



## Survey Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Pada Atlet Pencak Silat PSHT Cab. Kota Kediri

M. Rizaludin Al Qurni<sup>1\*</sup>, M. Anis Zawawi<sup>1</sup>, Septyaning Lusianti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantera PGRI Kediri

\*Email Korespondensi: [rizaludinalqurni@gmail.com](mailto:rizaludinalqurni@gmail.com)

**Diterima:**  
7 Agustus 2024

**Dipresentasikan:**  
10 Agustus 2024

**Disetujui Terbit:**  
08 Oktober 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat di Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) cabang Kota Kediri. Cedera merupakan resiko yang tidak terhindarkan dalam olahraga pencak silat, sehingga pemahaman pelatih mengenai penanganannya sangat penting untuk memastikan pemulihan yang tepat dan pencegahan cedera lebih lanjut. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen penelitian berupa angket dengan nilai validitas 0,312 dan nilai reliabilitas 0,734. Subjek penelitian adalah pelatih pecak silat PSHT se-cabang kota kediri sebanyak 40 responden. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman pelatih terhadap penanganan cedera atlet pencak silat PSHT cabang kota kediri sebagian besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 32,5%, pada ketegori sangat tinggi sebesar 22,5%, pada kategori cukup sebesar 10%, pada kategori kurang sebesar 22,5% dan kategori sangat kurang sebesar 12,5%. Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman pelatih terhadap penanganan cedera atlet pencak silat PSHT Cab. Kota Kediri cenderung pada kategori tinggi.

**Kata Kunci :** Pemahaman, Pelatih, Penanganan, Cedera, Pencak Silat.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas gerak bertujuan untuk menyehatkan, membugarkan tubuh, mendorong pengembangan potensi-potensi prestasi, jasmani dan rohani sehingga tidak bisa lepas dalam kehidupan sosial manusia. Olah raga bukan hanya kegiatan untuk menyehatkan tubuh saja tetapi juga sudah mencakup dalam bidang pendidikan dan prestasi. Sudah banyak cabang olah raga yang sering di perlombakan dalam ajang kejuaraan lokal hingga internasional. Khususnya di Indonesia sendiri banyak sekali keragaman budaya yang awalnya di ciptakan oleh nenek moyang kita terdahulu salah satunya bertujuan untuk membentuk karakter, kesenian, perlindungan diri, dan permainan tradisional sehingga menjadi cabang olah raga yang mempunyai induk organisasi dan diakui di dalam negeri sampai ke manca negara salah satunya seperti pencak silat.

Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional asli Indonesia yang berakar dari budaya melayu, kemudian berkembang dan melebur menjadi satu dengan budaya daerah tempat dimana pencak silat itu didirikan. Pencak silat merupakan

hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan (Prastyoko & Nila, 2021). Pencak silat merupakan potensi kebudayaan asli Indonesia yang harus dilestarikan. Khususnya di Kota Kediri yang banyaknya berkembang perguruan-perguruan pencak silat. Salah satu perguruan pencak silat yang berkembang dan sering ikut andil dalam kejuaraan pencak silat yaitu Persaudaraan Setia Hati Terate.

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) merupakan organisasi bela diri pencak silat yang berdiri pada tahun 1922 di Madiun, Jawa Timur. Tokoh pendirinya adalah Ki Hajar Hardjo Oetomo. PSHT sendiri memiliki banyak sekali cabang di Indonesia dan bahkan cabang khusus di luar negeri.

Meskipun pencak silat merupakan olah raga tradisional yang dulu hanya digunakan untuk perlindungan diri namun perkembangannya mulai mengikuti zaman. Sekarang pencak silat sudah menjadi ajang pembentukan prestasi dengan ciri khas gerakannya. Hal ini bisa dibuktikan bahwasannya pencak silat sudah masuk dalam ajang prestasi yang wajib dipertandingkan pada ajang multievent seperti PON, POPNAS, POMNAS. Sedangkan di tingkat internasional juga sudah dipertandingkan seperti SEA Game, Asian Indoor Game, dan Asian Beach Game. Adapun pertandingan pencak silat dapat dibedakan 5 kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, regu, dan solo kreatif (POMNAS, 2023).

