

**EVALUASI CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET TARUNG DERAJAT  
PORPROV KE-XV PADANG PARIAMAN SUMATERA BARAT**

**Skripsi**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan Strata Satu (S-1)*



**OLEH : WINDA ASRI NOVITA  
NIM :1306985**

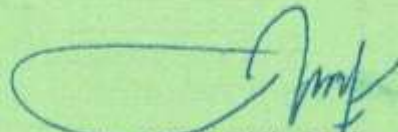
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul** : Evaluasi Cedera Olahraga Pada Atlet Tarung Derajat  
**PORPROV KE-XV Padang Pariaman Sumatera Barat**  
**Nama** : Winda Asri Novita  
**NIM/BP** : 1306985/2013  
**Program Studi** : Ilmu keolahragaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Padang, Januari 2020**

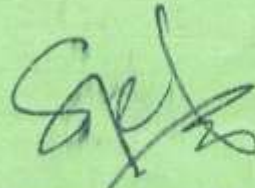
**Disetujui Oleh :**  
**Pembimbing**



**Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO**  
**NIP.195810181980031001**

**Disetujui,**

**Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
**NIP. 19790704 200912 1 004**

**HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : "Evaluasi Cedera Olahraga Pada Atlet Tarung Derajat  
PORPROV KE- XV Padang Pariaman Sumatera Barat"**

Nama : Winda Asri Novita

Nim : 1306985

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2020

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

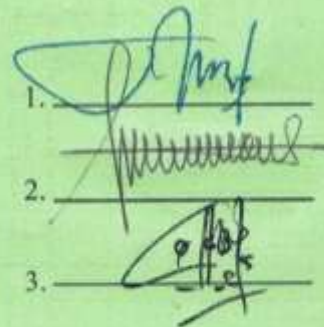
1.

Anggota : Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd

2.

Anggota : Anggun Permata Sari, S,Si M.Pd

3.



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. "Evaluasi Cedera Olahraga Pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat"
2. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain kecuali pembimbing;
3. Didalam karya tulis saya ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan kepada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2019  
Yang membuat pernyataan,



Winda Asri Novita  
Nim. 1306985

## ABSTRAK

**Winda Asri Novita 2013/1306985, “Evaluasi Cedera Olahraga pada atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat”**

Masalah penelitian ini adalah banyaknya terjadi Cedera pada Olahraga Tarung Derajat. sehingga mempengaruhi prestasi atlet kabupaten/ kota Di Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat. Terjadi akibat tidak ada pengetahuan seorang atlet tentang cedera dalam olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Evaluasi cedera olahraga pada atlet tarung derajat ke-xv padang pariaman sumatera barat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Evaluasi Cedera Olahraga pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat. Metode penelitian ini bersifat deskriptif (Kualitatif). Populasi dalam penelitian ini berupa pelatih, atlet dan tim medis berjumlah 5 orang, sedangkan sampel diambil secara *total sampling*, yaitu: pelatih, atlet dan tim medis berjumlah 5 orang. Penilaian evaluasi cedera olahraga diambil dengan menggunakan cara wawancara.

Berdasarkan hasil wawancara dan penelitian dapat diketahui bahwa atlet tarung derajat memiliki tingkat kesadaran yang rendah sehingga cedera yang terjadi dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet.

**Kata Kunci : Evaluasi Cedera Olahraga pada atlet Tarung Derajat di Padang Pariaman Sumatera Barat**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan nama ALLAH SWT yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang. Segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada ALLAH SWT yang telah meimpahkan rahmat dan hidayahnya kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun merupakan bagian dari persyaratan untuk menyelesaikan Studi Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah menerima bantuandan semangat dari berbagai pihak tertentu, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih dan penghormatan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph,D selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di universitas negeri padang.
2. Bapak Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes,AIFO selaku pembimbing, yang senantiasa meluangkan waktu, kesempatan, dorongan, semangat dan bimbingan menyelesaikan skripsi ini.
5. Dosen-dosen tim penguji Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd dan Anggun Permata Sari, S.Si, M.Pd yang telah memberikan sumbangan dan masukan dan saran dalam penelitian ini.
6. Bapak/Ibu dosen beserta pegawai Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu dan motivasi kepada penulis dalam perkuliahan maupun dalam penulisan skripsi ini.
7. Tim medis,atlet dan Pelatih di Padang Pariaman, penulis mengucapkan terima kasih atas kerja sama dan bantuan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teristimewa buat Papa dan Mama yang telah mengasuh, mendidik dan membimbing penulis dengan kasih sayang serta memberikan dukungan moril, materil, dan doa. Kepada adek-adekku yang telah memberikan dukungan moril, materil, dan motivasi untuk penulis. Sehingga dapat menyelesaikan pendidikan menjadi sarjana.
9. Tidak lupa kepada teman-teman seperjuangan angkatan program studi ilmu keolahragaan jurusan kesehatan dan rekreasi 2013 yang selalu memberikan bantuan dan semangat baik secara moril maupun spiritual kepada penulis.

