TINGKAT PENANGANAN CEDERA PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI ANAK 10-15 TAHUN SAAT LATIHAN DI PERGURUAN PENCAK SILAT JOKOTOLE KECAMATAN BANGKALAN KABUPATEN BANGKALAN

Fajar Hidayatullah, Edo Krisna Tri Yoga , Heni Yuli Handayani

1. Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan
2. Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

ABSTRAK : Indonesia adalah bangsa yang kaya akan hasil bumi, jenis flora dan fauna serta kaya akan, warisan-warisan budaya bangsa. Berbicara tentang warisan budaya bangsa, pencak silat merupakan salah satu seni bela diri asli bangsa Indonesia yang kaya akan keberagaman teknik, manfaat serta nilai-nilai luhur yang patut untuk dilestarikan keberadaannya. Saat ini banyak diantara masyarakat yang melihat bahwa semua beladiri itu sama. Beberapa diantara masyarakat tidak memahami apa itu pencak silat. Walaupun pencak silat mulai berkembang dari masa ke masa, namun minat masyarakat saat ini terhadap pancak silat juga masih sangat terbatas. Pencak silat yang saat ini masuk dalam kurikulum pembelajaran olahraga khususnya di SMP/SMA juga tidak berperan maksimal dalam proses pembelajarannya. Banyak pelajar yang hanya sedikit tahu dan kurang memahami tentang apa itu pencak silat. Padahal pelajar merupakan generasi penerus, bangsa yang wajib ikut serta dalam usaha pelestarian budaya bangsa (Gristyutawati, Purwono, & Widodo, 2012).

Kata kunci : salah satu bela diri yang ada di Indonesia,

Pendahuluan

Indonesia adalah bangsa yang kaya akan hasil bumi, jenis flora dan fauna serta kaya akan, warisan-warisan budaya bangsa. Berbicara

tentang warisan budaya bangsa, pencak silat merupakan salah satu seni bela diri asli bangsa Indonesia yang kaya akan keberagaman teknik, manfaat serta nilai-nilai luhur yang patut untuk dilestarikan keberadaannya. Saat ini banyak diantara masyarakat yang melihat bahwa semua beladiri itu sama. Beberapa diantara masyarakat tidak memahami apa itu pencak silat. Walaupun pencak silat mulai berkembang dari masa ke masa, namun minat masyarakat saat ini terhadap pancak silat juga masih sangat terbatas. Pencak silat yang saat ini masuk dalam kurikulum pembelajaran olahraga khususnya di SMP/SMA juga tidak berperan maksimal dalam proses pembelajarannya. Banyak pelajar yang hanya sedikit tahu dan kurang memahami tentang apa itu pencak silat. Padahal pelajar merupakan generasi penerus, bangsa yang wajib ikut serta dalam usaha pelestarian budaya bangsa (Gristyutawati, Purwono, & Widodo, 2012).

Maka dari itu banyak dari setiap daerah-daerah, diseluruh Indonesia yang membuka atau membuat perguruan pencak silat, yang menurut saya itu sangat membantu sekali, karna selain untuk bela diri, hal tersebut juga dapat melestarikan seni bela diri pencak silat agar tetap terus ada dan tidak punah. Pencak Silat adalah ilmu beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu, pencak silat dapat

ditemukan hampir seluruh wilayah Indonesia. Dalam pencak silat terdapat teknik yang di latih secara umum, yaitu tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan, dan kuncian. Terkadang berbeda perguruan mempunyai aliran khasnya masing-masing sehingga mudah di kenali (Bahruddin, Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejurnas tahun 2013, 2013)

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yakni penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampelnya biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Rahayu, 2018).

Penelitian ini merupakan penelitian melalui pendekatan deskriptif kuantitatif karena penelitian ini bersifat mengidentifikasi permasalahan yang ada. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Pramata, 2016).

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket (kuesioner). Kuesioner itu sendiri merupakan suatu ciri dari penelitian deskriktif yang mengumpulkan dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang telah di isi oleh atlet, Jika dikaitkan dengan substansinya, peneliti ingin mengetahui macam cedera dan cara penanganan cedera pada atlet pencak silat Perguruan Jokotole Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan.

Pencak Silat, adalah seni beladiri asli Indonesia. Pencak Silat adalah bentuk unik seni beladiri yang berakar dari budaya Melayu. Budaya ini terbentang luas meliputi Indonesia, Malaysia, Singapore, Brunei Darussalam, Filipina Selatan, Thailand Selatan dan daerah-daerah lain di mana penduduk setempat memiliki atas keturunan Melayu yang sama dan bertutur dalam rumpun bahasa Melayu. Nama Pencak Silat sendiri disepakati oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia atau IPSI, yang didirikan pada tahun 1948 di Solo,

Indonesia dan selanjutnya diadopsi oleh Federasi Pencak Silat Internasional yang didirikan pada tahun 1980 oleh Indonesia, Malaysia, Singapore, dan Brunei Darussalam sehingga sekarang dipakai oleh seluruh anggota yang tersebar di dunia. Lebih spesifiknya, nama Pencak Silat adalah penggabungan nama dari dua akar kata yang dipakai dengan istilah-istilah turunannya didaerah daerah di Indonesia dengan tujuan mempersatukan aliran-aliran dan perguruan-perguruan yang luar biasa banyaknya. Kata "pencak" dan variasi dialek seperti "penca" (Jawa Barat) dan "mancak" (Madura dan Bali) umumnya digunakan di Jawa, Madura, dan Bali, sedangkan istilah "silat" atau "silek" digunakan di Sumatera (bersama dengan istilah "gayuang"). Penamaan semacam ini dan banyak variasi lainnya masih ditemukan di daerah-daerah sampai hari ini (Indrianto, 2018).

Silat salah satu bentuk identitas seni beladiri Nusantara kebudayaan Indonesia berisi tentang pendidikan yang berkembang dalam masyarakat. Dalam dunia modern, silat bukan hanya sebagai alat seni beladiri tetapi berkembang menjadi sebuah upaya dalam memelihara kesehatan melalui olehraga. Silat berfungsi juga sebagai sarana pendidikan jasmani dan rohani melalui proses tahapan pendidikan berjenjang secara formal melalui peraturan yang dibuat

masing-masing perguruan silat. Identitas merupakan bagian dari kebudayaan dan lingkungan sosial yang dapat bergeser sesuai dinamika kehidupan masyarakat (Mardotillah & Zein, 2017).

1. **Pengertian Survei**

Survei merupakan metode penelitian dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data (Kurniadi & Islami, 2018). Penelitian survei sering kali digunakan dalam ilmu sosial untuk membantu melakukan pengamatan terhadap suatu fenomena sosial. Pada penelitian survei, peneliti memilih sejumlah responden sebagai sampel, dan memberikani mereka kuesioner yang sudah baku (standar). Responden adalah orang yang memberikan data untuk dianalisis dengan cara menjawab kuesioner (Kencana, 2012). Pada kesempatan kali peneliti menggunakan survei angket (kuesioner) untuk melakukan penelitian macam-macam cedera yang terjadi pada saat latihan atau ketika bertanding pada atlet pencak silat kategori anak 10-15 tahun diperguruan Jokotole Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan.

Metode Survei adalah metode penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrument utama untuk mengumpulkan data. Metode ini adalah yang paling sering dipakai dikalangan mahasiswa.

