

## Level of Knowledge of Pencak Silat Participants Regarding Injury Prevention and Treatment in Semarang Regency

*Tingkat Pengetahuan Peserta Pencak Silat tentang Pencegahan dan Penanganan Cedera di Kabupaten Semarang*

Nurulistyawan Tri Purnanto<sup>1\*</sup>, Serafina Damar Sasanti<sup>2</sup>, Retnaning Muji Lestari<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas An Nuur, Purwodadi-Indonesia

<sup>2</sup> STIKES Ar-Rum, Salatiga-Indonesia

\*Corresponding Author: [nurulistyawan.tp@gmail.com](mailto:nurulistyawan.tp@gmail.com)

Received: 24 Juni 2025; Revised: 25 Juni 2025; Accepted: 26 Juni 2025

### ABSTRACT

*Pencak Silat is a popular sport among teenagers. Besides relying on physical strength, self-defense techniques are also crucial. This makes pencak silat susceptible to injuries such as bruises, broken bones, and even death. Proper handling is crucial to prevent death. This requires a good knowledge of injury prevention and management. The purpose of this activity is to provide education to pencak silat participants about the prevention and management of sports-related injuries. A type of quantitative research that is conducted at one time using quasy eksperimental design (pre and post test approach). This activity is in the form of providing education to 57 pencak silat participants at PSHT Semarang Regency. Pre-test and post-test assessments were conducted to determine differences in knowledge between participants. Analysis was conducted using a paired t-test. The results showed that 51 (89.5%) participants were male with an average age of 21.26 years. The majority of participants had sufficient knowledge (28 participants, 49.1%) in the pre-education phase, and good knowledge (32 participants, 56.1%) in the post-education phase. A paired t-test analysis showed a p-value of 0.577. In conclusion, there was a difference in knowledge levels before and after education, with a p-value of 0.577.*

**Keywords:** Knowledge, Injury Prevention, Pencak Silat

### ABSTRAK

*Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh remaja. Selain mengandalkan fisik, teknik beladiri juga menjadi hal penting dalam olahraga ini. Hal inilah yang menjadikan olahraga ini rentan dengan cedera seperti memar, fraktur, hingga kematian. Penanganan yang tepat sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya kefatalan saat cedera. Disini dibutuhkan pengetahuan yang baik tentang pencegahan dan penanganan cedera. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi pada peserta pencak silat tentang pencegahan dan penanganan cedera akibat olahraga. Jenis penelitian kuantitatif yang dilakukan dalam satu kali waktu dengan design quasi eksperimental (pre dan post test). Adapun bentuk kegiatan tersebut adalah pemberian edukasi kepada peserta pencak silat di PSHT Kabupaten Semarang yang berjumlah 57 orang. Penilaian pre dan post test dilakukan untuk melihat perbedaan pengetahuan pada peserta. Analisa dilakukan dengan menggunakan parired t-Test. Hasil kegiatan menunjukkan sebanyak 51 (89,5%) peserta berjenis kelamin laki-laki dengan rata-rata umur adalah 21,26 tahun. Mayoritas peserta*

*memiliki pengetahuan cukup sebanyak 28 (49,1%) pada tahap pre-edukasi dan pengetahuan baik sebanyak 32 (56,1%) pada tahap post-edukasi. Hasil analisa paired t-Test menunjukkan p-value sebesar 0,577. Kesimpulannya, terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah edukasi dengan p-value sebesar 0,577.*

**Kata Kunci:** *Pengetahuan, Pencegahan Cedera, Pencak Silat*

## LATAR BELAKANG

Pencak silat merupakan salah satu seni beladiri warisan budaya Indonesia yang kini menjadi olahraga (Pratama & Trilaksana, 2018; Setiawan et al., 2018). Olahraga merupakan warisan tradisi yang diturunkan secara turun temurun (Pratama & Trilaksana, 2018). Melalui pencak silat, peserta tidak hanya melakukan olahraga secara fisik, melainkan juga belajar untuk membentuk karakter, kedisiplinan, moral, budaya, dan akhlak serta agama (Muhtar, 2020). Saat ini, pencak silat bukan hanya olahraga biasa, melainkan sudah menjadi olahraga ditingkat nasional dan internasional seiring banyaknya perlombaan ditingkat nasional, asean maupun internasional (Hidayatillah & Putri, 2020). Hal inilah yang menyebabkan pencaksilat merupakan salah satu olahraga yang rentang dengan cedera (Hariyanti et al., 2019).