Pencak silat merupakan sebuah olahraga yang menggabungkan unsur-unsur pembelaan dan serangan, sehingga sering kali pesilat mengalami cedera saat berkompetisi. Cedera-cedera yang umum terjadi termasuk memar, cedera ligamen, cedera otot dan tendon, dislokasi sendi, patah tulang, perdarahan kulit, kram otot, dan bahkan pingsan (Nawawi, 2018). Ada beberapa faktor yang menyebabkan cedera ini, seperti teknik yang tidak tepat, benturan dengan lawan atau matras, serta pelaksanaan program latihan yang kurang optimal. Untuk mengurangi risiko cedera, pengetahuan yang baik dari pesilat, pelatih, dan staf medis sangat penting. Mereka perlu bekerja sama dalam menerapkan strategi pencegahan yang efektif, baik sebelum maupun selama pertandingan atau latihan. Dengan pemahaman yang mendalam tentang kondisi fisik dan teknik yang benar, serta perhatian terhadap faktor lingkungan dan peraturan keselamatan, dapat membantu meminimalkan risiko cedera di dalam dunia pencak silat. Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi pada bagian tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau dikarenakan tekanan fisik secara berlebihan. Astutik & Bakti (2021) menjelaskan bahwa tingkat cedera di bagi menjadi 3 yaitu Olahraga resiko tinggi, olahraga resiko sedang, olahraga resiko rendah. Cedera olahraga adalah jaringan lunak terdiri dari (otot dan ligament), jaringan keras (tulang dan tulang rawan dan sendi) (Husein Allsabah & Sugito, 2023).

Cedera olahraga, jika tidak diperlakukan dengan benar dan tepat waktu, dapat menyebabkan gangguan atau keterbatasan fisik yang mempengaruhi

kemampuan seseorang dalam kegiatan sehari-hari maupun dalam berolahraga yang mereka sukai. Bagi atlet, hal ini bisa berarti waktu pemulihan yang panjang atau bahkan mengancam untuk menghentikan hobi dan karier mereka di bidang olahraga. Oleh karena itu, penanganan cedera olahraga harus dilakukan dengan serius dan melibatkan tim medis yang terdiri dari berbagai ahli disiplin ilmu yang bekerja bersama untuk memastikan pemulihan yang optimal.

Ketika seorang atlet mengalami cedera olahraga, mereka cenderung mengalami berbagai sikap seperti distress, denial, dan determined coping (Husein Allsabab & Sugito, 2023). Distress mencakup respons emosional seperti kaget, marah, cemas, depresi, rasa bersalah, penarikan diri, rasa malu, dan perasaan tidak berdaya. Denial melibatkan ketidakpercayaan terhadap keparahan cedera yang dialami, yang bisa menyebabkan penolakan terhadap kenyataan cedera yang sebenarnya. Sementara itu, determined coping merupakan proses di mana atlet mulai menerima kondisi cedera mereka dan memahami dampak jangka panjangnya terhadap karier olahraga mereka. Dalam menghadapi cedera olahraga, penting bagi atlet untuk mengembangkan strategi dan dukungan emosional yang tepat untuk memfasilitasi pemulihan dan adaptasi yang efektif.

Peran pelatih sangat vital bagi seorang atlet dalam memberikan pemahaman tentang cedera olahraga untuk mencegahnya. Pelatih tidak hanya memandu proses latihan atlet tetapi juga memiliki pengaruh yang krusial dalam membantu mereka berlatih dengan komitmen tinggi dan mencapai performa terbaik di kompetisi. Sesuai dengan definisi Sanusi (2019), pelatih adalah seseorang yang mengawasi dan mengarahkan dalam bidang olahraga tertentu, bertanggung jawab untuk mengembangkan kemampuan dan prestasi atlet secara menyeluruh.

Seorang pelatih adalah seorang profesional yang memiliki tanggung jawab untuk membantu atlet dan tim dalam meningkatkan kondisi fisik dan kinerja mereka dalam olahraga. Peran mereka mencakup memberikan edukasi tentang penanganan cedera olahraga serta merancang program latihan yang efektif sesuai dengan pengetahuan dan keahlian kepelatihannya. Dengan demikian, penting bagi seorang pelatih untuk aktif mengikuti penelitian ilmiah yang dilakukan oleh para ahli olahraga. Hal ini membantu mereka memperbarui dan meningkatkan metode pelatihan mereka agar sesuai dengan perkembangan terbaru dalam ilmu olahraga, sehingga dapat mencapai hasil yang optimal untuk atlet dan tim mereka.

Pelatih juga perlu mengikuti pendidikan formal yang diselenggarakan oleh institusi pendidikan tinggi. Ini penting agar pelatih dapat memahami dengan baik dinamika lapangan dan memberikan wawasan teoritis tentang olahraga. Mereka dapat membantu mempercepat proses penyembuhan cedera atlet dengan merancang program latihan pasca cedera yang tepat. Selain membimbing atlet selama masa pemulihan dari cedera, tugas pelatih juga meliputi perencanaan

program latihan yang kompeten dan efektif sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet pencak silat. Dengan demikian, pendidikan formal menjadi landasan penting bagi pelatih dalam memenuhi peran mereka secara profesional dan membantu mencapai prestasi optimal dalam olahraga.

