

## FENOMENA CEDERA PADA OLAHRAGA KARATE DI DESA PETIKEN DRIYOREJO

**Andri Pratama<sup>1</sup>, Fatkur Rohman Kafrawi<sup>2</sup>**

Universitas Negeri Surabaya

Email: [andripratama.20104@mhs.unesa.ac.id](mailto:andripratama.20104@mhs.unesa.ac.id)<sup>1</sup>, [fatkurrohman@unesa.ac.id](mailto:fatkurrohman@unesa.ac.id)<sup>2</sup>

### ABSTRAK

Cedera olahraga adalah luka yang dialami tubuh saat berlatih atau melakukan aktivitas fisik tertentu akibat penggunaan berlebihan, risiko yang diakibatkan dari proses latihan dengan gerakan atau postur tubuh yang diulang-ulang serta monoton akhirnya menimbulkan manifestasi klinis. Cedera tersebut sangat mengganggu dan mengurangi performa ketika akan bertanding. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui jenis cedera yang dialami oleh atlet karate berusia 17 tahun dari Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik selama latihan sehingga dapat meminimalisir risiko terjadinya cedera olahraga. Subjek penelitian yang digunakan yaitu 20 atlet karate berusia 17 tahun dari Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik dan menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan jenis penelitian kuantitatif dan dengan pendekatan studi kasus. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dan wawancara secara terstruktur. Hasil dari penelitian ini yaitu jenis cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik ialah cedera memar (57% kategori cukup), cedera otot tertarik (strain) pada bagian betis (52% kategori cukup) dan cedera terkilir pada bagian jari tangan (48% kategori cukup). Sedangkan, cedera yang jarang dialami atlet karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik adalah cedera memar pada bagian mulut (27% kategori lemah), pendarahan pada bagian mulut (28% kategori lemah), dan cedera faktor pakaian (28% kategori lemah). Selain itu, Bagian tubuh yang sering terjadi cedera olahraga yaitu lengan, betis, dan jari tangan. Penyebab terjadinya cedera dikarenakan adanya benturan yang dialami oleh para atlet saat proses berlatih karate. Kesalahan dalam bertumpu dan kurangnya atau

### Article History

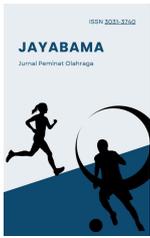
Received: Juli 2024

Reviewed: Juli 2024

Published: Juli 2024

<sup>1</sup> Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia



maksimalnya pemanasan sebelum berlatih juga menjadi penyebab terjadinya cedera olahraga karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik.

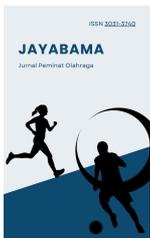
**Kata Kunci:** *Cedera, Karate, Risiko.*

## PENDAHULUAN

Satu hal paling utama yang bisa mempengaruhi penampilan fisik dan tingkat kebugaran seseorang adalah kesehatannya, yang juga merupakan hal paling berharga yang tidak pernah bisa dibeli. Oleh karena itu, sudah jelas bahwa setiap orang mendambakan umur panjang, sehat, dan bahagia serta selalu memiliki kondisi fisik yang baik, berpenampilan menarik, dan terhindar dari kerutan akibat penuaan. Setiap orang perlu berolahraga dan menjaga kesehatan karena semua orang ingin sehat dan tidak ada seorang pun yang ingin sakit atau kesehatannya terganggu. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang relatif sederhana yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan manusia. Teori Blum menyatakan, perilaku, keturunan, lingkungan, dan pelayanan kesehatan merupakan faktor utama yang mempengaruhi kesehatan seseorang. Di antara faktor-faktor tersebut, perilaku merupakan yang paling sulit diubah karena perilaku merupakan faktor multifaset yang mempengaruhi orang secara individu, kelompok, dan masyarakat secara keseluruhan. Hobi rekreasi dan olahraga performa dapat bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. (Afitri et al., 2021). Berolahraga akan sangat bagus untuk kesehatan fisik dan mental manusia jika dilakukan secara teratur dan tepat. Tiga faktor penting lainnya yang termasuk dalam olahraga yaitu kognitif, emosional, dan psikomotorik. Prestasi olahraga merupakan hasil pencapaian dari pengembangan keterampilan teknis, taktis, dan strategis serta metodologi ilmiah yang dilakukan sejak dini pada anak. (P & Ibrahim, 2021). Namun berolahraga tanpa mengikuti tindakan pencegahan kesehatan juga dapat membahayakan tubuh, sehingga menyebabkan cedera olahraga. Atlet olahraga prestasi yang mengalami cedera olahraga mungkin mengalami penurunan peluang untuk mencapai potensi penuhnya atau kemenangannya serta gangguan kesehatan.