Kepada semua pihak yang ikut membantu, tiada kata yang dapat penulis persembahkan selain doa kepada ALLAH SWT semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis, baik berupa moril maupun materil dapat bernilai ibadah disisi ALLAH SWT amin.

Padang, 08 Oktober 2019

Penulis

**Winda Asri Novita**

NIM 1306985/2013

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABTSRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Pengertian Tarung Derajat .....	10
2. Teknik Dasar Tarung Derajat .....	12
3. Sistem Peraturan .....	18
4. Peralatan dan Perlengkapan .....	19
5. Tata Tertib .....	20
6. Ukuran dan Gambar .....	21
7. Simbol Tarung Derajat.....	22
B. Cedera Olahraga .....	23
1. Pengertian Cedera Olahraga .....	23
2. Macam-Macam Cedera Olahraga .....	25
3. Jenis Cedera Olahraga .....	35
4. Lokasi Cedera .....	40
5. Penanganan Cedera.....	50
C. Penelitian Relevan .....	54

D. Kerangka Konseptual.....	56
E. Pertanyaan Penelitian.....	58
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	59
B. Waktu Dan Tempat Penelitian .....	59
C. Informan Penelitian.....	59
D. Subjek Penelitian.....	60
E. Teknik Pengumpulan Data.....	61
F. Teknik Analisis Data.....	63
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	65
B. Pembahasan.....	72
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR GAMBAR

1. Gerakan Tendangan Lurus .....	13
2. Gerakan Tendangan Samping .....	14
3. Gerakan Tendangan Lingkar .....	15
4. Gerakan Tendangan Belakang .....	17
5. Gerakan Tendangan Kait.....	17
6. Lapangan Tarung Derajat.....	22
7. Lambang Pribadi Mandiri .....	23
8. Gambar Myositis.....	26
9. Gambar Tendinitis.....	27
10. Gambar subluxion .....	28
11. Gambar Dislokasi.....	29
12. Gambar Memar .....	30
13. Gambar Patah Tulang.....	31
14. Gambar Kram.....	32
15. Pendarahan .....	34
16. Lecet.....	35
17. Sprain .....	38
18. Strain .....	39
19. Whiplah.....	41
20. Acromioclavicular.....	42
21. Tennis Elbow .....	43
22. Wrist Fracture.....	44
23. Hip Pointer .....	46
24. Patella Fracture.....	47
25. Ankle Fracture.....	48
26. Tarsal Tunnel syndrome.....	49
27. Sprain .....	77
28. Train.....	79

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-Kisi Pertanyaan .....	84
2. Dokumentasi .....	86

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Ilmu kedokteran olahraga merupakan salah satu cabang ilmu kedokteran yang mengkhususkan pembahasan pada penggunaan olahraga sebagai media atau sarana untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal melalui upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Ilmu kesehatan olahraga merupakan cabang ilmu kedokteran olahraga mengenai pengkajian pelaksanaan olahraga pada orang sehat.

Selain itu, perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang sangat pesat, terutama dengan banyaknya jenis cabang olahraga yang dapat dilakukan sesuai dengan minat dan bakat serta setiap manusia memiliki tujuan masing-masing dalam melakukan kegiatan olahraga.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 ayat (1) yang berbunyi:

“Sistem keolahragaan Nasional adalah Keseluruhan Aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu-kesatuan yang meliputi Pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan Nasional. Dan olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.”

Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dilakukan dengan

penuh kegembiraan, santai, semuanya berjalan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kedua adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan secara formal dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Ketiga adalah melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semuanya dilakukan secara formal, baik program, sarana serta fasilitasnya dan dibawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional. Keempat adalah melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya, (Hanifah, 2014).