Cedera pada olahraga pencaksilat merupakan hal yang sering terjadi. Cedera seperti memar akibat pukulan, cedera otot, patah tulang, dislokasi, kerusakan ligament hingga kematian memungkinkan terjadi sebagai akibat dari olahraga ini (Laksono, 2024; Nasional, 2024). Hal ini dikarenakan pada olahraga pencak silat, aktivitas kontak fisik merupakan hal yang wajar dan tidak mungkin dihindarkan. Di Jawa Tengah, data mencatat kasus cedera akibat pencak silat terbanyak adalah pada bagian anggota Gerak atas yaitu sebanyak 32,7%, anggota Gerak bawah yaitu sebanyak 67,9%, dan disusul cedera pada area kepala sebanyak 11,9% (Dinkes, 2019; UNESCO, 2019). Area lain seperti cedera pada area dada, punggung dan perut memiliki prosentase yang lebih kecil yaitu dibawah 7% (Aziz & George Mathew, 2020). Ekstrimitas seperti tangan dan kaki menjadi organ yang paling rentang terjadinya cedera pencak silat. Hal ini dikarenakan beberapa faktor seperti kurangnya pemanasan, salah Teknik saat Latihan, benturan fisik, Latihan yang berlebihan, bahkan faktor kontak fisik saat tarung juga menjadi penyebab terjadinya cedera (Almadani et al., 2022; Sanusi et al., 2020).

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, penanganan cedera yang tepat sangat dibutuhkan untuk mencegah terjadinya keparahan dan kecacatan atau bahkan kematian (Manik et al., 2021). Tindakan seperti pemakaian alat pelindung saat tarung, pemakaian decker dan tapping untuk pengamanan sendi dan tulang merupakan pencegahan primer yang harus dilakukan sebelum berlatih ataupun tarung (Nawawi, 2023; Wahyu & Sari, 2021). Selain penggunaan alat, kemampuan dalam menangani cedera juga diperlukan agar korban mendapatkan penanganan

segera untuk mengurangi risiko keparahan akibat cedera (Nawawi, 2023). Sayangnya tidak semua peserta pencak silat tahu tentang penanganan cedera akibat olahraga (Wahyu & Sari, 2021).

Berdasarkan pada permasalahan tersebut, peningkatan pengetahuan merupakan hal penting untuk membentuk perilaku. Pengetahuan yang kurang akan berdampak pada perilaku yang kurang tepat dalam penanganan cedera pencak silat. Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan peserta pencak silat. Pemberian edukasi tentang pencegahan dan penanganan cedera diharapkan akan memberikan dampak positif bagi peserta pencak silat untuk meminimalkan terjadinya cedera akibat pencaksilat. Berdasarkan rumusan tersebut maka tujuan kegiatan ini adalah untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan peserta pencak silat dalam Upaya pencegahan dan penanganan cedera akibat pencak silat.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain pre dan post test (quasi eksperimental). Penelitian dilakukan dengan pemberian edukasi kepada peserta pencak silat tentang pencegahan dan penanganan cedera pencak silat. Tempat penelitian ini berada di tempat latihan PSHT Cabang Semarang. Adapun sasaran kegiatan ini adalah peserta pencak silat PSHT Cabang Semarang yang berjumlah 57 peserta yang diambil secara total sampling (Notoadmodjo, 2018). Tahapan kegiatan meliputi:

1. Perijinan kegiatan
2. Pemilihan peserta
3. Pre tes untuk menilai pengetahuan peserta tentang pencegahan dan penanganan cedera pencak silat sebelum Pendidikan kesehatan
4. Kegiatan Pendidikan Kesehatan mulai dari penjelasan teori hingga praktik
5. Post test untuk menilai pengetahuan peserta tentang pencegahan dan penanganan cedera pencak silat setelah Pendidikan Kesehatan
6. Analisa data hasil pelatihan
7. Laporan dan publikasi.

Selain tahapan kegiatan, alat pengumpul data yang digunakan untuk menilai tingkat pengetahuan peserta menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian kemudian dianalisa dengan menggunakan analisa

*paired t-Test* untuk menilai perbedaan tingkat pengetahuan peserta tentang pencegahan dan penanganan cedera antara sebelum dan setelah Pendidikan Kesehatan (Riyanto & Hermawan, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Kategori	f	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	51	89.5
Perempuan	6	10.5
<b>Umur Responden</b>		
19 tahun ke bawah	18	31.6
Umur 20-25 tahun	38	66.7
Umur 26 tahun ke atas	1	1.7

Berdasarkan pada tabel dapat diketahui bahwa mayoritas peserta yang mengikuti kegiatan pencak silat adalah laki-laki yaitu sebanyak 51 (89,5%) dengan rentang umur terbanyak adalah umur 20-25 tahun yaitu sebanyak 38 (66,7%) meskipun terdapat peserta yang dibawah 19 tahun yaitu sebanyak 18 (31,6%).