PSHT di Kota Kediri memiliki cabang yaitu PSHT Cabang Kota Kediri yang memiliki banyak pelatih di setiap ranting maupun komisariat. Terdapat 3 ranting, dan 6 komisariat yang masih aktif dalam latihan ajaran maupun prestasi sehingga baanyak atlet PSHT Cabang Kota Kediri yang ikut serta dalam kejuaraan pencak silat. Dengan banyaknya event pertandingan pencak silat, banyak pelatih dan atlet yang turut serta dalam kompetisi, menjunjung tinggi kaidah-kaidah pencak silat yang telah ditetapkan oleh IPSI untuk memastikan kompetisi berlangsung secara profesional sesuai dengan peraturan yang berlaku. Pada saat pertandingan maupun pada saat latihan sering kali atlet mengalami cedera seperti event Dandim cup 2022 dan krida PSHT cabang Kota Kediri 2023 banyak sekali korban terjadinya cedera pada atlet dikarenakan dari porsi latihan yang berlebih dari pelatih saat akan mengikuti pertandingan, kurangnya pelatih melihat kondisi atlet yang kurang baik untuk dipaksakan bertanding, dan kurangnya perhatian seorang pelatih terhadap terjadinya cedera sehingga mengakibatkan atlet mengalami cedera yang serius saat selesai bertanding.

Dari pemaparan diatas peneliti tertarik mengangkat permasalahan untuk mengetahui tingkat "pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat PSHT Cabang Kota Kediri khususnya yang masih aktif dalam melatih di latihan cabang, ranting, dan komisariat.

## **METODE**

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif karena penelitian ini disajikan dalam bentuk angka. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Sugiyono, 2020), mengemukakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang melibatkan banyak angka, mulai dari pengumpulan data, interpretasi data, dan terakhir mempublikasikan hasilnya. Pendekatan yang dilakukan peneliti adalah mendata tingkat pengetahuan pelatih terhadap penanganan cedera atlet pencak silat di PSHT Cab. Kota Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dan data disajikan dengan metode pendekatan deskriptif, dan dilakukan dengan metode survei. Survei merupakan penelitian dari salah satu populasi untuk mengambil sampel dengan menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data yang pokok (Sugiyono, 2020).

Tempat penelitian merupakan komponen paling penting dalam melakukan penelitian. Untuk mendapatkan keterangan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan masalah penelitian, peneliti mengambil lokasi penelitian di setiap latihan yang ada

pada ranting kota, ranting mojoroto, ranting pesantren, komisariat PSHT UNP Kediri, komisariat IIK Bhakti wiyata, komisariat IIK Strada, komisariat Universitas Kadiri, komisariat IAIN Kediri, dan komisariat Batalion 521. Waktu yang digunakan peneliti untuk penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 8 Juni Tahun 2024.

Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Purposive sample* atau sampel bertujuan, teknik ini dilakukan karena setiap pelatih tidak melatih pesilat reguler saja melainkan anak-anak dan dewasa beberapa pertimbangan seperti alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana Sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh. Peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul Survey Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Pada Atlet Pencak Silat Psht Cab.Kota Kediri. Dengan mempertimbangkan tenaga, waktu dan dana peneliti, maka peneliti hanya mengambil sampel Pelatih yang masih aktif melatih di setiap ranting maupun komisariat dan hanya melatih pesilat reguler atau pesilat yang berumur 16 - 25 tahun saja. Dari populasi yang berjumlah 140 mendapat sampel 40 dari setiap ranting dan komisariat yang ada pada kota kediri.

Instrumen Penelitian dan Tehnik Pengumpulan Data, instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah Ardiansyah et al. (2023). Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen yang digunakan, sebab data yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji melalui instrumen tersebut. Menurut Ardiansyah et al. (2023) petunjuk-petunjuk dalam menyusun butir angket yaitu Mendefinisikan kontrak, Menyidiki Faktor, Menyusun Pertanyaan.

