

Analisis Jenis dan Faktor Penyebab Cedera pada Atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri Tahun 2026

Muhammad Ikhbar Nur Cahyo^{1*}, M. Anis Zawawi², Muhammad Yanuar Rizky³

¹⁻³Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*e-mail: muhammadikhbarnurcahyo@gmail.com

Diterima:
05 July 2026

Dipresentasikan:
30 July 2026

Terbit:
5 Oktober 2026

ABSTRAK

Tarung Derajat merupakan olahraga bela diri full body contact dengan risiko cedera tinggi akibat karakteristik gerakan yang cepat, eksplosif, dan melibatkan kontak fisik secara langsung. Penelitian ini bertujuan menganalisis jenis cedera serta faktor-faktor penyebab cedera pada atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri tahun 2026. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi terdiri atas seluruh atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri tahun 2026, dengan teknik total sampling sehingga diperoleh 8 atlet sebagai sampel. Data dikumpulkan melalui angket tertutup berskala Likert yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, didukung dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis cedera didominasi kategori sedang (50,0%), dengan cedera yang paling sering dialami berupa memar (kontusio), keseleo (sprain), dan tegang otot (strain) pada pergelangan kaki, lutut, pergelangan tangan, dan bahu. Faktor penyebab cedera juga berada pada kategori sedang (62,5%), dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti kurang optimalnya pemanasan dan pemulihan, serta faktor eksternal berupa tingginya intensitas kontak fisik dan penggunaan alat pelindung yang belum optimal. Temuan ini menunjukkan perlunya penerapan program pencegahan cedera yang terstruktur untuk mendukung keselamatan dan peningkatan performa atlet. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel lebih besar dan menguji program pencegahan cedera secara terstruktur untuk mengetahui efektivitasnya dalam menurunkan risiko cedera.

Kata kunci: Tarung Derajat 1; jenis cedera 2; faktor penyebab cedera 3; atlet 4

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan serta kebugaran tubuh. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, olahraga juga menjadi sarana untuk mengembangkan kemampuan, bakat, dan prestasi seseorang. Prestasi olahraga merupakan hasil yang dicapai individu maupun kelompok melalui proses latihan yang terencana dan berkelanjutan. Salah satu cabang olahraga yang memiliki peluang besar dalam pembinaan prestasi adalah olahraga bela diri. Namun demikian, karakteristik olahraga bela diri yang melibatkan kontak fisik secara langsung menyebabkan atlet memiliki risiko cedera yang lebih tinggi dibandingkan cabang olahraga lainnya (Khairuddin, 2020).

Olahraga bela diri merupakan cabang olahraga yang identik dengan aktivitas *body contact* sehingga berpotensi menimbulkan berbagai jenis cedera, seperti memar, robekan otot, *sprain*, *strain*, fraktur, gegar otak, maupun gangguan pada persendian tubuh. Cedera

tersebut dapat terjadi pada berbagai bagian tubuh, seperti pergelangan kaki, lutut, panggul, siku, dan pergelangan tangan. Cedera yang dialami atlet tidak hanya menghambat proses latihan dan pertandingan, tetapi juga berpotensi menurunkan performa bahkan menyebabkan kecacatan permanen apabila tidak ditangani secara tepat. Oleh karena itu, atlet yang mengalami cedera memerlukan penanganan medis dan rehabilitasi yang sesuai agar mampu kembali berlatih dan mempertahankan prestasinya (Mukminin & Faruk, 2025).

Salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia adalah Tarung Derajat yang diciptakan oleh Guru Haji Achmad Dradjat di Bandung pada tahun 1972. Tarung Derajat memiliki filosofi "bertarung untuk meningkatkan derajat kehidupan" serta mengedepankan prinsip "menyerang untuk menang" (Argantos, 2019). Dalam praktiknya, olahraga ini menuntut penguasaan teknik pukulan, tendangan, bantingan, kunci, serta koordinasi gerak tubuh yang cepat, tepat, dan efisien. Selain memerlukan kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan daya tahan, karakteristik gerakan yang eksplosif serta intensitas kontak fisik yang tinggi menyebabkan atlet Tarung Derajat memiliki risiko cedera yang cukup besar selama proses latihan maupun pertandingan.