**Tabel 2. Perbedaan Pengetahuan Antara Pre dan Post Test**

Kategori	Mean	S.D	95% CI		t	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper		
Pengetahuan Pre Edukasi	17.65	4.458				
Pengetahuan Post Edukasi	19.81	2.709	-3.125	-1.191	-4.471	.000

Berdasarkan pada hasil uji *paired t-test* dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan antara sebelum dan setelah edukasi dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, data menyebutkan bahwa peserta pecak silat yang mengikuti edukasi tentang Pencegahan dan Penanganan Cedera olahraga mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 (89,5%) bila dibandingkan

dengan jenis kelamin Perempuan yang hanya 6 (10,5%). Berdasarkan data, jenis kelamin berhubungan dengan olahraga pencak silat. Hal ini dapat dihubungkan karena laki-laki lebih gemar olahraga fisik / olah fisik bila dibandingkan dengan Perempuan dalam hal olahraga (Mariana et al., 2024). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Putri et al., 2022) yang menyebutkan bahwa responden terbanyak pada penelitian yang berjudul Gambaran Kejadian Cedera pada Pencak Silat di Kota Solo adalah laki-laki sebanyak 84 (70,0%) (Putri et al., 2022).

Secara fisik, laki-laki memiliki ketahanan yang lebih kuat dari pada Wanita. Hal inilah yang sering mendorong laki-laki lebih gemar pada olahraga pencak silat bila dibandingkan dengan Wanita. Laki-Laki lebih suka terlihat kekar, berotot, kuat, dan memiliki postur yang lebih baik sehingga menjadikan motivasi pada laki-laki untuk mengikuti olahraga yang mengandalkan olah fisik seperti pencak silat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sanusi et al., 2020) yang menyebutkan bahwa secara fisik dan psikologi, laki-laki memiliki kegemaran untuk olahraga fisik. Berdasarkan penjelasan tersebut maka hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa laki-laki lebih gemar mengikuti olahraga fisik yang salah satunya adalah pencak silat.

Ditinjau dari umur peserta pencak silat, data hasil penelitian menunjukkan sebanyak 38 (66,7%) responden berumur antara 20-25 tahun. Secara teori, rentang umur tersebut berada pada kategori umur remaja yang merupakan fase tumbuh kembang yang optimal dalam pembentukan fisik maupun psikologis (Depkes RI, 2021). Selain pada pertumbuhan fisik dan psikologis, tahapan ini juga menjadikan remaja berada pada fase mencari jati diri sehingga menjadikan mereka memilih olahraga yang mengandalkan fisik dan menantang seperti Pencak Silat (Sanusi et al., 2020). Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan peserta Pencak Silat yang didominasi oleh remaja terbukti sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Hasil analisa bivariat pada variabel pengetahuan sebelum dan setelah edukasi, data menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan pada peserta Pencak Silat dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (*p-value* kurang dari 0,05). Hasil tersebut dapat diasumsikan bahwa edukasi tentang Pencegahan dan Penanganan Cedera olahraga pada Pencak Silat terbukti mampu untuk meningkatkan tingkat pengetahuan peserta. Selain dari nilai *p-value*, peningkatan pengetahuan ini juga ditunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 17,65 menjadi

19,81 pada tahap post pembelajaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Almadani et al., 2022) dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta edukasi sebesar 75% (pengetahuan baik) pada tahap akhir Pendidikan Kesehatan.

Berdasarkan pada hasil tersebut, adanya peningkatan tingkat pengetahuan pada tahap akhir edukasi dapat diasumsikan bahwa Pendidikan Kesehatan yang dilakukan, terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan peserta Pencak Silat. Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu kegiatan yang dapat dilakukan untuk peningkatan pengetahuan (Candra et al., 2021; Wawan & Dewi, 2019). Secara teori, Pendidikan Kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta didik karena dalam kegiatan Pendidikan Kesehatan terdapat komunikasi 2 arah antara penyaji dan peserta (Notoatmodjo, 2014). Pemilihan metode yang tepat dalam Pendidikan Kesehatan juga menjadi kunci dalam interaksi (Notoatmodjo, 2019). Metode yang tepat seperti ceramah dan praktik langsung akan lebih mampu meningkatkan pemahaman karena selain peserta mendapatkan pengetahuan, peserta juga dapat melihat langsung praktik tindakan Pencegahan dan Penanganan Cedera olahraga Pencak silat.