Desainnya sederhana, prosesnya cepat. Tetapi bila dilakukan dengan gegabah, temuan survei ini cenderung *superficial* (dangkal) meskipun dalam analisnya peneliti menggunakan statistik yang rumit, beberapa tema penelitian dengan menggunakan metode survei adalah sebagai berikut :

a. Survei tentang alokasi anggaran untuk pengembangan pegawai di semua perguruan tinggi negeri.
b. Survei tentang kualitas pelayanan dan kepuasan pelanggan di Bank XY.
c. Analisis terhadap potensi penerimaan calon konsumen terhadap produk baru yang akan diluncurkan.
d. Jajak pendapat masyarakat terhadap metode baru dalam hal penetapan Pajak Pembangunan I. (Sandu Siyoto & M.Ali Sodik, 2015).

Survei adalah salah satu cara metode penelitian yang di gunakan mengumpulkan data suatu penelitian, dengan metode ini peneliti dapat dengan mudah untuk mengumpulkan data yang sedang diteliti, karna metode ini terbilang mudah dan tidak teralalu sulit untuk dipahami.

2. Pengertian cedera

Cedera merupakan rusaknya struktur dan fungsi anatomis normal diakibatkan karena keadaan patologis (Potter & Perry, 2005). Cedera adalah kerusakan fisik yang terjadi ketika tubuh manusia tiba-tiba mengalami penurunan energi dalam jumlah yang melebihi ambang batas toleransi fisiologis atau akibat dari kurangnya satu atau lebih elemen penting seperti oksigen (WHO, 2014).

Pengertian cedera olahraga seringkali hanya dibatasi pada kerusakan jaringan yang mendadak yang terjadi saat olahraga misal seperti strains dan laserasi pada jaringan lunak sistem *muskuloskeletal*. Sebenarnya ada yang dikenal dengan *sindroma overuse*, yaitu kerusakan jaringan yang terjadi pada atlet olahraga yang terjadi tanpa didahului oleh insiden spesifik. Manifestasi klinis yang muncul merupakan akibat dari sesi latihan dengan gerakan atau postur tubuh yang monoton dan berulang-ulang. Pada seorang atlet yang diberikan sejumlah latihan fisik yang berulang-ulang dan terus menerus, akan memerlukan waktu pemulihan dengan jangka waktu tertentu sehingga tercapailah kondisi yang disebut sebagai *overreaching functional* atau *non-functional overreaching*. *Overreaching functional* didefinisikan sebagai penurunan kinerja atau performa atlet dalam jangka pendek sebagai

akibat dari stress akibat latihan. Hal ini merupakan kondisi yang biasa terjadi pada seorang atlet, yaitu memerlukan waktu beberapa hari untuk proses pemulihan (Setyaningrum, 2019)**.** Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah sprain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. Sprain ringan biasanya disertai *hematom* dengan sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak (Setiawan, 2011). Cedera itu sendiri adalah suatu permasalahan bagi setiap atlet olahraga (Pencak silat), Menurut saya biasanya cedera itu terjadi akibat 2 faktor sebagai berikut:

a. Disebabkan oleh atlet itu sendiri, karna kurangnya pemanasan ketika atlet tersebut sedang mencoba/melatih teknik-teknik dalam pencak silat.
b. Karena kurangnya pecaya diri ketika melakukan teknik-teknik dalam pencak silat terutama pada saat bertanding, terkadang tidak sedikit atlet yang grogi ketika sedang tanding karna banyaknya penonton dan terhadap lawan yang sedang dihadapi.

Menurut Hardianto (2005), klasifikasi cedera sebagai berikut:

a. Berdasarkan berat ringannya, cedera dapat diklasifikasikan menjadi:

1) Cedera Ringan

Cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita, misalnya kekakuan otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun, dan cedera akan sembuh dengan sendirinya setelah beberapa waktu.

2) Cedera Berat

Cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut terdapat kerusakan jaringan tubuh, misalnya robeknya otot atau ligamen maupun patah tulang. Kriteria cedera berat:

a) Kehilangan substansi atau kontinuitas

b) Rusaknya atau robeknya pembuluh darah

c) Peradangan local (ditandai oleh kalor/panas, rubor/kemerahan, tumor/bengkak, dolor/nyeri, fungsi-olesi/ tidak dapat digunakan secara normal).

b. Berdasarkan jaringan yang terkena, cedera dapat diklasifikasikan menjadi:

1) Cedera Jaringan Lunak

Beberapa cedera jaringan lunak:

a) Cedera pada kulit

Cedera yang paling sering terjadi adalah *ekskoriasi* (lecet), *laserasi* (robek), maupun *punctum* (tusukan).

b) Cedera pada otot/tendon dan ligamen

(1) Strain adalah cedera yang terjadi pada otot dan tendon. Biasanya disebabkan oleh adanya regangan yang berlebihan. Gejala: Nyeri yang terlokalisasi, kekakuan, bengkak, hematom di sekitar daerah yang cedera.

(2) Sprain adalah cedera yang disebabkan adanya peregangan yang berlebihan sehingga terjadi cedera pada ligament. Gejala: Nyeri, bengkak, hematoma, tidak dapat menggerakkan sendi, kesulitan untuk menggunakan ekstremitas yang cedera.

2) Cedera Jaringan Keras

Cedera ini terjadi pada tulang atau sendi. Dapat ditemukan bersama dengan cedera jaringan lunak. Yang termasuk cedera ini:

a) Fraktur (Patah Tulang) Penyebabnya adalah tulang mengalami suatu trauma (ruda paksa) melebihi batas

kemampuan yang mampu diterimanya. Bentuk dari patah tulang dapat berupa retakan saja sampai dengan hancur berkeping-keping.

Patah tulang dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu:

(1) Patah Tulang Tertutup

Dimana patah tulang terjadi tidak diikuti oleh robeknya struktur di sekitarnya.

(2) Patah Tulang Terbuka

Dimana ujung tulang yang patah menonjol keluar. Jenis fraktur ini lebih berbahaya dari fraktur tertutup, karena dengan terbukanya kulit maka ada bahaya infeksi akibat masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam jaringan.

b) Dislokasi adalah sebuah keadaan dimana posisi tulang pada sendi tidak pada tempat yang semestinya. Biasanya dislokasi akan disertai oleh cedera ligament (*sprain*).

Seorang atlet diharuskan menjaga stamina tubuh demi tampil prima pada pertandingannya. Seorang ibu hamil juga di tuntut untuk menjaga kesehatan demi bayi dalam kandungannya. Mereka tidak bisa sembarang mengonsumsi makanan yang kandungan protein

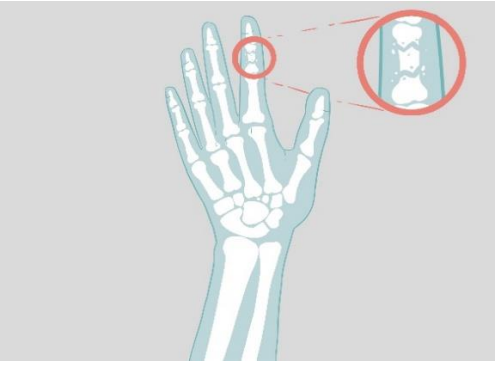
maupun gizinya tidak memenuhi kebutuhan (Sugani & Priandarini, 2010).