Dalam hal ini ilmu pengetahuan yang terkait untuk menggarap manusia sebagai obyek yang akan diolah prestasinya, agar mencapai maksimal dipadukan ke dalam suatu bentuk program terpadu pembinaan prestasi olahraga (Sajoto dalam Haniah,2014). Pembinaan dan pengembangan kebudayaan Nasional Indonesia memerlukan berbagai usaha pengenalan yang lebih mendalam tentang hakekat aneka ragam kebudayaan yang terdapat di Nusantara salah satu usaha adalah dengan menggali kebudayaan Nasional secara lebih menyeluruh, yang berkesinambungan, untuk memahami arti dan menyadari kekayaan kebudayaan indonesia. Terdapat bermacam-macam beladiri di Indonesia antara lain Pencak Silat, Taekwondo, Karate, Judo, Tarung Derajat dan lain-lain. Tarung derajat dan pencak silat merupakan cabang seni beladiri warisan asli budaya bangsa Indonesia yang masing-masing memiliki ciri khas, terutama bisa dilihat dari seragam latihan tarung derajat berwarna putih sedangkan pencak silat berwarna hitam. Tarung derajat adalah

salah satu dari aneka ragam hasil penampilan karya manusia Indonesia yang di dalamnya berupa keterampilan membela diri yang memanfaatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani secara realistis dan rasional.(Hanifah, 2014).

Tarung Derajat merupakan suatu logika dan tindakan moral pragmatis sebagai sebuah ilmu olahraga beladiri yang memanfaatkan unsur daya gerak otot, otak dan nurani secara realistis dan rasional, terutama dalam proses pendidikan dan pelatihan, seluruh pergerakan anggota tubuh dan bagian penting lainnya seperti kaki, tangan, kepala, yang dilakukan baik anggota gerakan bagian bawah (*lowwer eksremitas*) atau gerakan bagian atas (*upper ekstermitas*), dengan menerapkan daya gerak yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan (Hambali, 2015).

Komponen fisik dan kebugaran jasmani yang perlu diperhatikan dan dikembangkan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang ilmu beladiri Tarung Derajat diantaranya yaitu daya tahan dan kekuatan. Daya tahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama, istilah lain yang sering digunakan ialah (*respiratio cardio vasculair endurance*) yakni daya tahan yang bertalian dengan pernafasan, jantung, dan peredaran darah yang di sebut dengan (*ergosistem skunder*) yang dilatih melalui ergosistem primer (sistem saraf otot dan tulang rangka), sedangkan kekuatan merupakan unsur terpenting dalam program latihan kondisi fisik. Karena kekuatan merupakan daya penggerak sekaligus pencegah terjadinya cedera dan disamping itu kekuatan juga merupakan faktor utama menciptakan prestasi yang optimal (Hambali, 2015).

Namun tidak jarang atlet yang mengalami cedera saat melakukan latihan, Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan *overuse Syndrome* (Sindrom Pemakaian Berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendo atau terkilir, atau bahkan patah.

Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan propisional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, Namun, berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama. Sindrom ini kadang memberi respon yang baik dengan pengobatan sendiri. Cedera olahraga sering kali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan *functio laesa* (penurunan fungsi) (Setiawan, 2011).

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 hematoma dengan sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada sprain sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada sprain berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan dan adanya darah dalam sendi (Peterson dalam Setiawan, 2011).

Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang yang dapat dibagi menjadi patah tulang terbuka dan tertutup. Patah

tulang terbuka terjadi apabila pecahan tulang melukai kulit, sehingga tulang terlihat keluar, sedangkan pada patah tulang tertutup, pecahan tulang tidak menembus permukaan kulit.

Pada kasus patah tulang, olahragawan harus berhenti dari pertandingan, dan secepat mungkin harus dibawa keprofesionalan karena harus direposisi secepatnya. Reposisi yang dilakukan sebelum lima belas menit akan memberi hasil memuaskan karena pada saat itu belum terjadi nyeri pada tulang (*neural shock*). Setelah reposisi bias dipasang spalk untuk mempertahankan posisi dan sekaligus menghentikan perdarahan (Kullun, dalam Setiawan, 2011).

Faktor penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan. Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis(Kullun, Setiawan, 2011).