Cedera olahraga adalah luka yang dialami tubuh saat berlatih atau melakukan aktivitas fisik tertentu. Cedera olahraga termasuk sindroma overuse akibat penggunaan berlebihan, risiko yang diakibatkan dari proses latihan dengan gerakan atau postur tubuh yang diulang-ulang serta monoton akhirnya menimbulkan manifestasi klinis. Cedera olahraga tidak terbatas pada kejadian tiba-tiba yang terjadi ketika berolahraga, seperti ketegangan dan laserasi di jaringan lunak sistem muskuloskeletal (Setyaningrum, 2019).

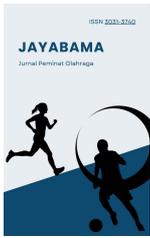
Herfinanda,dkk (2019) menjelaskan bahwa yang dapat mengakibatkan cedera; (1) external violence, merupakan cedera yang muncul dari luar diri atlet, contohnya perlakuan olahraga; (2) internal violence atau cedera yang muncul di dalam diri atlet dan disebabkan oleh hal-hal seperti pemanasan yang tidak baik, fokus yang buruk, atau lemahnya kondisi fisik dan mental atlet; (3) over-use yaitu penggunaan berlebihan, atau cedera yang disebabkan oleh penggunaan otot secara berlebihan atau kelelahan yang berlebihan. Lebih lanjut, Herfinanda,dkk (2019) juga membagi cedera menjadi dua kategori berdasarkan pengaruhnya terhadap tubuh: (1) cedera ringan, yaitu cedera tanpa menimbulkan rusak serius terhadap jaringan tubuh dan tidak



ditangani, contohnya kram atau kelelahan; dan (2) cedera berat dengan merusak jaringan tubuh serta memerlukan perawatan tambahan agar cepat sembuh mencakup hal-hal seperti patah tulang dan robekan otot. Pernyataan McHugh, Bangsbo, dan Lexell dalam Herfinanda (2019) yang menyatakan bahwa berpartisipasi dalam lebih banyak olahraga kontak dikaitkan dengan peningkatan risiko cedera akut. Tingkat cedera pada olahraga kontak (melakukan kontak fisik langsung) lebih tinggi dibandingkan dengan olahraga non kontak karena pada olahraga kontak atlet harus melakukan sentuhan fisik dengan tubuh lawannya agar dapat memenangkan suatu pertandingan. Olahraga karate adalah salah satu jenis olahraga kontak yang memungkinkan terjadinya cedera. Taktik pertarungan digunakan oleh dua orang pesaing dalam pertandingan karate, yang mengikuti aturan yang telah ditentukan. Dalam olahraga kontak seperti karate, cedera tidak dapat dihindari karena lamanya pertandingan dan terlalu banyak pertandingan yang harus dimainkan.

Perkembangan karate di Indonesia mengalami kemajuan dari masa ke masa, begitu pula ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut dibuktikan melalui bangkitnya karateka daerah yang mampu bersaing dalam tingkat nasional bahkan internasional, menjadikan karate sebagai olahraga yang digemari di Indonesia (Septyani, 2020). Perkembangan olahraga karate juga terjadi di Desa Petiken Driyorejo. Observasi awal yang dilakukan peneliti di Desa Petiken Driyorejo terdapat club olahraga bela diri karate yang bernama Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik. Karate tersebut diikuti oleh mayoritas anak berumur 17 tahun. Club Karate tersebut sering kali mengikuti tournament karate dan kerap membawa pulang medali kejuaraan. Namun, pada observasi wawancara kepada pelatih Club Karate tersebut ditemukan banyak anak yang mengalami cedera olahraga dan mempunyai riwayat cedera selama latihan yang dialami selama 6 bulan ke belakang. Cedera tersebut sangat mengganggu dan mengurangi performa ketika akan bertanding.

