.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan permasalahan dalam cedera olahraga, penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya melibatkan atlet pencak silat yang terdaftar secara aktif dalam program Pelatda DKI Jakarta. Pemilihan ini didasarkan pada tingkat intensitas latihan mereka yang sangat tinggi sebagai atlet elit, sehingga risiko paparannya terhadap cedera dianggap paling representatif untuk diteliti.
2. Penelitian ini dibatasi pada pendataan profil cedera olahraga yang meliputi sifat kejadian cedera (akut dan kronis), jenis cedera, letak anatomis cedera, serta tingkat keparahan cedera yang dialami oleh para atlet.
3. Penelitian ini dibatasi pada analisis persentase faktor-faktor penyebab terjadinya cedera olahraga tersebut, baik yang bersumber dari faktor internal maupun faktor eksternal.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apa saja jenis cedera olahraga yang paling sering dialami oleh atlet pencak silat kategori tanding dan kategori seni di Pelatda DKI Jakarta?
2. Di bagian tubuh mana sajakah letak terjadinya cedera yang paling rentan dialami oleh para atlet tersebut?
3. Bagaimana tingkat keparahan cedera olahraga (ringan, sedang, dan berat) yang dialami oleh para atlet pencak silat di Pelatda DKI Jakarta?
4. Faktor-faktor apa sajakah yang menjadi pemicu atau penyebab dominan terjadinya cedera pada para atlet di lingkungan Pelatda DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang nyata, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan literatur di bidang keolahragaan, khususnya mengenai masalah cedera pada cabang olahraga pencak silat. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau acuan dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji masalah serupa di masa depan.

2. Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan manfaat langsung bagi berbagai pihak di Pelatda DKI Jakarta. Bagi para atlet, hasil ini berguna untuk meningkatkan kewaspadaan mereka terhadap risiko dan penyebab cedera, sehingga mereka bisa

lebih berhati-hati dan memaksimalkan pemanasan. Bagi para pelatih, data cedera ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk mengatur ulang porsi dan beban latihan agar atlet terhindar dari kelelahan yang berlebihan. Terakhir, bagi pengurus dan tim medis, penelitian ini sangat penting sebagai pedoman untuk meningkatkan kelayakan fasilitas latihan serta merancang prosedur penanganan cedera yang lebih cepat dan tepat sasaran.