Menurut Potter & Perry (2015) penanganan cedera pada kulit dilakukan dengan pembersihan luka yang dianjurkan dapat menggunakan cairan pembersih normal salin (NaCl). Junaidi (2011) mengatakan apabila terjadi luka robek tindakan pertolongan pertamanya ialah melakukan desinfeksi kemudian menutupnya dengan plester atau kassa steril lalu membawa korban ke rumah sakit atau pelayanan kesehatan terdekat. Jika diperlukan dapat diberikan antibiotika dan antitetanus untuk mencegah infeksi atau serangan tetanus. Satu cara menangani cedera pada kasus sprain dan strain adalah dengan cara

proteksi bertujuan untuk mencegah cedera bertambah parah dengan mengurangi pergerakan bagian otot yang cedera, Istirahatkan bagian tubuh yang cedera selama 2-3 hari untuk mencegah cedera bertambah parah dan memberikan waktu jaringan untuk sembuh, Pemberian kompres es bertujuan untuk mengurangi peradangan. Kompres es akan menyebabkan menyempitnya pembuluh darah pada daerah yang dikompres sehingga mengurangi aliran darah ke tempat tersebut dan meredakan peradangan, kompresi bertujuan untuk mencegah pergerakan otot dan juga dapat mengurangi pembengkakan, Support bertujuan untuk mencegah pergerakan otot yang berlebihan dan pencegahan cedera berulang (Millar, 2014).

Seperti kasus cedera atlet tarung derajat yang pernah terjadi tahun 2018, yang berasal kota pariaman , Taufik Chandra dilarikan ke rumah sakit setelah diketahui bahwa pegelangan tangan bagian kanan mengalami patah tulang dari atlet kota padang, Edi di kelas 55,1-58 kg pada pertarungan di Gor sungai asam sicincin, 2 x 11 enam lingkung , kabupaten padang pariaman , tendangan kaki kanan Edi mengenai tangan kanan Taufik Chandra sehingga tangan kanan taufik mengalami patah tulang dan harus dilarikan kerumah sakit terdekat.

Hasil pengamatan peneliti dilapangan terhadap atlet tarung derajat PORPROV Padang Pariaman pada tanggal 18 s/d 28 November 2018 didapatkan hasil bahwa, cedera rata-rata yang sering dialami oleh atlet tarung derajat adalah luka memar, patah tulang dan cedera otot. Luka adalah rusaknya kesatuan atau komponen jaringan dimana secara spesifik terdapat substansi jaringan yang rusak atau hilang sementara memar adalah suatu perdarahan

dalam jaringan bawah kulit atau kutis akibat pecahnya kapiler dan vena yang di sebabkan oleh kekerasan benda tumpul (Widhiastuti, 2011). Cara pencegahan yang dilakukan atlit adalah dengan cara bermain cepat, agar mengurangi kontak fisik dengan lawan, sehingga mengurangi cedera yang akan terjadi, namun apabila terdapat luka memar maka mereka biasanya memberi salaf anti bengkak dan dilakukan kompres air es pada daerah luka. Salah satu atlit mengungkapkan cedera berat yang pernah diterimanya adalah patah tulang karena saat sparing mendapatkan tendangan dari lawan. Selain itu cedera pada atlet yang dalam kasus berat memerlukan pertolongan tenaga medis dalam menaganinya. Pentingnya tenaga dokter dan perawat saat pertandingan dilakukan.

Berdasarkan hasil pengamatan diatas maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Evaluasi Cedera olahraga pada Atlet Tarung Derajat PORPROV KE- XV Padang Pariaman Sumatera Barat”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahannya adalah.

1. Mengidentifikasi masalah yang terjadi pada cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat.
2. Mengidentifikasi Sejauh mana terjadinya cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat.
3. Mengetahui peningkatan dan penurunan cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat.

### **C. Batasan Masalah**

Agar penulisan penelitian ini tidak menyimpang dari pokok masalah tersebut, penulis memberikan batasan masalah dalam beberapa hal yaitu evaluasi cedera yang terjadi pada saat perandingan tarung derajat serta penangana cedera yang dilakukan pada Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat”

### **D. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat
2. Bagaimana proses penanganan cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat
3. Bagaimana peningkatan dan penurunan yang terjadi pada saat cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat.