Berlandaskan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: "Apa saja cedera yang dialami atlet karate di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik selama latihan dan apa saja penyebabnya?". Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui jenis cedera yang dialami oleh atlet karate berusia 17 tahun dari Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik selama latihan. Manfaat yang dimiliki dari penelitian ini, baik secara teoritis maupun praktis, yaitu: manfaat teoritis, dengan hasil penelitian ini, peneliti berharap semoga bisa dijadikan wawasan dan ilmu pengetahuan mengenai cedera pada olahraga karate, berguna untuk sumber referensi serta mampu memberikan penjelasan mengenai penyebab terjadinya cedera, sehingga dapat meminimalisir risiko terjadinya cedera olahraga. Manfaat praktis bagi atlet karate adalah memberikan pengetahuan kepada atlet terkait hal-hal yang dapat menyebabkan cedera, sehingga mereka mampu melakukan upaya untuk mencegah dan memperkecil risiko terjadinya cedera olahraga karate. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan mampu dijadikan sarana yang bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai terjadinya cedera, sehingga saat proses berlatih, pelatih dapat mementingkan kondisi keselamatan atlet guna meminimalisir risiko atlet mengalami cedera. Pada penelitian ini, pembahasannya hanya dibatasi guna mencari tahu jenis cedera yang terjadi pada atlet karate yang berusia 17 tahun pada Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik. Dalam penelitian ini diasumsikan bahwa atlet karate yang berusia 17 tahun pada Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik belum sepenuhnya memahami jenis-jenis cedera serta penyebab cedera olahraga yang terjadi selama latihan. Oleh sebab itu,



peneliti melakukan penelitian dengan judul “Fenomena Cedera Pada Olahraga Karate Di Desa Petiken Driyorejo”

## METODE

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif dan studi kasus, yang menggambarkan presentase cedera olahraga yang banyak dialami atlet karate berusia 17 tahun di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai cedera olahraga yang dialami para atlet. Teknik pengambilan subjek penelitian yang digunakan adalah purposive sampling, yang memilih sampel berdasarkan kriteria tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik, dengan sampel penelitian sebanyak 20 atlet yang berusia 17 tahun dan memiliki riwayat cedera saat berlatih karate.

Waktu penelitian dilaksanakan selama kurang lebih 2 bulan, termasuk penyusunan angket, uji validitas dan reliabilitas, pengumpulan data, dan pengolahan data. Tempat pelaksanaan penelitian adalah di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik. Variabel penelitian ini adalah cedera olahraga pada atlet karate berusia 17 tahun dengan riwayat cedera saat berlatih. Jenis cedera yang diteliti meliputi kesleo, pendarahan, memar, dislokasi, dan patah tulang, serta cedera di bagian badan, kaki dan tungkai, lengan dan tangan, serta kepala.

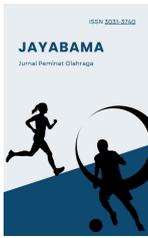
Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket tertutup dan wawancara terstruktur. Angket berisi pertanyaan tertulis yang dijawab oleh responden, sementara wawancara digunakan untuk mengumpulkan informasi langsung dari sumber. Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan pada klub UKM Karate Unesa dengan 20 atlet sebagai partisipan. Validitas diperiksa dengan korelasi nilai item, sementara reliabilitas diuji menggunakan teknik Cronbach Alpha.

Teknik pengumpulan data melibatkan observasi, pemberian angket, dan wawancara dengan atlet yang mengalami cedera serta penanggung jawab klub. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden.