Dari beberapa pernyataan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa setiap atlet olahraga (pencak silat) harus benar-benar fokus terhadap apa yang sedang dihadapi, dan harus memiliki mental yang bagus, karena ketika bertanding ataupun pada saat latihan mereka tetap harus dalam kondisi prima, apalagi saat ini sedang terjadi pandemi virus corona yang sangat berbahaya bagi orang yang terkena Virus tersebut.

3. Macam-macam cedera dan cara penanganan

a. *Fraktur* tulang jari bagian *proksimal*

Cedera ini biasanya akibat olahraga beladiri atau olahraga kontak. Mekanisme terjadinya cedera akibat trauma langsung. Secara anatomi, sebagian besar *fraktur* berbentuk *spiral* atau *obliq*. Jari cenderung memendek akibatnya tidak stabil:



Gambar 2.1 Fraktur Tulang Jari (Proksimal)
(Sumber: www.wikihow.com)

Pada kasus cedera kali ini kita bisa memberikan pertolongan pertama dengan beberapa cara berikut:

1. Periksa bagian tulang mana yang mengalami cedera namun harus dengan perlahan agar tidak menimbulkan terlalu banyak gerakan yang nantinya akan berpengaruh terhadap cedera yang sedang dialami.
2. Cegah gerakan diarea yang mengalami cedera dengan cara memberikan bantalan yang empuk, jika tidak memungkinkan karna tidak ada peralatan yang dapat digunakan bisa menggunakan tangan untuk menopang bagian yang cedera tersebut dengan cara memeganginya dengan hati-hati.
3. Jika terjadi pendarahan pada bagian yang mengalami cedera, gunakan kain kasa atau kain bersih lalu tekan secara perlahan pada area yang mengalami cedera untuk menghentikan pendarahan.

b. ***Fraktur bennett's (Bennett's fracture)***

Fraktur bennett's biasanya disebabkan karena olahraga kontak atau olahraga yang menyebabkan benturan atau tubrukan. Mekanisme terjadinya cedera akibat gaya aksial atau gaya abduksi yang mengenai ibu jari (Nugraha, 2015).

Gambar 2.2 Fraktur Bennet's
(Sumber: www.wikihow.com)

1. Periksa bagian tulang mana yang mengalami cedera namun harus dengan perlahan agar tidak menimbulkan terlalu banyak gerakan yang nantinya akan berpengaruh terhadap cedera yang sedang dialami.
2. Cegah gerakan diarea yang mengalami cedera dengan cara memberikan bantalan yang empuk, jika tidak memungkinkan karna tidak ada peralatan yang dapat digunakan bisa menggunakan tangan untuk menopang bagian yang cedera tersebut dengan cara memeganginya dengan hati-hati.
3. Kompres menggunakan es batu untuk mengurangi rasa nyeri bisa juga menggunakan air hangat.
4. Jika terjadi pendarahan pada bagian yang mengalami cedera, gunakan kain kasa atau kain bersih lalu tekan secara perlahan

pada area yang mengalami cedera untuk menghantikan pendarahan.

c. Cedera Memar

Memar adalah cedera yang disebabkan oleh benturan atau pukulan pada jaringan atau akibat dari perdarahan di dalam jaringan kulit, tanpa ada kerusakan kulit. Luka memar yang disebabkan oleh cedera bukan merupakan keadaan serius dan akan sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan (Artha J. T., 2012). Cedera memar bisa dibilang cedera yang ringan apabila cedera tersebut tidak terdapat pada bagian vital, namun apabila cedera tersebut terdapat dibagian vital (kepala) itu sangat membahayakan karna bisa terjadi penyumbatan pada peredaran darah.

Gambar 2.3 Cedera Memar
(sumber https://health.kompas.com)

Cara penanganan cedera memar adalah:

1. Mengistirahatkan bagian tubuh yang mengalami cedera memar dengan cara mengurangi melibatkan anggota tubuh yang mengalami cedera hingga cedera memar tersebut pulih, agar cedera memar tidak semakin parah.
2. Menggunakan kompres dingin untuk diberikan pada cedera memar yang baru saja dialami. Caranya dengan membungkus beberapa es batu menggunakan kain atau handuk lalu kompres dingin selama 10-15 menit untuk menyempitkan pembuluh darah yang mengalami cedera agar luka memar tidak semakin meluas, serta untuk mengurangi bengkak dan nyeri.
3. Melakukan pembebatan pada bagian tubuh yang mengalami cedera memar agar tidak bertambah parah dan mengurangi rasa nyeri.
4. Mengkonsumsi obat pereda nyeri untuk meredakan nyeri pada cedera memar.
5. Melakukan kompres hangat setelah dua hari kompres dingin. Caranya adalah dengan menggunakan handuk hangat untuk mengompres bagian tubuh yang mengalami luka memar, selama kurang lebih 10 menit.

d. Sprain

Sprain adalah cedera yang terjadi pada sendi, dengan terjadinya robekan pada ligamentum, hal ini terjadi karena stress berlebihan yang mendadak, atau penggunaan yang berlebihan pada sendi yang membungkus tulang-tulang yang berdampingan (Artha J. T., 2012). Cedera sprain bisa terjadi diakibatkan karna terlalu memaksakan pergerakan pada sendi seperti melakukan gerakan melingkar atau memutar, maka dari itu pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga sangatlah penting agar sendi-sendi kita tidak mengalami cedera.

Gambar 2.4 Sprain
(Sumber https://doktersehat.com)

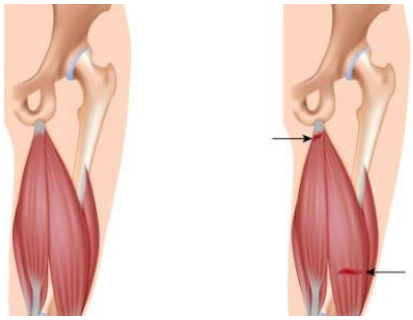
Cedera sprain dapat diberi pertolongan pertama dengan cara berikut :

1. Hentikan aktivitas yang sedang dilakukan.
2. Kompres bagian yang mengalami cedera menggunkan es batu atau air hangat.

3. Minum obat pereda nyeri bila diperlukan.
4. Hubungi petugas medis bila dirasa cedera yang dialami parah.

e. Strain

Strain adalah kerusakan pada jaringan otot karena trauma langsung (*impact*) atau tidak langsung (*overloading*). Strain adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur muskulo-tendinous (otot dan tendon). Strain yang parah pada struktur *muskulo-tendinous* terjadi pada persambungan antara otot dan tendon (Artha J. T., 2012). Strain terjadi ketika otot terulur dan mengalami gerakan yang tiba-tiba, Gejala strain pada otot yang parah bisa berupa nyeri diakibatkan gerakan yang mendadak.



Gambar 2.5 Cedera Strain

(Sumber https://www.yashodahospitals.com/)

Memberikan pertolongan pertama pada strain tidak terlalu jauh yakni sebagai berikut :

1. Posisikan bagian cedera senyaman mungkin
2. Kurangi gerakan agar rasa nyeri tidak semakin parah
3. Kompres menggunakan es batu atau air hangat
4. Minum obat pereda nyeri bila diperlukan
5. Jika cedera tidak kunjung membaik bisa menghubungi pihak medis

Seorang atlet diharuskan menjaga stamina tubuh demi tampil prima pada pertandingannya. Seorang ibu hamil juga di tuntut untuk menjaga kesehatan demi bayi dalam kandungannya. Mereka tidak bisa sembarang mengonsumsi makanan yang kandungan protein maupun gizinya tidak memenuhi kebutuhan (Sugani & Priandarini, 2010). Selain dilihat dari segi fisik yang kuat seorang atlet perlu di imbangi dengan asupan gizi yang cukup, hal itu di lakukan agar atlet tetap bugar dan tentunya dapat berkonsentrasi pada saat latihan maupun bertanding.