Cedera olahraga merupakan kerusakan jaringan tubuh yang terjadi selama atau setelah aktivitas olahraga dan dapat mengganggu fungsi gerak serta menurunkan performa atlet. Pada cabang Tarung Derajat, cedera umumnya dipicu oleh benturan langsung, kesalahan teknik, penggunaan tubuh secara berlebihan, maupun kurang optimalnya pelaksanaan pemanasan dan pendinginan. Dalam bidang kesehatan olahraga, tindakan preventif dinilai lebih efektif dibandingkan tindakan kuratif sehingga identifikasi terhadap jenis cedera dan faktor penyebabnya menjadi langkah penting dalam penyusunan program pencegahan cedera (Amrisyah & Bakti, n.d.).

Menurut WHO yang dikutip oleh (Mukminin & Faruk, 2025), cedera merupakan kerusakan fisik yang terjadi ketika tubuh menerima energi melebihi batas toleransi fisiologisnya. Dalam kegiatan olahraga, cedera dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi kebugaran, kesiapan fisik, dan teknik yang dimiliki atlet, sedangkan faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan latihan, peralatan, maupun karakteristik pertandingan. (Salahudin & Rusdin, 2020) menjelaskan bahwa kurangnya perhatian terhadap kondisi tubuh, pemanasan yang tidak maksimal, serta tidak melakukan pendinginan setelah aktivitas fisik merupakan beberapa penyebab utama terjadinya cedera olahraga. Kondisi tersebut berdampak pada terganggunya proses latihan, menurunnya prestasi, bahkan dapat mengakhiri karier atlet apabila cedera yang dialami bersifat berat.

Tarung Derajat merupakan salah satu cabang olahraga unggulan yang berkembang di Kota Kediri. Meskipun demikian, informasi ilmiah mengenai jenis cedera dan faktor penyebab cedera pada atlet Tarung Derajat di daerah tersebut masih terbatas. Keterbatasan data tersebut menyebabkan pelatih, tenaga medis olahraga, maupun pengurus organisasi belum memiliki dasar empiris yang memadai dalam menyusun program latihan dan strategi pencegahan cedera. Padahal, pemahaman mengenai pola cedera sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan latihan yang aman serta mendukung peningkatan prestasi atlet.

Beberapa penelitian terdahulu telah membahas cedera pada atlet olahraga bela diri serta pentingnya upaya pencegahan cedera (Amrisyah & Bakti, n.d.). Namun, penelitian tersebut umumnya masih membahas cedera olahraga bela diri secara umum dan belum

secara khusus mengidentifikasi jenis serta faktor penyebab cedera pada atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian berupa belum tersedianya data empiris yang menggambarkan karakteristik cedera pada atlet Tarung Derajat di Kota Kediri sebagai dasar penyusunan program pencegahan cedera yang sesuai dengan kondisi atlet daerah.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk memberikan gambaran mengenai jenis cedera serta faktor-faktor penyebab cedera yang dialami atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis jenis cedera dan faktor penyebabnya secara spesifik pada atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri Tahun 2026 yang belum pernah dilaporkan dalam penelitian sebelumnya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, tenaga medis olahraga, pengurus organisasi, serta atlet dalam menyusun strategi pencegahan cedera sehingga kualitas pembinaan dan prestasi atlet dapat ditingkatkan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis cedera dan faktor penyebab cedera pada atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri Tahun 2026.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif kuantitatif untuk menganalisis jenis dan faktor penyebab cedera pada atlet puslatkot tarung derajat kota kediri 2026. Penelitian ini menggunakan dua variabel tunggal, yaitu jenis cedera dan faktor penyebab cedera.