## HASIL

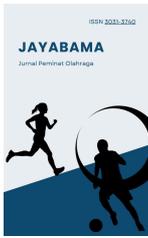
Tabel 1. Presentase Angket

NO	Item Pertanyaan	Presentase
1	Mengalami Cedera Olahraga Saat Latihan	56%
Mengalami Cedera Olahraga Memar pada bagian tubuh:		
2	Kepala	33%
3	Mata	30%
4	Hidung	29%
5	Mulut	27%
6	Bahu	35%
7	Lengan Bawah	57%



**Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**  
 Volume 3 Nomor 1 Bulan 7 Tahun 2024  
 ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514  
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

8	Lengan Atas	57%
9	Tangan	48%
10	Dada	33%
11	Perut	33%
12	Pinggang	36%
13	Tungkai Atas	39%
14	Tungkai Bawah	38%
15	Kaki	40%
Mengalami Cidera Olahraga Terkilir ( Sprain )		
16	Jari Tangan	48%
17	Pergelangan Tangan	43%
18	Lutut	42%
19	Pergelangan Kaki ( Angkel )	44%
20	Jari Kaki	37%
Mengalami Cidera Olahraga Otot Tertarik ( Strain )		
21	Bahu	35%
22	Lengan	52%
23	Tangan	45%
24	Punggung	42%
25	Pinggang	38%
26	Paha	43%
27	Betis	52%
Mengalami Cidera Olahraga Perdarahan		
28	Hidung	33%
29	Mulut	28%
30	Jari Tangan	31%
31	Jari Kaki	32%
32	Siku Tangan	39%
33	Lutut	36%
34	Kaki	32%
35	Mengalami Cidera Faktor Lapangan	37%
36	Mengalami Cidera Faktor Pakaian	28%
37	Mengalami Cidera Faktor Alat Latihan	41%
Tubuh Yang Sering Mengalami Cidera Olahraga Saat Berlatih		
38	Kepala	32%
39	Muka	34%
40	Lengan	54%
41	Pergelangan Tangan	45%
42	Jari Tangan	34%
43	Dada	32%
44	Perut	34%
45	Punggung	33%



46	Pinggang	43%
47	Panggul	31%
48	Bokong	32%
49	Paha	34%
50	Lutut	33%
51	Betis	44%
52	Pergelangan Kaki	30%
53	Jari Kaki	30%

Berlandaskan tabel yang disajikan di atas, dengan pengumpulan data hasil pengisian angket oleh 20 atlet karate di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang berusia 17 tahun, dapat dilihat bahwa atlet merasakan cedera olahraga pada saat berlatih dengan perolehan presentase sebesar 56% yang masuk dalam kategori cukup. Dari hasil presentase tersebut berarti semua atlet karate yang berusia 17 tahun di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pernah mengalami cedera pada saat berlatih karate. Kemudian, cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet karate di Desa Petiken Driyorejo yaitu cedera memar pada bagian tubuh lengan bawah dan lengan atas yang mendapatkan hasil presentase sama sebesar 57% yang masuk dalam kategori cukup. Sedangkan, cedera yang jarang dialami oleh atlet karate di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang berusia 17 tahun yakni cedera memar mulut yang memperoleh presentase 27% (kategori lemah). cedera pendarahan mulut dengan presentase 28% (kategori lemah), dan cedera faktor pakaian dengan perolehan presentase 28% (kategori lemah).

Pada tahapan wawancara, peneliti melaksanakan wawancara kepada penanggungjawab sekaligus pelatih di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang bernama Aulia yang sudah berkenan memberikan informasi untuk peneliti mengenai berbagai cedera olahraga karate dan penanganannya yang dialami di Club Karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik. Berikut adalah hasil wawancara yang disajikan di bawah ini:

1. Jenis cedera apa saja yang pernah dialami oleh atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat berlatih?

Jawab:

Jenis cedera yang pernah dialami oleh atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat berlatih yaitu memar, terkilir dan otot ketarik. Selain itu, juga terdapat atlet yang lemas saat berlatih dikarenakan badan tidak dalam keadaan benar-benar sehat.

2. Di bagian tubuh manakah cedera yang dialami oleh para atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat berlatih?

