

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pencak Silat

Pencak silat adalah salah satu olahraga beladiri yang berakar dari bangsa Melayu. Dari segi linguistik kawasan orang Melayu adalah kawasan Laut Teduh yang membentang dari *Easter Island* di sebelah timur ke pulau Madagaskar di sebelah barat. Lebih terinci dengan etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang terdampar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Singapura, Brunei Darusalam, Filipina dan beberapa pulau kecil yang berdekatan dengan negara-negara tersebut. Walaupun sebetulnya penduduk Melayu adalah suatu etnis di antara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu (Oong Maryono, 2000: 3).

Silat adalah intisari pencak untuk secara fisik membela diri dan tidak dapat digunakan untuk pertunjukan (Oong Maryono, 2000: 5). *Silat* adalah gerak bela-serang yang erat hubungannya dengan rohani, sehingga menhidup-suburkan naluri, menggerakkan hati nurani manusia dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sama halnya diungkapkan oleh Suharso (2005: 368) mengatakan, *Pencak* adalah permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis,

mengelak dan sebagainya. Sedangkan *Silat* adalah kepandaian berkelahi dengan ketangkasan menyerang dengan membela diri.

Menurut Notosoejitno (1997: 34) mengatakan, pencak silat adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ribuan pribumi melawan gaya yang ada di seluruh Malay Archipelago, yang meliputi Indonesia, Malaysia, Singapura, Brunei Darussalam, Thailand Selatan dan Filipina Selatan. Kamus resmi bahasa Indonesia diterbitkan oleh Balai Pustaka (1989: 13), mendefinisikan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang mempekerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan atau tanpa senjata. Maka menurut Herry Sismiarto (1997: 15), pencak silat dan dewasa ini berlaku sebagai istilah nasional yang dibakukan pada saat dibentuknya wadah persatuan perguruan pencak dan silat di Indonesia dalam suatu pertemuan di Surakarta pada tahun 1948 yang melahirkan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Terbentuknya Ikatan Pencak Silat Indonesia ini dipelopori oleh sepuluh perguruan Pencak Silat Besar yaitu: (1) Persaudaraan Setia Hati, (2) Persaudaraan Setia Hati Terate, (3) Perpi Harimurti, (4) Phasadja Mataram, (5) Persatuan Pencak Silat Indonesia, (6) Perisai Diri, (7) Tapak Suci, (8) Perisai Putih, (9) Keluarga Pencak Silat Nusantara dan (10) Putra Betawi.

Pencak silat terdapat unsur seni yang cukup menonjol terutama jika dilihat dari elemen kembangan atau bunga pencak silat dan unsur tarung pencak silat telah menjadi olahraga prestasi yang di pertandingkan. Dengan diperkuat adanya Munas IPSI XII bahwa pencak silat adalah olahraga prestasi yang terdiri dari empat kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda dan regu (Munas XII IPSI, 2007: ii). Seorang atlet yang bertanding dalam kategori tanding dibutuhkan teknik, taktik, mental dan stamina yang baik.

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan 2 (dua) orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menyerang/menghindar pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus, mendapatkan nilai terbanyak (Munas XII IPSI, 2007:1).

Notosoejitno (1997:59), mengatakan bahwa pencak silat dikategorikan menjadi beberapa cabang yaitu: (a) Pencak Silat Seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri sesuai dengan kaidah-kaidah estetika dan penggunaannya bertujuan untuk

menampilkan keindahan pencak silat; (b) Pencak Silat Mental Spiritual adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan penggunaannya bertujuan untuk menggambarkan dan sekaligus juga menanamkan ajaran falsafah pencak silat; (c) Pencak Silat Olahraga adalah cabang pencak silat yang keseluruhannya teknik dan jurusnya merupakan modifikasi dari teknik dan jurus pencak silat beladiri dan penggunaannya bertujuan untuk menciptakan serta memelihara kebugaran dan ketangkasan jasmani maupun prestasi olahraga; (d) Pencak Silat Beladiri adalah cabang pencak silat yang tujuan penggunaan keseluruhan teknik dan jurusnya adalah untuk mempertahankan atau membela diri.

Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/menghindar/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan dengan menggunakan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk mendapatkan nilai terbanyak (Munas IPSI, 2007: 1).

Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2007: 1).

Kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2007: 1).

Kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini (Munas IPSI, 2007: 2).

Pesatnya perkembangan pencak silat hingga keluar negeri, maka pada tahun 1980 dibentuklah International Pencak Silat Federation yang melibatkan 4 negara yaitu: Indonesia, Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam dengan nama persekutuan pencak silat antar bangsa (Persilat), presiden persilat pertama hingga kini adalah H. Eddy M. Nalapraya dari Indonesia (Agung Nugroho, 2004: 5).

Perkembangan pencak silat di Indonesia sekarang ini telah tersebar di sekolah baik sekolah dasar, sekolah pertama, sekolah menengah, maupun perguruan tinggi sebagai pelestarian budaya khas Indonesia.