Variabel jenis cedera didefinisikan sebagai berbagai bentuk kerusakan jaringan tubuh yang dialami atlet selama latihan maupun pertandingan, meliputi cedera ringan, sedang, berat. Variabel ini diukur menggunakan angket tertutup yang terdiri atas 15 butir pernyataan. Variabel faktor penyebab cedera didefinisikan sebagai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya cedera pada atlet Tarung Derajat. Faktor tersebut meliputi faktor internal seperti kelelahan, kondisi fisik, tingkat kebugaran, dan kesalahan teknik, serta faktor eksternal seperti intensitas latihan, kelengkapan peralatan pelindung, kondisi tempat latihan, dan benturan fisik dengan lawan. Variabel ini diukur menggunakan angket tertutup yang terdiri atas 18 butir pernyataan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri Tahun 2026 yang berjumlah 8 atlet. Karena jumlah populasi relatif kecil, penelitian menggunakan teknik total *sampling* sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian. Data dikumpulkan menggunakan angket tertutup dengan skala Likert empat tingkat jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Instrumen penelitian telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas dan dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Penelitian dilaksanakan di tempat latihan atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri. Selain angket, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung penelitian.

Analisis data berupa univariat yang hanya memaparkan gambaran dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Tahapan analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, pengujian asumsi berupa uji validitas dan uji reabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh dari 8 atlet puslatkot tarung derajat

kota kediri yang menjadi responden penelitian. Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif.

1) Deskripsi Variabel Jenis Cedera

Data variabel jenis cedera diperoleh melalui angket yang terdiri dari 15 butir pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis cedera yang dialami atlet Tarung Derajat Kota Kediri berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 50,0%, sedangkan kategori berat dan ringan masing-masing sebesar 25,0%. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet pernah mengalami cedera selama proses latihan maupun pertandingan, namun frekuensi dan tingkat keparahannya masih berada pada taraf yang tidak terlalu tinggi.

Tabel 1. Deskripsi Kategori Jenis Cedera

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Berat	2	25 %
Sedang	4	50 %
Ringan	2	25 %
Jumlah	8	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 2 responden (25,0%) berada pada kategori rendah, 4 responden (50,0%) berada pada kategori sedang, dan 2 responden (25,0%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, Tingkat jenis cedera yang dialami atlet Tarung Derajat Kota Kediri cenderung berada pada kategori sedang.

2) Deskripsi Variabel Faktor Penyebab Cedera

Data mengenai variabel Faktor Penyebab Cedera diperoleh melalui angket yang memuat 18 butir pernyataan. Pengolahan data memperlihatkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori sedang hingga tinggi.

Tabel 2. Deskripsi Kategori Faktor Penyebab Cedera

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	2	25 %
Sedang	5	62,5 %
Rendah	1	12,5 %
Jumlah	8	100 %

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 1 responden (12,5%) berada pada kategori rendah, 5 responden (62,5%) berada pada kategori sedang, dan 2 responden (25,0%) berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, secara umum faktor penyebab cedera pada atlet Tarung Derajat Kota Kediri berada pada kategori sedang.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel Jenis Cedera (X) didominasi kategori sedang sebesar 50,0%, sedangkan variabel Faktor Penyebab Cedera (Y) didominasi kategori sedang sebesar 62,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kejadian cedera maupun faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada atlet Tarung Derajat Kota Kediri

berada pada kategori sedang, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui peningkatan kualitas latihan, penguasaan teknik yang benar, serta penggunaan perlengkapan pelindung yang sesuai standar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis cedera yang dialami atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri didominasi oleh kategori sedang dengan persentase sebesar 50,0%, sedangkan kategori tinggi dan rendah masing-masing sebesar 25,0%. Temuan ini menunjukkan bahwa cedera merupakan kondisi yang cukup umum dialami atlet selama menjalani latihan maupun pertandingan. Karakteristik Tarung Derajat sebagai olahraga *full body contact* menyebabkan atlet memiliki risiko tinggi mengalami benturan secara langsung sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera pada jaringan lunak maupun jaringan keras.

Dominannya kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah mengalami cedera, tetapi tingkat keparahannya masih relatif terkendali. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh intensitas latihan, frekuensi pertandingan, pengalaman bertanding, serta kondisi fisik masing-masing atlet. Atlet yang memiliki beban latihan tinggi dan waktu pemulihan yang kurang memadai cenderung lebih rentan mengalami cedera dibandingkan atlet yang memiliki kondisi fisik lebih baik dan menjalankan program latihan secara bertahap.