Berdasarkan pada penjelasan tersebut, Pendidikan Kesehatan melalui metode ceramah dan praktik langsung telah terbukti efektif dalam peningkatan pengetahuan peserta Pencak Silat. Pengetahuan yang baik tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga utamanya Pencak Silat diharapkan akan diikuti dengan peningkatan perilaku dalam upaya pencegahan cedera olahraga. Perilaku baik ini dapat ditunjukkan dengan adanya penggunaan alat pelindung saat Latihan dan tarung / kompetisi, melakukan pemanasan dan peregangan otot sebelum memulai Latihan serta ketrampilan dalam penanganan cedera. Pengetahuan dan perilaku yang baik dalam Upaya pencegahan dan penanganan cedera diharapkan akan mampu mengurangi kejadian-kejadian fatal selama olahraga termasuk adanya kondisi fraktur, dan kematian akibat henti nafas dan jantung yang merupakan resiko terbesar dalam olahraga ini.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Mayoritas peserta Pencak Silat adalah laki-laki yaitu sebanyak 51 (89,5%)
2. Peserta mayoritas berumur antara 20-25 tahun yaitu sebanyak 38 (66,7%)

3. Terdapat peningkatan pengetahuan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi dengan nilai p-value sebesar 0,000.

## Saran

Peserta Pencak Silat diharapkan untuk selalu mengupdate pengetahuannya utamanya dalam ketrampilan pencegahan dan penanganan cedera. Tindakan yang tepat, cepat dan sesuai akan mampu mengurangi resiko terburuk sebagai akibat dari cedera saat olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almadani, Z., Vitasari, L., Najib Ali Ziyah, A., Tri Sudaryanto, W., Muhammadiyah Surakarta Jl Yani, U. A., Kartasura, K., Sukoharjo, K., & Tengah, J. (2022). *Intervensi Penyuluhan Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Gonilan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30640/abdimas45.v1i2.274>
- Aziz, M. A., & George Mathew, M. (2020). Incidence of injuries and illnesses among Sabah athletes during SUKMA XIX 2018. *Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise*, 9(1). <https://doi.org/10.15282/mohe.v9i1.404>
- Candra, O., Dupri, G. N., Muspita, & Prasetyo, T. (2021). Penerapan Teknik Price Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Klub Bola Basket Mahameru Pekanbaru. *Community Education Engagement Journal*, 2(2).
- Depkes RI. (2021). *Kategori Usia*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Kategori-Usia>. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>
- Dinkes, J. (2019). *Profil Kesehatan Jawa Tengah*.
- Hariyanti, W., Astra, I. ketut B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>
- Hidayatillah, S. A., & Putri, M. G. (2020). Gambaran Kepuasan Pasien Rawat Jalan di Tempat Pendaftaran Puskesmas Babatan Kabupaten Seluma. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.51851/jmis.v5i2.150>
- Laksono, Y. A. (2024). *Mengenal Cedera Olahraga dan Cara Pencegahannya*. <https://Dinkes.Kalbarprov.Go.Id/Artikel/Mengenal-Cedera-Olahraga-Dan-Cara-Pencegahannya/>.
- Manik, J. W. H., Bisa, M., & Rahmansyah B. (2021). Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 10 Cawang. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(1), 69–75.
- Mariana, D., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Cedera dan Gangguan Kecemasan Umum Atlet Pencak Silat Pra-Remaja dan Remaja Selama Masa Latihan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jilo.v7i1.79375>
- Muhtar, E. S. (2020). *Pencak Silat*. Sumedang Press.

- Nasional, H. S. (2024, August). *Cedera Olahraga: Jenis, Pengobatan, dan Pencegahan*. <https://National-Hospital.Com/Id/Artikel/Cedera-Olahraga-Jenis-Pengobatan-Dan-Pencegahan>.
- Nawawi, U. (2023). Identifikasi Cedera Pada Atlet Pencak Silat Dewasa Kabupaten Magelang. <https://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ikora/Article/View/10575>, 7(1).
- Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta .
- Notoatmodjo, S. (2019). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (6th ed.). Rineka Cipta.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3).
- Putri, N. R., Suparmanto, G., Kanita, M. W., Prodi, M., Program, K., Universitas, S., Surakarta, K. H., & Prodi, D. (2022). *Gambaran Kejadian Cedera pada Pencak Silat di Kota Solo*. <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/3618/1/NASPUP%20NADIA%20REYNATA%20%281%29.pdf>
- Riyanto, S., & Hermawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif*. Deepublish.
- Sanusi, R., Surahman, F., & Yeni, H. O. (2020). Pengembangan Buku Ajar Penanganan dan Terapi Cedera Olahraga. *Journal Sport Area*, 5(1), 40–50. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4761](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4761)
- Setiawan, Y., Amra F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina*, 1(1), 401–414.
- UNESCO. (2019). *Traditions of Pencak Silat*. <https://lch.unesco.org/en/rl/traditions-of-pencaksilat-01391>.
- Wahyu, P., & Sari, M. (2021). Perlindungan Hukum Bagi Atlet Pencak Silat yang Mengalami Cedera Berat dalam Pertandingan. *Jurnal Hukum Olahraga*, 9(3), 75–88.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2019). *Teori Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Nuha Medika.