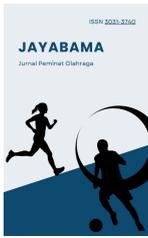
Jawab:

Tangan, lengan, dan betis merupakan bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera. Bagian tubuh ini sering mengalami cedera akibat benturan antar atlet saat latihan.

3. Apa penyebab cedera yang dialami oleh atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat berlatih?

Jawab:

Penyebab terjadinya cedera yang dialami oleh atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat berlatih yaitu



- pemanasan dilakukan kurang maksimal, seringnya terjadi benturan atau kontak fisik sesama atlet, adanya pukulan yang tidak pas terhadap sasaran dan salah tumpuan.
4. Bagaimana cara menangani untuk pertama kali pasca cedera olahraga pada atlet karate yang berusia 17 tahun ke bawah di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik?

Jawab:

Jika atlet mengalami cedera ringan seperti memar, kami akan menyemprot dan mengompresnya dengan es batu. Metode RICE digunakan untuk pengobatan, mengompres memar dengan es batu untuk mengurangi respon inflamasi pada area tubuh yang terluka.

5. Setelah melakukan penanganan pertama pasca cedera olahraga, atlet karate dirujuk kemana?

Jawab:

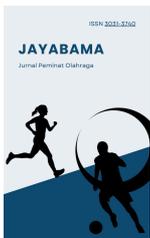
Apabila terjadi cedera berat pada atlet seperti patah tulang maka langsung akan dirujuk ke pusat layanan kesehatan (Rumah Sakit) terdekat. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui secara detail mengenai cedera yang terjadi pada atlet dan agar mendapatkan penanganan yang lebih baik. Namun, sejauh ini di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat proses berlatih tidak ada atlet yang mengalami cedera berat.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan kesamaan data yang didapatkan dari perhitungan angket dan lembar wawancara kepada penanggungjawab di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo, kemudian langkah berikutnya yaitu melakukan pembahasan mengenai hasil penelitian dan dipaparkan sebagai berikut:

Pada olahraga karate ada beberapa teknik yang dilatih, yakni tendangan, tangkisan, hindaran, bantingan, pukulan dan kunci. Pada dasarnya olahraga karate ialah olahraga keras dikarenakan dalam proses berlatih atlet akan saling pukul dan beradu teknik, sehingga kontak fisik pun tidak dapat dihindarkan dan sering terjadi. Olahraga karate ini berbeda dengan olahraga bela diri lainnya. Para atlet karate dititikberatkan pada pengembangan pengendalian jiwa dan roh seseorang yang diwujudkan dalam pergaulan, bukan sekedar mengajarkan teknik gerak karate saja (Andibowo et al., 2021). Berlandaskan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa risiko terjadinya cedera pada olahraga karate pada saat proses berlatih dikatakan tinggi dikarenakan banyaknya kontak fisik sesama atlet, seperti tendangan, pukulan dan bantingan.

Berdasarkan angket penelitian menunjukkan bahwa atlet karate yang mengalami cedera olahraga saat berlatih di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang berusia 17 tahun menunjukkan skala cukup. Hasil presentase yang diperoleh yakni sebesar 56% dengan perolehan hasil angket dari 20 atlet, 3 atlet mencentang kolom SK (Sering Kali), 10 atlet mencentang kolom KK (Kadang-Kadang), dan 7 atlet mencentang kolom HTP (Hampir Tidak Pernah). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Leon Billy Yudiantara (2021). Dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa presentase atlet yang mengalami cedera pada olahraga karate saat proses berlatih yaitu 56% dan termasuk dalam kategori cukup. Dari hasil tersebut berarti semua atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pernah mengalami cedera olahraga saat berlatih karate.