Temuan penelitian ini sejalan dengan (Romadhoni et al., 2022) yang menyatakan bahwa atlet Tarung Derajat memiliki risiko tinggi mengalami cedera akibat benturan langsung selama latihan maupun pertandingan. Jenis cedera yang paling sering ditemukan meliputi memar, keseleo, dan cedera otot yang termasuk dalam jenis cedera olahraga kategori cedera sedang. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori *training load*, yang menjelaskan bahwa peningkatan beban latihan yang tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi tubuh akan meningkatkan risiko terjadinya cedera. Oleh karena itu, pengaturan volume latihan, pemanasan, pendinginan, dan program pemulihan menjadi aspek penting dalam meminimalkan kejadian cedera pada atlet.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor penyebab cedera berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 62,5%, sedangkan kategori tinggi sebesar 25,0% dan kategori rendah sebesar 12,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa cedera pada atlet tidak disebabkan oleh satu faktor tunggal, tetapi merupakan kombinasi berbagai faktor intrinsik dan ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi kondisi fisik, tingkat kebugaran, kelelahan, fleksibilitas, serta penguasaan teknik gerak. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi intensitas latihan, kondisi sarana dan prasarana, penggunaan alat pelindung, serta kontak fisik langsung dengan lawan.

Hasil ini sejalan dengan (Zainuddin et al., 2025) yang menjelaskan bahwa cedera olahraga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Penelitian (Mukminin & Faruk, 2025) juga menyebutkan bahwa cedera pada cabang olahraga bela diri umumnya dipicu oleh kombinasi kelelahan fisik, tingginya intensitas latihan, dan benturan selama pertandingan. hanya saja, hasil dari penelitian ini menggambarkan jenis cedera melalui tingkat keparahan. Oleh karena itu, upaya pencegahan cedera perlu dilakukan secara menyeluruh melalui pengaturan beban latihan, peningkatan kondisi fisik atlet, pelaksanaan pemanasan dan pendinginan yang benar, serta penggunaan perlengkapan pelindung sesuai standar.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa meskipun tingkat jenis cedera dan faktor penyebab cedera pada atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri

berada pada kategori sedang, upaya pencegahan tetap perlu ditingkatkan. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pengurus organisasi dalam menyusun program latihan yang lebih aman dan efektif sehingga risiko cedera dapat diminimalkan tanpa mengurangi kualitas pembinaan prestasi atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet Puslatkot Tarung Derajat Kota Kediri didominasi oleh cedera ringan hingga sedang, seperti memar (*kontusio*), keseleo (*sprain*), dan tegang otot (*strain*) pada bagian ekstremitas bawah dan atas akibat tingginya intensitas full body contact. Sementara itu, faktor penyebab cedera secara umum berada pada kategori sedang, yang dipicu oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, di mana kelengahan pada aspek pemanasan (*warm-up*) dan pemulihan (*recovery*) menjadi pemicu utama timbulnya risiko cedera tersebut.

Sebagai upaya preventif guna menekan angka cedera, pelatih dan atlet disarankan untuk lebih memperketat kualitas pemanasan spesifik sebelum latihan serta mengoptimalkan proses pemulihan setelah latihan fisik berat. Di samping itu, pihak pengurus Puslatkot perlu melakukan peningkatan standarisasi fasilitas latihan serta menyediakan pendampingan tenaga keolahragaan (*sport science*) seperti fisioterapis secara berkala, sedangkan bagi peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas cakupan subjek penelitian guna menganalisis faktor risiko cedera secara lebih mendalam dan komprehensif.