Dari beberapa pernyataan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa setiap atlet olahraga (pencak silat) harus benar-benar fokus terhadap apa yang sedang dihadapi, dan harus memiliki mental yang bagus, karena ketika bertanding ataupun pada saat latihan mereka tetap harus

dalam kondisi prima, apalagi saat ini sedang terjadi pandemi virus corona yang sangat berbahaya bagi orang yang terkena Virus tersebut.

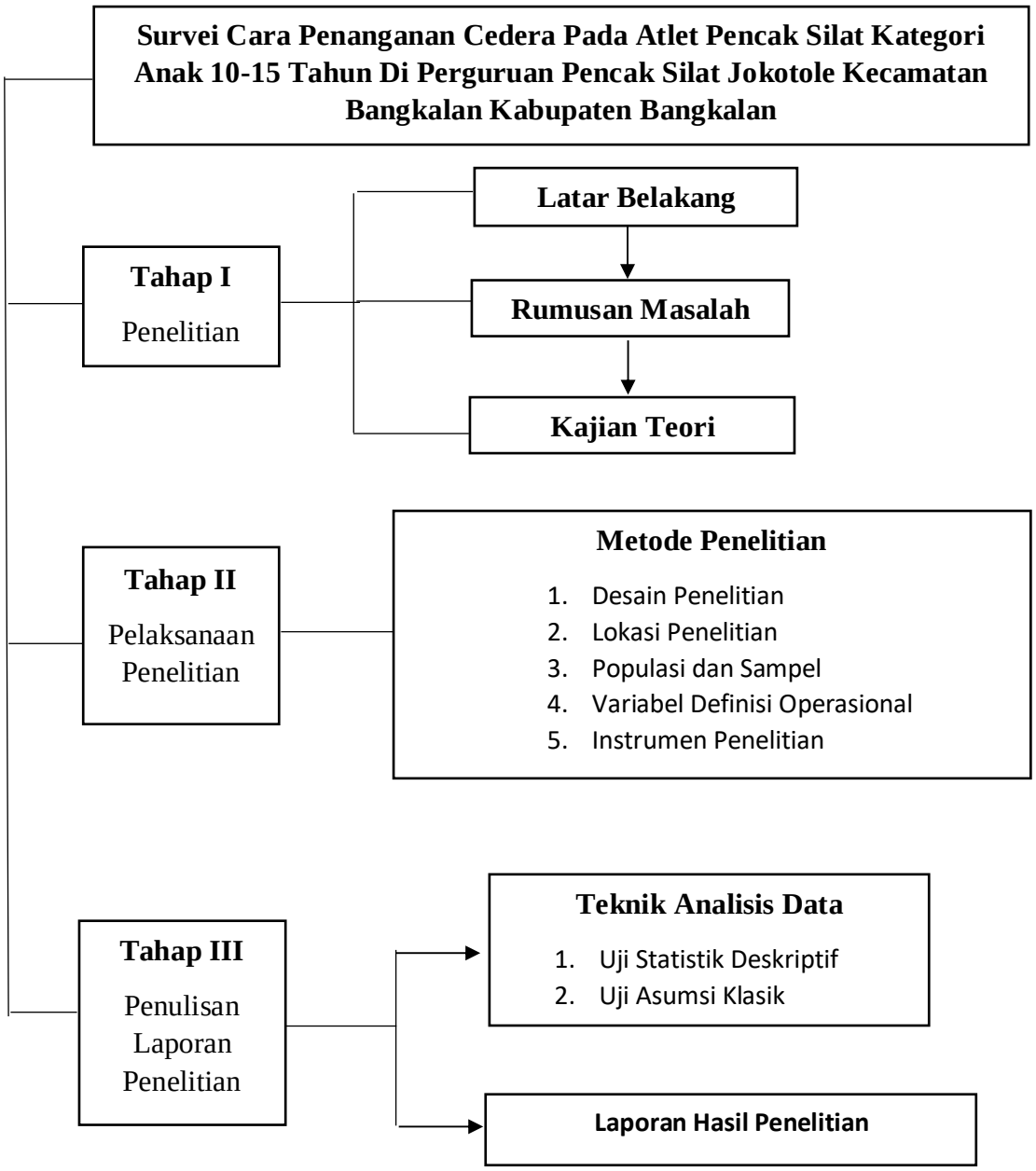
A. Penelitian Yang Relevan

Karena belum ada hasil penelitian yang membahas tentang penyebab dan macam cedera dalam olahraga pencak silat, kiranya hasil penelitian di bawah ini dapat dijadikan penelitian yang relevan, penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Cedera Pada Atlet Pencak Silat DIY (2012). Data diambil oleh Jeffry Tamala Artha. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa macam cedera dan penyebab cedera yang sering terjadi yaitu: Macam cedera pada saat pertandingan atlet pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta adalah cedera pada bagian tungkai dan kaki sebesar 84,28% atau sebanyak 59 atlet dari indikator cedera memar, indikator cedera lecet sebanyak 53 atlet atau sebesar 75,71%, indikator cedera sprain sebanyak 46 atlet atau sebesar 32,85%, indikator cedera dislokasi sebanyak 39 atlet atau sebesar 27,85%, indikator cedera strain sebanyak 19 atlet atau sebesar 27,15%, dan indikator cedera fraktur sebanyak 14 atlet atau sebesar 20%, (2) Penyebab utama cedera pada saat pertandingan pencak silat yang sering terjadi pada atlet pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta adalah faktor internal violence.

2. Identifikasi Cedera Pada Olahraga Futsal (2010). Data diambil oleh Fahrul Asfira. Hasil penelitian menunjukan bagian tubuh yang sering mengalami cedera adalah tangan sebesar 20,80%, kaki 19,23%, badan 17%, tungkai 15,01%, lengan 14,77% dan kepala 13,18%. Jenis cedera yang paling sering terjadi adalah lecet 24,87%, sprain 12,84%, strain 12,73%, pendarahan 12,73%, memar 11,37%, kram 9,66%, diklokasi 6,60%, fraktur 5,27% dan cedera yang paling jarang terjadi adalah pingsan dengan 4,54%. Sedangkan untuk faktor penyebab yang paling dominan adalah lawan sebesar 20,24%, diri sendiri 11,62%, fasilitas 4,25% dan tidak mengalami cedera sebesar 63,61%.

B. Kerangka berfikir



Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yakni penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampelnya biasanya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Rahayu, 2018).

Penelitian ini merupakan penelitian melalui pendekatan deskriptif kuantitatif karena penelitian ini bersifat mengidentifikasi permasalahan yang ada. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Pramata, 2016).

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket (kuesioner). Kuesioner itu sendiri merupakan suatu ciri dari penelitian deskriktif yang mengumpulkan dan mencatat data yang diperoleh dari angket yang telah di isi oleh atlet, Jika dikaitkan dengan substansinya,

peneliti ingin mengetahui macam cedera dan cara penanganan cedera pada atlet pencak silat Perguruan Jokotole Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan.

A. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian survei ini dilakukan diperguruan Pencak Pilat Jokotole Kecamatan Bangkalan, Kabupaten Bangkalan namun karna saat ini sedang masa pandemi peneliti tidak dapat terjun langsung ke lokasi agar tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah di tetapkan pemerintah, maka dari itu peneliti menggunakan angket (kuesioner) untuk mengumpulkan data.

A. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah semua individu yang menjadi sumber pengambilan sampel, yang terdiri atas obyek/subyek yang memliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Tarjo, 2019). Populasi adalah suatu subyek penelitian yang berjumlah besar dan dijadikan sebagai bahan penelitian untuk mendapatkan hasil penelitian yang di inginkan peneliti, jumlah populasi diperguruan pencak silat Jokotole Kec.Bangkalan Kab.Bangkalan berjumlah 320 orang terdiri dari atlet anak-anak dan dewasa.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2013).

Besar sampel adalah banyaknya anggota yang akan dijadikan sampel, dan besar sampel dalam penelitian ini akan ditentukan menggunakan rumus : (Nursalam, 2016).

$$n = \frac{N}{1+N\,(d^2)}$$

$$= \frac{320}{1+320\,(0{,}05)^2} = \frac{320}{1+320\,(0{,}0025)} = \frac{320}{1+0{,}8}$$

$$= \frac{320}{1{,}8} = 177{,}778 = 178$$

Keterangan:

n : Besar Sampel
N : Besar Populasi
d : Tingkat Signifikasi (p)

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yaitu sebagian atlet anak sebanyak 178 orang di perguruan pencak silat Jokotole Kec.Bangkalan Kab.Bangkalan.

Agar karakteristik sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelum dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi, maupun kriteria eksluasi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian untuk subjek penelitian

dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti. Sedangkan kriteria eksklusi adalah menghilangkan/ mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2016).

1. Kriteria Inklusi dalam penelitian ini adalah :
   a. Bersedia menjadi responden.
   b. Atlet anak berusia 10-15 tahun
2. Kriteria Ekslusi dalam penelitian ini adalah :
   a. Tidak ada di tempat saat penelitian

3. Teknik Penentuan Sampel

Sampling adalah salah satu teknik untuk menentukan sampel dari populasi sesuai kriteria yang dibutuhkan peneliti (Nursalam, 2015). Pada penelitian ini teknik sampel yang digunakan adalah *probability sampling*. *Probability sampling* adalah teknik sampling yang diambil dari peluang yang sama bagi setiap unsur populasi yang telah dipilih. Pada penelitian ini, besar sampel ditentukan dengan *simple random sampling* (Sugiyono, 2012).

Simple Random Sampling adalah pengambilan sampel anggota populasi yang dilakukan secra acak tanpa harus memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut, karena semua anggota dianggap homogen (Sugiyono, 2012).

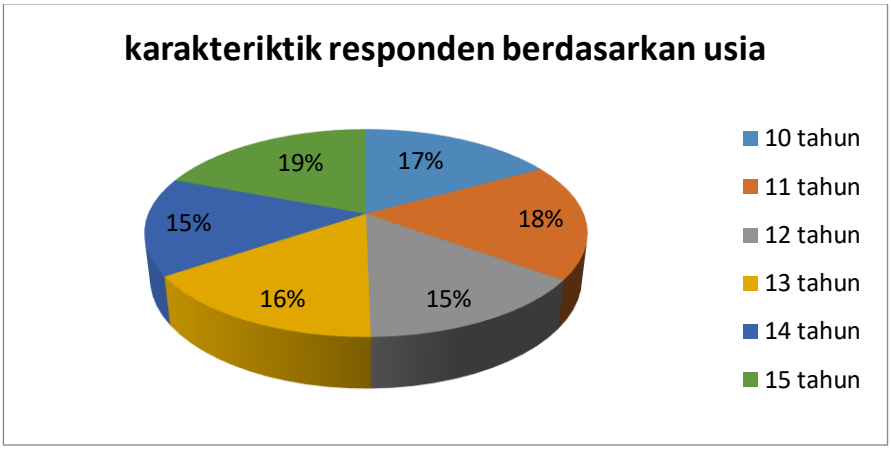
Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian tentang survei cara penanganan cedera pada atlet pencak silat kategori anak 10-15 tahun saat latihan di perguruan pencak silat Jokotole kecamatan Bangkalan kabupaten Bangkalan**.** Penelitian ini dilakukaan beberapa waktu yang berbeda. Untuk atlet anak usia 10 tahun kebawah dilakukan pada sore hari dan untuk atlet anak 10 tahun ke atas dilakukan pada saat malam sehabis ishak. Dengan beberapa kendala yang dihadapi oleh peneliti ialah pada saat ini sedang dalam keadaan pademi *covid-19*, adapun data yang diperoleh adalah.

1. **Karakteristik Responden**

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)

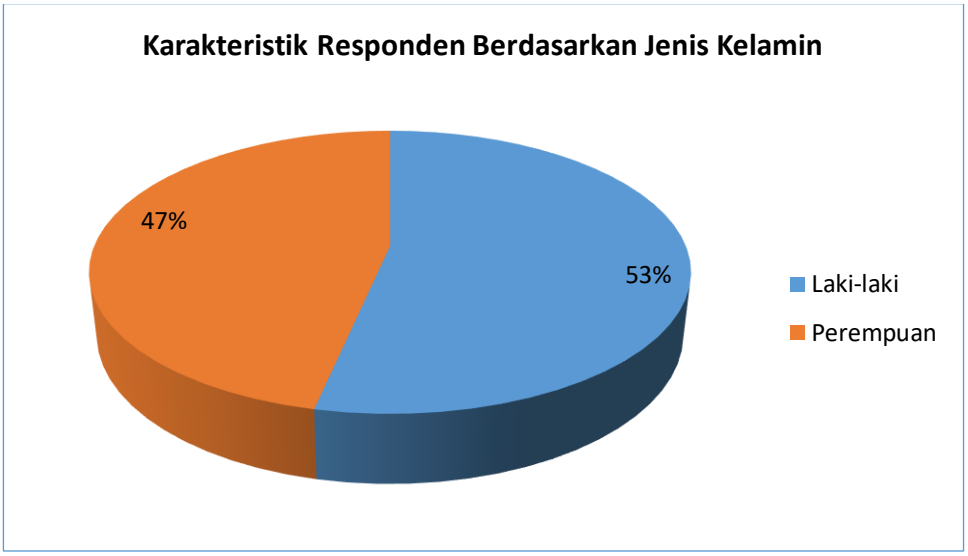


Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa atlet anak yang menjadi responden dalam penelitian ini berusia 10 tahun sebanyak 30 responden atau 17%, berusia 11 tahun sebanyak 32 responden atau 18%, berusia 12 tahun sebanyak 26 responden atau 15%, berusia 13 tahun sebanyak 28 responden atau 16%, usia 14 tahun sebanyak 27 responden atau 15% dan berusia 15 tahun sebanyak 34 responden atau 19%.

Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin atlet anak di perguruan pencak silat Jokotole kecamatan Bangkalan kabupaten Bangkalan

(n=178)



Sumber : Data 2022

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa atlet anak yang menjadi responden dalam penelitian ini berjenis kelamin paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 95 responden atau 53% dan perempuan sebanyak 83 responden atau 47%

2. Penanganan Cedera Pada Atlet

a. Indikator Penanganan Cedera

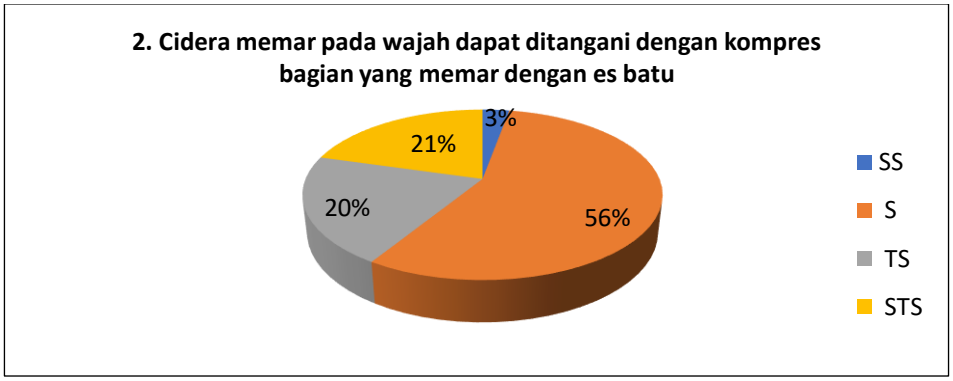
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi indikator penanganan cedera berdasarkan kuesioner nomer 1 pada atlet anak di perguruan pencak silat Jokotole kecamatan Bangkalan kabupaten Bangkalan

(n=178)

Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.3 diatas pada soal nomor 1 dari 178 responden dengan jumlah 178 responden atau 100% menjawab setuju. Persentase tersebut merupakan hasil dari angket yang diujikan.

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 2 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan (n=178)



Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.4 diatas pada pertanyaan nomor 2 dengan total 6 responden menjawab sangat setuju dengan presentase 3%, setuju 117 atlet dengan presentase 56%, tidak setuju

43 atlet dengan presentase 20%, Sangat tidak setuju 43 atlet dengan presentase 21%.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 3 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

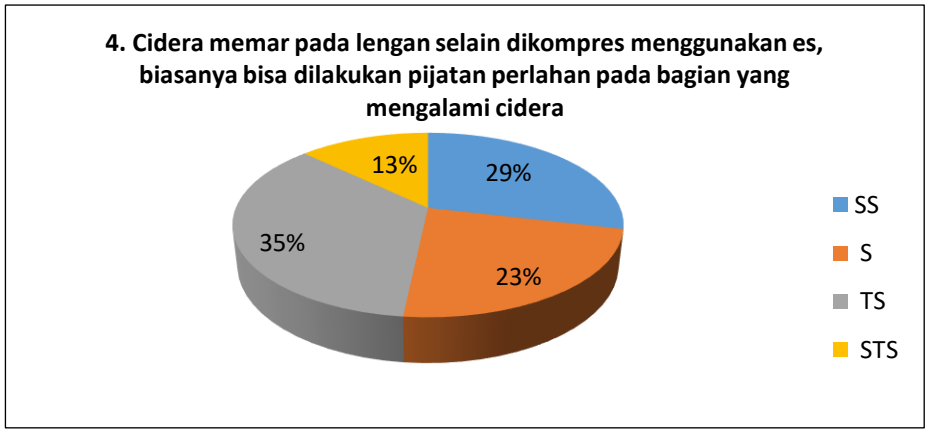
(n=178)

Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.5 diatas pada pertanyaan nomor 3 dengan total 178 responden menjawab Sangat Setuju 33 atlet dengan presentase 19%, Setuju 63 atlet dengan presentase 35%,Tidak Setuju 60 atlet dengan presentase 34%, Sangat tidak setuju 22 atlet dengan presentase 12%.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 4 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)

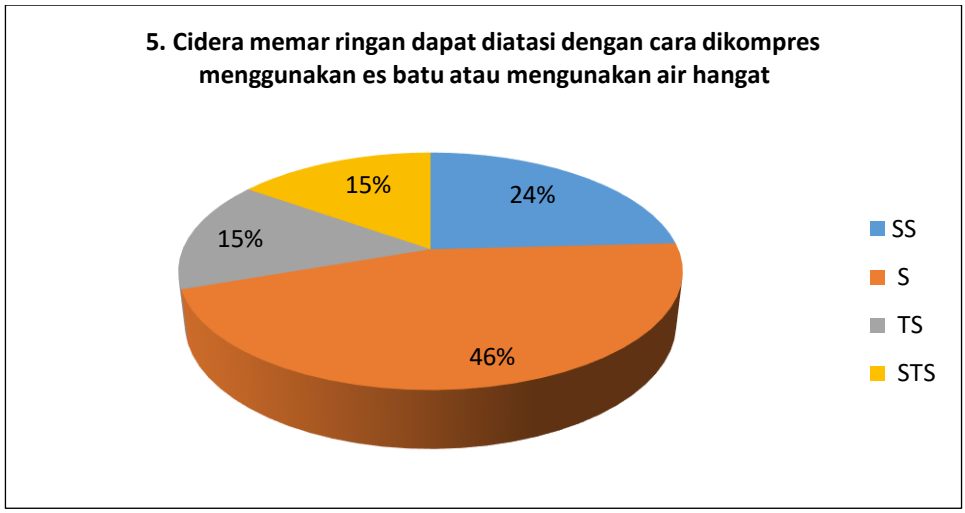


Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.6 diatas pada pertanyaan nomor 4 dengan total 178 responden terdapat 51 atlet dengan presentase 29% yang menjawab Sangat Setuju, setuju 41 atlet dengan presentase 23%, tidak setuju 63 atlet dengan presentase 35%, sangat tidak setuju 23 atlet dengan presentase 13%.

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 5 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)



Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.7 diatas pada pertanyaan nomor 5 dengan total 21 responden terdapat 43 atlet dengan total presentase 24% yangan menjawab sangat setuju, setuju 46% dengan jumlah atlet 81, Tidak setuju 15% dengan jumlah atlet 27, sangat tidak setuju 15% dengan jumlah atlet 27.

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 6 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

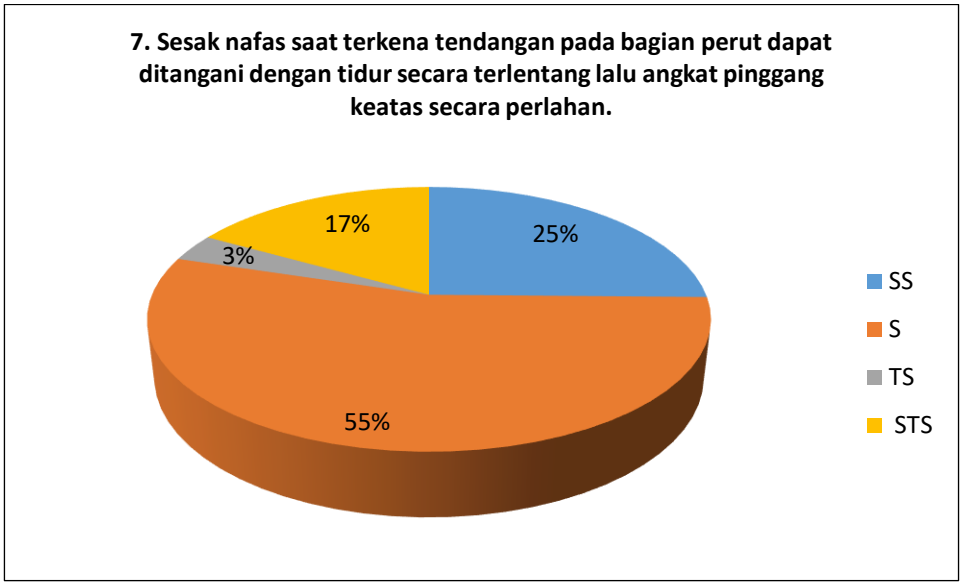
(n=178)

Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.8 diatas pada pertanyaan nomor 6 dengan total 178 responden terdapat 73 responden atau 41% yang menjawab sangat setuju, 37 responden atau 21% setuju, 41 responden atau 23% tidak setuju dan 27 responden atau 15% yang sangat tidak setuju.