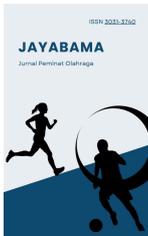
Selanjutnya, hasil angket juga menunjukkan bahwa cedera yang sering dialami oleh atlet karate yakni cedera memar di bagian lengan atas dan lengan bawah dengan perolehan presentase sama yaitu sebesar 57%. Presentase tersebut termasuk dalam kategori cukup. Cedera yang disebut memar terjadi akibat pukulan atau benturan pada kulit yang merobek atau merusak pembuluh darah kapiler kecil, sehingga darah dan cairan lain bocor ke jaringan di sekitarnya. Memar biasanya dipicu oleh benturan atau yang cukup kuat sehingga menyebabkan sel-sel pembuluh darah menjadi kurang permeabel, sehingga menyebabkan pembengkakan di sekitar lokasi benturan (Fahmi et al., 2015).

Kemudian, jenis cedera lain yang sering terjadi pada atlet karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang berusia 17 tahun yaitu cedera otot tertarik (strain) pada bagian betis yang mendapat presentase sebesar 52% dan termasuk dalam kategori cukup. Kerusakan pada sebagian otot atau tendon yang disebabkan oleh penggunaan berlebihan atau ketegangan tinggi dikenal sebagai strain. Faktor lain yang turut menyebabkan kerusakan ini adalah pemanasan yang kurang intens dan maksimal (Syamsuddin et al., 2021). Selain itu, juga terdapat cedera terkilir pada bagian jari tangan yang sering dialami oleh para atlet. Cedera ini mendapatkan hasil presentase sebesar 48% dan masuk dalam kategori cukup. Cedera terkilir terjadi akibat pukulan kuat pada sendi yang arahnya salah atau berlawanan dengan aliran alami otot. Cedera terkilir pada jari tangan dapat terjadi dikarenakan adanya benturan keras atau adanya pukulan antar sesama atlet (Quwwah et al., 2021). Hasil angket juga menjelaskan bahwa area tubuh yang sering terjadi cedera yaitu bagian lengan dengan mendapat presentase sebesar 54% dan masuk dalam kategori cukup. Cedera pada bagian tubuh ini dikarenakan tekanan atau benturan dan tarikan yang berlebihan pada saat berolahraga.

Sedangkan, perolehan hasil angket cedera memar pada bagian mulut yang memperoleh presentase sebesar 27% dan masuk dalam kategori lemah, pendarahan pada bagian mulut yang mendapatkan presentase sebesar 28% dan masuk dalam kategori lemah dan cedera faktor pakaian yang mendapatkan presentase sebesar 28% yang termasuk dalam kategori lemah. Dari hasil presentase 3 cedera tersebut dapat diartikan cedera mulut dan cedera diakibatkan faktor pakaian jarang dialami oleh para atlet yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik.

Dari hasil angket mengenai cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang berusia 17 tahun, hal tersebut juga sesuai dengan hasil wawancara dengan penanggungjawab sekaligus pelatih di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik yang menyatakan bahwa cedera yang banyak dialami oleh atlet karate di club tersebut yakni memar, terkilir dan otot tertarik dan bagian tubuh yang sering mengalami cedera yaitu lengan, tangan, dan betis. Narasumber juga menjelaskan bahwa penyebab terjadinya cedera yang dialami oleh atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik pada saat berlatih yaitu pemanasan dilakukan kurang maksimal, seringnya terjadi benturan atau kontak fisik sesama atlet, adanya pukulan yang tidak tepat pada sasaran dan salah tumpuan. Semua cedera olahraga yang dialami oleh atlet karate yang berusia 17 tahun di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik seperti memar dan terkilir diatasi dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation).

Mengingat atlet menggunakan tangan dan kakinya untuk menendang atau memukul lawan, maka berdasarkan pemikiran di atas bahwa bagian tubuh tersebut lebih rentan terhadap



cedera yang berhubungan dengan olahraga. Ketika atlet menepis dengan tangan dan kaki pada posisi yang sama, terjadilah tabrakan. Sedangkan menendang dan melempar dilakukan dengan menggunakan kaki.