DAFTAR RUJUKAN

- Agung, A., Agung, S., Ayu, P., & Kasih, N. (2025). Pelatihan Penanganan Awal Terhadap Cedera Bagi Pelatih dan Official Cabang Olahraga Tarung Derajat KONI Kabupaten Badung. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 4(3), 205–210.
- Amrisyah, A. F., & Bakti, A. P. (2022). Tingkat Pemahaman Faktor dan Jenis Cedera Olahraga Atlet Muaythai Pada Klub Knockout Surabaya Achmad Fikri Amrisyah Ananda Perwira Bakti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 85–92.
- Argantos, D. Z. F. (2019). Pembinaan Olahraga Seni Beladiri Tarung Derajat. *Performa*, 4(3).
- Astutik, Diah Dwi Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatiah Pada Atlet Sekolh Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Nganjuk Diah Dwi Astutik. *Keolahragaan, S Ilmu Olahraga, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 09, 139–144.
- Ayu, D., & Setyaningrum, W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1). <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2019>
- Candra, O., Dupri, Gazali, N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru Oki. *Community Education Engagement Journal*, 2(2), 47–55.
- dr. Muhammad aziz, MARS, S. T.-K., Mariana, S.K.M., M. K., R.M. Alfian, S.T., M. S., & Clara Alverina, S. K. (2024). *Memahami Kesehatan Komunitas Mengupas Determinan*

Kesehatan untuk Mewujudkan Masa Depan Yang Sehat (M. Nasrudin (ed.)). PT Nasya Expanding Management.

- Faruk, M., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2025). *Frekuensi Dan Jenis Cedera Pada At Let Gulat : Studi Kasus Atlet Gulat Sman Olahraga Sidoarjo Abstrak*. 703–708.
- HIDAYA, F. N. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat di Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur Tahun 2023. In *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (Vol. 53, Nomor 1).
<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf>
<https://hdl.handle.net/20.500.12380/245180>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003>
<https://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>
- Khairuddin. (2020). Olahraga Dalam Pandangan Agama Islam. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, Vol.4(No. 3), 56.
- Mukminin, Z., & Faruk, M. (2025). *Frekuensi Dan Jenis Cedera Pada At Let Gulat: Studi Kasus Atlet Gulat Sman Olahraga Sidoarjo*.
- Nurchahyo, B., & Riskayanto. (2018). *Analisis Dampak Penciptaan Brand Image Dan Aktifitas Word Of Mouth (Wom*. Pada Penguatan Keputusan Pembelian Produk Fashion.
- Nurrokhmah, R. W., & Mega Anggita, G. (2024). *Analisis Tingkat Pengetahuan Penanganan Pertama Cedera Olahraga (Metode RICE) Pada Siswa SMA Negeri Kota Semarang*.
<https://doi.org/10.37058/sport>
- Putri, M. W. (2019). *Hubungan strenght, endurance, dribbling, passing dan shooting terhadap resiko cedera olahraga*.
- Romadhoni, M., Falaahudin, A., & Iwandana, D. T. (2022a). Analysis of Sports Injuries in Review of Types of Injuries and Body Parts Where Injury Occurs in Athletes of Tarung Degrees, Bantul Regency in Preparation for Porda 2022. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1). <https://doi.org/10.55081/jphr.v1i2>
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 4(3), 457–464.
<https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>
- Setiawan, I., & Akbar Husein AllSabah, M. (2017). *Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan Provinsi Jawa Timur Tahun* (Vol. 5, Nomor ue 4)).
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021a). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola*. 6(2), 1–9.
- Sudirman, A., Mahyuddin, R., & Asyhari, H. (2021b). Memahami Faktor Penyebab Terjadinya Cedera dalam Permainan Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 1–9.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8273>
- Sugiono, N., & Wahyu3, A. (2022). *Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation*.



- Virghani, G. A., Lusianti, S., Bkti, R. A., & Nusantara, U. (2025). Analisis cedera pada atlet pencak silat kelas dewasa. *Jurna Edukasi Citra Olahraga*, 5, 208–218. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5434>
- Widhiyanti, K. A. T., Bagia, I. M., Dewi, I. A. K. A., Rusitayanti, N. W. A., Widiyanti, N. L. G., Indrawathi, N. L. P., Ariawati, N. W., & Sudiarta, I. G. N. (2024). *Tingkat Pengetahuan Penanganan Cedera Olahraga Metode Prises pada Mahasiswa Semester V Penjaskesrek FST UPMI Bali* (Vol. 9, Nomor 2, hal. 193–200). <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4445>