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 7 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)

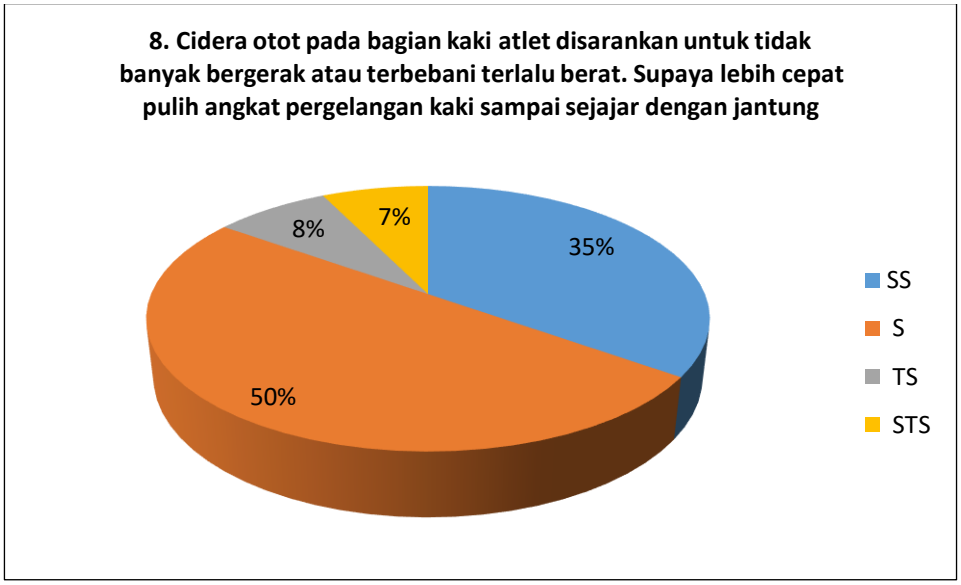


Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.9 diatas pada pertanyaan nomor 7 dengan total 178 responden terdapat 45 responden atau 23% yang menjawab sangat setuju, 97 responden atau 55% setuju, 6 responden atau 3% tidak setuju dan 30 responden atau 17% sangat tidak setuju.

Tabel 4. 10 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 8 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)

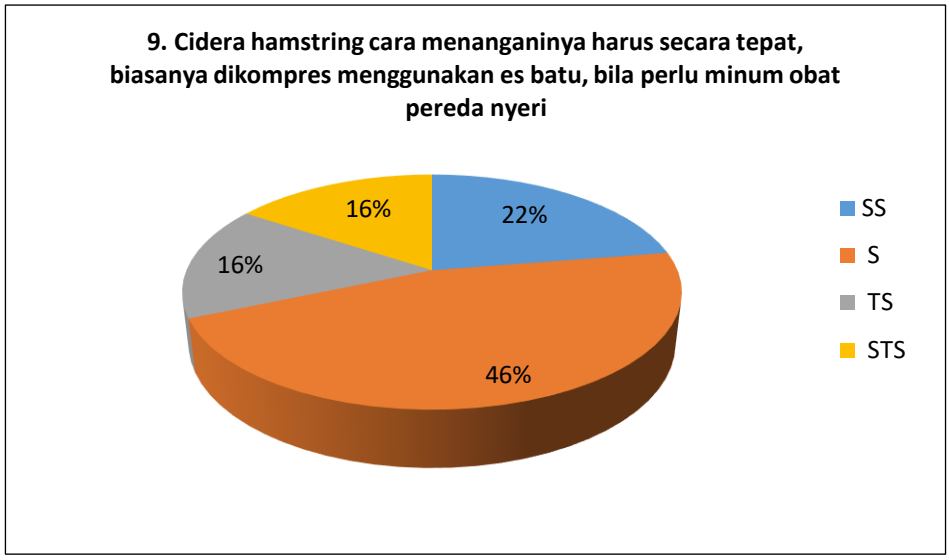


Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.10 diatas pada pertanyaan nomor 8 dengan total 178 responden terdapat 62 responden atau 35% menjawab sangat setuju, 89 responden atau 50% setuju, 14 responden atau 8% tidak setuju dan 13 responden atau 7% menjawab sangat tidak setuju.

Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 9 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)



Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.11 diatas Pada pertanyaan nomor 9 dengan total 178 responden terdapat 40 responden atau 22% yang menjawab sangat setuju, 82 responden atau 46% setuju, 14 responden atau 16% tidak setuju dan 13 responden atau 16% sangat tidak setuju.

Tabel 4. 12 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 10 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)

Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.12 diatas pada pertanyaan nomor 10 dengan total 178 responden terdapat 104 responden atau 58% yang menjawab sangat setuju, 44 responden atau 25% menjawab setuju dan 30 responden atau 17% menjawab tidak setuju.

Tabel 4. 13 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 11 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

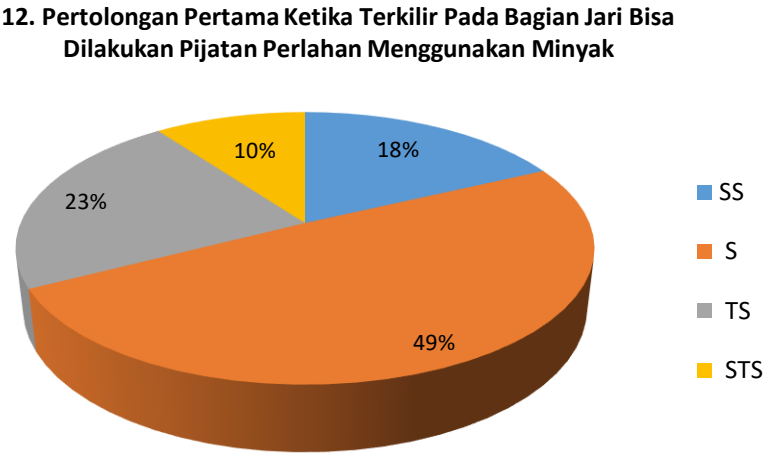
(n=178)

Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.13 diatas pada pertanyaan nomor 11 dengan total 178 responden terdapat 90 responden atau 50% yang menjawab sangat setuju, 60 responden atau 34% setuju, dan 28 responden atau 16% tidak setuju.

Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 12 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)



Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.14 diatas pada pertanyaan nomor 12 dengan total 178 responden terdapat 32 responden atau 18% yang menjawab sangat setuju, 88 responden atau 49% setuju, 40 responden atau 23% tidak setuju, dan 18 responden atau 10% sangat tidak setuju.