Dengan berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang sudah dipaparkan di atas mengenai jenis cedera serta bagian tubuh yang sering mengalami cedera pada olahraga karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik, hal ini bisa dijadikan literatur bagi atlet dan pelatih ataupun penanggungjawab guna mengetahui jenis-jenis cedera pada olahraga karate saat proses berlatih dan penanganannya sehingga mampu meminimalisir resiko terjadinya cedera olahraga di kemudian hari.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Jenis cedera olahraga yang sering dialami oleh atlet karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik ialah cedera memar dengan perolehan presentase sebesar 57% (kategori cukup), cedera otot tertarik (strain) pada bagian betis yang mendapat presentase sebesar 52% (kategori cukup) dan cedera terkilir pada bagian jari tangan yang mendapatkan hasil presentase sebesar 48% (kategori cukup). Sedangkan, cedera yang jarang dialami atlet karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik adalah cedera memar pada bagian mulut yang memperoleh presentase sebesar 27% (kategori lemah), pendarahan pada bagian mulut yang mendapatkan presentase sebesar 28% (kategori lemah), dan cedera faktor pakaian yang mendapatkan presentase sebesar 28% (ketegori lemah).

Bagian tubuh yang sering terjadi cedera olahraga yaitu lengan, betis, dan jari tangan. Penyebab terjadinya cedera dikarenakan adanya benturan yang dialami oleh para atlet saat proses berlatih karate. Kesalahan dalam bertumpu dan kurangnya atau maksimalnya pemanasan sebelum berlatih juga menjadi penyebab terjadinya cedera olahraga karate di club karate INKAI Adli KBD Desa Petiken Driyorejo Gresik.

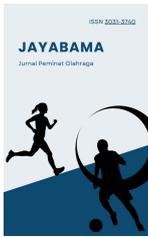
Terdapat beberapa saran dari peneliti terkait hasil penelitian ini, yakni:

1. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih mendalam terkait jenis cedera yang sering dialami oleh atlet karate bukan hanya saat proses berlatih, namun sampai saat pertandingan.
2. Untuk melakukan penelitian lagi dengan memakai metode lain terkait jenis cedera serta bagian tubuh yang sering mengalami cedera pada olahraga karate.

Semoga penelitian yang dilakukan ini dapat digunakan oleh atlet dan pelatih karate untuk bahan literatur guna mengurangi risiko terjadinya cedera olahraga dan dapat meminimalisir terjadinya cedera pada olahraga karate.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afitri, D. A., Khusniya, I., & Dai, M. (2021). Pengetahuan dan penanganan cidera berat pada atlet karate. *Seminar Nasional Sosiasl, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(2), 97–105. <http://conferences.citradharma.org/snsep3k/wp-content/uploads/2021/06/12.-pg.-97-105-Pengetahuan-dan-penanganan-cidera-berat-pada-atlet-karate.pdf>
- Andibowo, T., Sudarsono, S., & Iskandar, M. I. (2021). Implikasi Penggunaan Metode Latihan Teknik Dasar Karate Inkai Wonogiri. *Proficio*, 2(01), 23–29. <https://doi.org/10.36728/jpf.v2i01.1306>



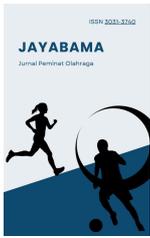
## Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga

Volume 3 Nomor 1 Bulan 7 Tahun 2024

ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514

<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

- Coy, J., Cree, J., & Turner, A. (2018). Karate. In *Routledge Handbook of Strength and Conditioning*.
- Dr. Wasis D. Dwiyo, M. P. (2019). *Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate*. Wineka Media.
- Fahmi, R. R., Amiruddin, & Ifwandi. (2015). Prevalensi Penanganan Cedera Pada Pemain Sepak Bola Persidi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1, 188–198.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman Pada Atlet Karate Yang Pernah Mengalami Cedera Berat (Studi Interpretative Phenomenological Analysis). *Jurnal EMPATI*, 8(2), 336–347. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24396>
- Herman, S., Studi, P., Mesin, T., Mesin, J. T., Teknik, F., Sriwijaya, U., Saputra, R. A., IRLANE MAIA DE OLIVEIRA, Rahmat, A. Y., Syahbanu, I., Rudiyanasyah, R., Sri Aprilia and Nasrul Arahman, Aprilia, S., Rosnelly, C. M., Ramadhani, S., Novarina, L., Arahman, N., Aprilia, S., Maimun, T., ... Jihannisa, R. (2019). Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Tim Atlet Bola Voli Putra Ikip Pgri Bali. *Jurusan Teknik Kimia USU*, 3(1), 18–23.
- Kemendes. (2019). *Bagaimana pencegahan cedera? P2PTM*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/bagaimana-pencegahan-cedera>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2019). Pengembangan Buku Pengenalan Pertolongan dan Perawatan Cedera. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(April), 15–22.
- Mita, R. (2018). Wawancara Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. In *Jurnal Ilmu Budaya* (Vol. 11, Issue 2, pp. 71–79).
- Musta'in, M., Nilawati, I., Setiawan, F. E., Diploma, P., Keperawatan, T., Keperawatan, F., Ngudi, U., & Ungaran, W. (2020). Injury Management Due To Sports in Senior High School Students District Of Pringsurat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17–22. <http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jpm/article/view/569>
- Novita, I. A. (2019). Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga dr. Novita Intan Arovah, MPH Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY. *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*, 1–11.
- P, B. R. F., & Ibrahim. (2021). Analisis Gerak Teknik Pukulan Kizami Tsuki Jodan Perguruan Karate Dojo Kei Shin Kan SMPN 6 Medan Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 37–43. <https://doi.org/10.55081/jpj.v2i1.233>
- Quwwah, A., Pengabdian, J., Vol, M., Muhammadiyah, S., & Belitung, B. (2021). Workshop Pelatihan Pencegahan dan Perawatan Cidera (PPC) Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Kecamatan Gerunggang Kota Pangkalpinang. *Al QUWWAH: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(01), 40–53.
- Ridha, S., & Rachman, A. (2023). Survei Lokasi Dan Penyebab Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Permainan. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v2i1.20614>
- Saputro, S. D., Afni, A. C. N. A., & Prasetyo, B. (2022). Peningkatan Pengetahuan Siswa tentang Manajemen Patah Tulang dengan Simulasi di SMA Al Islam 1 Surakarta. *Jpkmk*, 2(1), 16–22.



**Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga**  
Volume 3 Nomor 1 Bulan 7 Tahun 2024  
ISSN 3031-3740, Prefix DOI : 10.6732/jayabama.v2i2.3514  
<http://ejournal.warunayama.org/index.php/jayabama>

---

- Septyani, W. (2020). Analisis tingkat kondisi fisik dalam memperoleh medali emas cabang olahraga karate -60 kg kumite putra pada Asian Games 2018 di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 99–104.
- Setiawan, A. (2020). Faktor Timbulnya Cedera Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1), 94–98.
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.39-44>
- Simatupang, N., & Suprayogi, M. K. (2019). Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Pplp Sumatera Utara. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 55. <https://doi.org/10.24114/so.v3i1.13062>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & RND*. Alfabeta.
- Syamsuddin, W. N., Febriana, S. S., & Mardiyah, S. (2021). Pengaruh Pemberian Pelatihan Rice Terhadap Keterampilan Penanganan Cedera Strain Pada Atlet Pencak Silat Di Sragen. *Jurnal*, 002. [https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2589/1/NASPUB\\_WAKID\\_NUR\\_SYAMSUDDIN\\_S17106.pdf](https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2589/1/NASPUB_WAKID_NUR_SYAMSUDDIN_S17106.pdf)
- Tilaar, N. A. F., Mallo, J. F., & Tomuka, D. (2020). Gambaran Perubahan Luka Memar pada Suku Minahasa. 8(28), 177–180.
- Widhiyanti, K. A. T. (2018). Pencegahan dan Perawatan Cedera. *Pustaka Panasea Yogyakarta*, 1(1), 1–88.
- Yudiantara, L. B. (2021). Analisis Cidera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Kabupaten Bojonegoro. *Journal Portal Universitas Negeri Surabaya*.
- Yusni. (2019). Cedera Olahraga (pertama). *Syiah Kuala University Press*.