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada pelatih yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

Peneliti mencari data pelatih PSHT Cabang Kota.Kediri di setiap ranting dan komisariat. (1) Peneliti memberikan angket kepada responden. (2) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (3) Selanjutnya peneliti melakukan olah data. Setelah memperoleh data peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data, data dalam penelitian ini diperoleh dari tes yang diisi oleh responden. Setelah data terkumpul, selanjutnya data tersebut diolah dalam proses analisis data. Dalam penelitian ini, data yang diperoleh dari tes telah tertuang dalam penyajian data. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan rumus yang telah dipilih sesuai dengan jenis penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analisis deskriptif kuantitatif, sedangkan perhitungannya menggunakan persentase. Setelah semua

data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus yaitu:

$$P = F/N \times 100\%$$

Keterangan:

P = angka persentase

F = frekuensi yang sedang dicari persentasinya

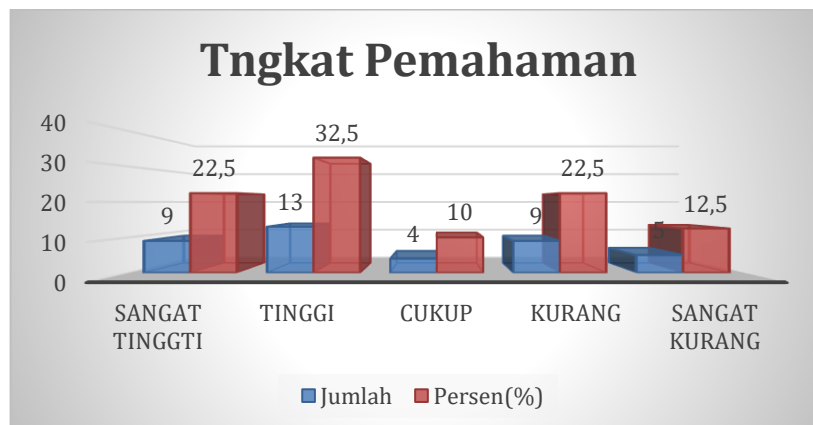
N = *Number of Case* (jumlah frekuensi banyaknya individu)

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian survey tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat PSHT Cab. Kota Kediri secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 35 butir pernyataan. Hasil penelitian dari 40 responden diperoleh hasil skor minimum sebesar = 18; skor maksimum = 34; rerata = 27,13; median = 28,00; modus = 28 dan standard deviasi = 3,667. Deskripsi survey tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat PSHT Cab. Kota Kediri pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen(%)
81%-100%	Sangat Tinggi	9	22,5
61%-80%	Tinggi	13	32,5
41%-60%	Cukup	4	10
20%-40%	Kurang	9	22,5
0%-20%	Sangat Kurang	5	12,5



**Gambar 1. Grafik tingkat pemahaman pelatih**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui survey tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat PSHT Cab. Kota Kediri sebagian besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 32,5%, pada kategori sangat tinggi sebesar 22,5%, pada kategori cukup sebesar 10%, pada

kategori kurang sebesar 22,5% dan kategori sangat kurang sebesar 12,5%. Hasil penelitian sesuai masing-masing faktor dapat dideskripsikan sebagai berikut.

### KESIMPULAN

Dari hasil penelitian survey tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat PSHT Cab. Kota Kediri sebagian besar pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 32,5%, pada kategori sangat tinggi sebesar 22,5%, pada kategori cukup 10% dan pada kategori kurang sebesar 22,5% dan kategori sangat kurang sebesar 12,5%. Hasil tersebut dapat diartikan sebagian besar tingkat pemahaman pelatih mengenai penanganan cedera pada atlet pencak silat PSHT Cab. Kota Kediri dalam kategori tinggi.

### DAFTAR RUJUKAN

- Aldiansyah, M. B. A., Ruddin, M., Studi, P., Jasmani, P., Nahdlatul, U., & Giri, U. S. (2021). Cedera Olahraga Takraw. *Seminar Nasional Sosial, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian Dan Kesehatan*, 1(2), 161–169.
- Astutik, D. D., & Bakti, A. P. (2021). Tingkat Pemahaman Penanganan Cedera Oleh Pelatih Pada Atlet Sekolah Sepakbola ( Ssb ) Se-Kabupaten Nganjuk. *Kesehatan Olahraga*, 09(04), 139–144.
- Husein Allsabab, M. A., & Sugito, S. (2023). Survey Of Sports Injuries In Young Football Athletes In Football Competitions. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 15(1), 170. <https://doi.org/10.26858/cjpkov15i1.44271>
- Nawawi, U. (2018). *Identifikasi cedera pada atlet pencak silat dewasa kabupaten magelang*.
- Prastyoko, S., & Nila, S. (2021). Survei Cidera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat. *Conferences.Citradharma.Org*, 1(May), 209–222. <http://conferences.citradharma.org/snsep3k/wp-content/uploads/2021/06/30.-pg.-209-222-survei-cidera-olahraga-pada-atlet-cabang-olahraga-1.pdf>
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Sugiyono. (2020). *Metode-Penelitian-Kuantitatif-Kualitatif-Dan-Rampampd-Sugiyono-2020\_Compress.Pdf*.