Tabel 4. 15 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 13 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

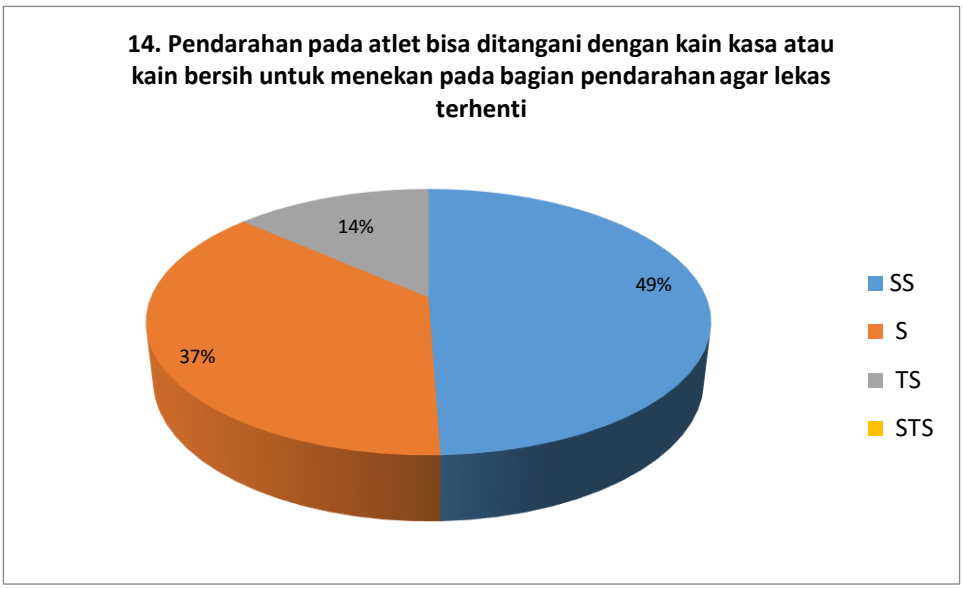
(n=178)

Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.15 diatas Pada pertanyaan nomor 13 dengan total 178 responden terdapat 89 responden atau 50% yang menjawab sangat setuju, 25 responden atau 14% setuju, 49 responden atau 28% tidak setuju dan 15 responden atau 8% sangat tidak setuju.

Tabel 4. 16 Distribusi Frekuensi Indikator Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Nomer 14 Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)



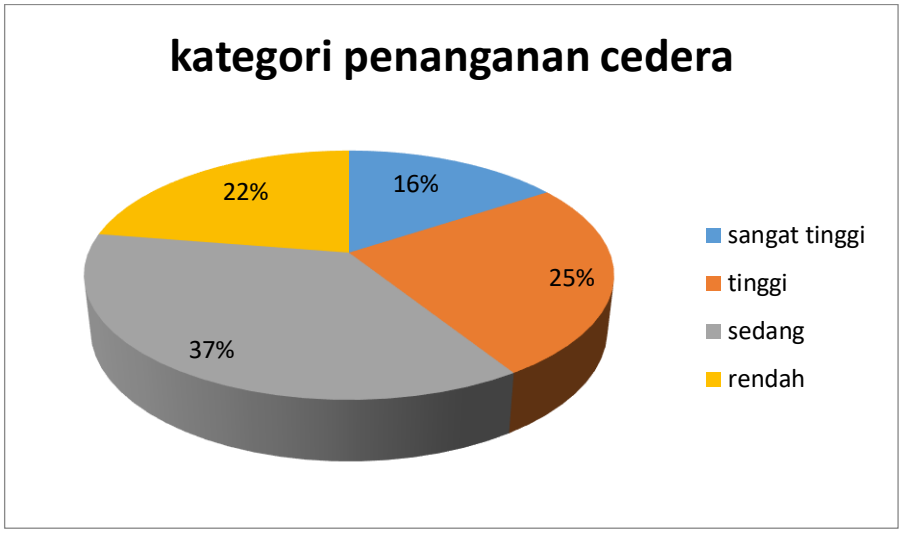
Sumber : Data 2022

Berdasarkan hasil dari tabel 4.16 diatas pada pertanyaan nomor 14 dengan total 178 responden terdapat 88 responden atau 49% yang menjawab sangat setuju, 66 responden atau 37% setuju, dan 24 responden atau 14% tidak setuju.

b. Kategori Penanganan Cedera

Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi Katagori Penanganan Cedera Berdasarkan Kuesioner Penanganan Cedera Pada Atlet Anak Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan

(n=178)



Sumber : Data 2022

Berdasarkan tabel 4.17 didapatkan hasil dari penelitian bahwa kategori penanganan cedera dengan kategori sangat tinggi sebanyak 28 responden atau 16%, kategori tinggi sebanyak 45 responden atau 25%, kategori sedang sebanyak 65 reponden atau 37%, dan kategori rendah sebanyak 40 responden atau 22%. Maka dapat disimpulkan bahwa kategori penanganan cedera pada atlet pencak silat kategori anak 10-15 tahun saat latihan di perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan ialah paling banyak dengan kategori sedang.

A. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata paling banyak responden berusia 15 tahun sebanyak 34 responden atau 19%. Manurut Sudijandoko (2000) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera adalah usia. Sedangkan Paulus (2012) mengatakan bahwa usia remaja akhir memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pengetahuan pada remaja awal.

Sehingga peneliti dapat menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia maka pengetahuan dalam penanganan cedera

semakin tinggi, hal tersebut dikarenakan seiring bertambahnya usia seseorang dapat dengan mudah menerima berbagai informasi atau pengetahuan, oleh karena itu tingkat penanganan cidera pada seseorang semakin tinggi.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata paling banyak responden ialah laki-laki sebanyak 95 responden atau 53%. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nawawi Umar (2018) didapatkan bahwa rata-rata atlet pencak silat berjenis kelamin laki-laki.

2. Penanganan Cedera

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata paling dalam penangan cedera adalah sebanyak 65 reponden atau 37% kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa kategori penanganan cedera pada atlet pencak silat kategori anak 10-15 tahun saat latihan di perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan ialah paling banyak dengan kategori sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas tentang "Survei Cara Penanganan Cedera Pada Atlet Pencak Silat Kategori Anak 10-15 Tahun Saat Latihan Di Perguruan Pencak Silat Jokotole Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan" dengan lokasi di Perguruan Pencak Silat Kecamatan Bangkalan Kabupaten Bangkalan, mendapatkan 26 responden Atlet perguruan tersebut, maka terdapat hasil yang tinggi terhadap cara penanganan cedera Pencak Silat pada atlet. Dengan adanya presentase yang tinggi dalam peneltiaan ini atlet diharapkan bisa mendapatkan ilmu yang bermanfaat dalam proses belajarnya nanti. Adapun motivasi kedepannya untuk atlet adalah dapat meningkatkan pengetahuan atlet terhadap hal-hal apa saja yang harus di perhatikan ketika sedang latihan dan bagaimana cara untuk mengatasi cedera.

Dengan presentase nilai sebesar 46% di diagram pie dalam 26 keseluruhan responden. Penelitian ini belum begitu sempurna

dikarenakan untuk respoden masih belum maksimal dengan adanya apndemi COVID-19 siswa yang melakukan pengerjaan hanya sebagian kecil yang ikhlas mengerjakan angket tesebut. Minat siswa yang berkategori dengan berdasarkan diagram pie dan frekuensi terdapat nilai 12 atau 46% tinggi, sangat rendah 1 atau 0%, rendah 9 atau 35%, sangat tinggi 0 atau 0% dan sangat rendah 1 atau 4%. jadi dapat disimpulkan dalam penelitian ini terdapat 12 atau 46% dan termasuk dalam kategori tinggi.