### **E. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui cedera olahraga atlet Tarung Derajat Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat
2. Untuk mengetahui penanganan yang dilakukan pada saat cedera olahraga atlet tarung derajat PORPROV KE XV Padang Pariaman Sumatera Barat
3. Untuk mengetahui peningkatan dan penurunan cedera olahraga atlet Tarung Derajat di Porprov Ke XV Padang Pariaman Sumatera Barat

## **F. Manfaat Penelitian**

Dari tujuan penelitian di atas maka, penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

### 1. Bagi peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman yang baik bagi peneliti mengenai cedera yang dialami atlet pada saat bertanding dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat Porprov Ke XV Sumatera Barat

### 2. Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian dan sebagai masukan bagi perkembangan pembelajaran mata kuliah yang berhubungan dengan cedera yang dialami atlet pada saat bertanding dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

### 3. Bagi Atlet Tarung Derajat

- a. Memberikan pengetahuan tentang pengertian cedera olahraga
- b. Memberikan pengetahuan tentang macam, jenis, dan lokasi cedera olahraga yang dapat terjadi pada atlet cabang olahraga beladiri Tarung Derajat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Evaluasi Cedera Olahraga Pada Atlet Tarung Derajat Porprov Ke-XV Padang Pariaman Sumatera Barat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Cedera yang sering terjadi pada atlet adalah memar, luka, keseleo patah tulang, sprain dan strain. strain yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. Sprain terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan secara berulang-ulang. Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang. Pada atlet Porprov Ke-XV padang pariaman ada yang mengalami cedera patah tulang sehingga atlet tersebut langsung di tangani langsung oleh Tim Medis. Faktor penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis. Cara pencegahan yang dapat dilakukan atlit adalah dengan cara bermain cepat, agar mengurangi kontak fisik dengan lawan, sehingga mengurangi cedera yang akan terjadi, namun apabila terdapat luka memar maka mereka biasanya memberi salaf anti bengkak dan dilakukan kompres air es pada daerah luka. Salah satu atlit mengungkapkan cedera berat yang pernah diterimanya adalah patah tulang karena saat sparing

mendapatkan tendangan dari lawan. Selain itu cedera pada atlet yang dalam kasus berat memerlukan pertolongan tenaga medis dalam menanganinya.

## **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa setelah saya melakukan penelitian banyak yang harus kita berikan untuk atlet seperti pemanasan yang benar dan latihan untuk melatih kondisi fisik kelincahan dan kecepatan reaksi otot tangan yang dapat mempengaruhi kemampuan aktifitas ilmu beladiri Tarung Derajat.
2. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menambahkan wawasan tentang ilmu pengetahuan terutama menyangkut masalah cedera yang dialami atlet pada saat pertandingan dan dapat mengkoreksi diri dalam melakukan latihan harus serius dan fokus agar dapat prestasi yang sangat memuaskan dan atlet tarung derajat dapat mencapai target prestasi yang maksimal.
3. Atlet- Atlet dikota maupun didaerah perlu adanya pelatihan khusus untuk meningkatkan prestasi bagi Atlet dan perlu mengetahui pencegahan cedera agar atlet tidak banyak yg mengalami cedera parah. Tim medis Porprov sangat perlu bimbingan dan binaan kesorga dengan menyusun program-program latihan dan plening dalam bidang kesehatan Tim Medis Porprov Ke-XV padang pariaman sumatera barat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Petrus Grasius dan Ketut Tirtayasa. 2018. *Prevalensi Non Functional Overreaching dan Overtraining Syndrome pada Atlet Kempo, Lari, dan Tarung Derajat Pra Pon Provinsi Bali Tahun 2015*. E-Jurnal Media, Vol. 7. No.8
- Akbar, Ali, dkk. 2015. *Evaluasi Unsur Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlatunsyiah*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Volume 1. No 1
- Alton Thygerson. (2011). *Pertolongan Pertama (Huriawati, Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Anak Agung Octa Perdana. (2010). *Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB DIY*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Depdiknas. (2010). *Tes kesegaran jasmani Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dradjat B. D.(2015). *Peraturan pertandingan kejuaraan tarung bebas & seni gerak keluarga olahraga tarung derajat*. Bandung : Perguruan Pusat Tarung Derajat.
- Fenanlampir, A dan Faruq, M.F. (2014). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Gugun Arief. (2017). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hamdali, dkk. 2015. *Komponen Mendasar Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Banda Aceh*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Vol 1. Nomor 2
- Hanafi, Siti dan Ipang Setiwan. 2015. *Survei Pembinaan Atlet Tarung Derajat di Satuan Latihan Se-Kota Semarang Tahun 2014*. *Journal Of Physical Education, Sport, Health and Recreations*
- Imanudin, Iman. (2018). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irianto D.P. (2012). *Dasar keplatihan*. Yogyakarta : FIK UNY Yogyakarta