2. Pengertian Cedera

Cedera adalah hasil suatu tenaga berlebihan yang dilimpahkan pada tubuh dan tubuh tidak dapat menahan atau menyesuaikan diri dengan beban tersebut (Fatimah, 2004: 1). Menurut Hardianto Wibowo (1995: 11) cedera merupakan masalah yang timbul dalam diri seseorang setelah melakukan aktivitas ataupun olahraga baik dalam berlatih maupun bertanding dan kejadiannya sulit dihindari. Selain itu cedera juga dapat dikatakan sebagai akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada tubuh melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Andun Sudijandoko, 2000: 9). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa cedera merupakan terjadinya kerusakan pada

organ dan jaringan tubuh pada bagian kepala, badan, lengan dan tungkai akibat dari aktivitas yang berlebihan dan tubuh tidak dapat menyesuaikan.

a. Macam Cedera

Menurut Giam dan Teh (1992: 202-241) berdasarkan letaknya cedera dapat dikelompokkan menjadi: cedera dibagian kepala, cedera dibagian badan, cedera dibagian lengan dan tangan, cedera dibagian tungkai dan kaki yang meliputi: memar, *sprain*, *strain*, *fraktur* dan lecet. Taylor (1997: 63) mengatakan bahwa macam cedera yang sering terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, pendarahan pada kulit dan pingsan. Menurut Fatimah (2005: 5-9) macam cedera yang sering terjadi adalah: lepuh, *strain*, *sprain*, dislokasi dan patah tulang. Menurut Sadoso (1993: 265-269) macam cedera yang sering terjadi adalah: nyeri otot, kejang otot, *strain*, *sprain*, memar dan lepuh.

Menurut Garisson (2001: 320-321) faktor penyebab terjadinya cedera olahraga adalah: (a) Faktor *instrinsik* yang meliputi: kelemahan jaringan, *fleksibilitas*, kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya penyesuaian, ukuran tubuh, kemampuan kinerja, gaya bermain; (b) Faktor *ekstrinsik* yang meliputi: perlengkapan yang salah, atlet lain, permukaan bermain, cuaca.

Menurut Hardianto Wibowo (1995: 13) penyebab terjadinya cedera olahraga adalah:

- 1) *eksternal violence* (sebab yang berasal dari luar) yang meliputi:
peralatan dan fasilitas
- 2) *internal violence* (sebab yang berasal dari dalam) yang meliputi:
keadaan fisik, keadaan mental, postur tubuh, kekuatan otot.
- 3) *over-use*, cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah.

Menurut Depdiknas (2000: 176) faktor penyebab cedera olahraga adalah:

- 1) Faktor dari luar (*eksogen*) meliputi: peralatan, lingkungan dan latihan.
- 2) Faktor dari dalam (*endogen*) meliputi: keadaan fisik, keadaan mental dan kekuatan otot.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa macam cedera yang sering terjadi adalah:

- 1) Cedera di bagian kepala meliputi: memar, lecet dan perdarahan.
- 2) Cedera di bagian badan meliputi: *strain*, *sprain*, lecet, memar dan fraktur.
- 3) Cedera di bagian lengan dan tangan meliputi: lecet, memar, dislokasi, *fraktur*, *strain* dan *sprain*.

- 4) Cedera di bagian kaki dan tungkai meliputi: memar, dislokasi, lecet, *sprain*, *strain* dan *fraktur*.

Untuk lebih memperjelas pendapat tersebut di atas maka akan dijabarkan masing-masing cedera sebagai berikut:

- 1) Memar adalah cedera yang disebabkan oleh benturan atau pukulan pada jaringan atau akibat dari perdarahan di dalam jaringan kulit, tanpa ada kerusakan kulit. Luka memar yang disebabkan oleh cedera bukan merupakan keadaan serius dan akan sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan. Meskipun demikian luka memar di bagian kepala mungkin dapat menutupi cedera yang lebih gawat dalam kepala (tulang kepala retak dengan perdarahan di bagian otak). Bila luka memar timbul dengan spontan, maka mungkin merupakan tanda gangguan perdarahan.



Gambar 1. Cedera Memar

(Sumber: <http://www.google.com> (cedera memar) tanggal 23-11-2011 jam 14.10)

2) *Sprain*

- a) *Sprain* adalah cedera yang terjadi pada sendi, dengan terjadinya robekan pada ligamentum, hal ini terjadi karena stress berlebihan yang mendadak, atau penggunaan yang berlebihan pada sendi yang membungkus tulang-tulang yang berdampingan. *Sprain* adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada *ligament* (jaringan yang menghubungkan tulang dengan tulang) atau kapsul sendi, yang memberikan stabilitas sendi. Kerusakan parah pada *ligament* atau kapsul sendi dapat menyebabkan ketidak stabilan pada sendi. Gejalanya dapat berupa nyeri, inflamasi/peradangan, dan pada beberapa kasus terjadi ketidakmampuan menggerakkan tungkai. *Sprain* terjadi ketika sendi dipaksa melebihi lingkup gerak sendi yang normal, seperti melingkar atau memutar.



Gambar 2. Cedera *Sprain* Kaki

(Sumber: <http://www.google.com> (cedera *sprain*) tanggal 23-11-2011 jam 14.10)

- b) Sprain merupakan trauma yang terjadi pada sendi, sehingga sendi terasa nyeri dan bengkak. Lokasi yang sering mengalami nya adalah daerah lengan dan pergelangan tangan.

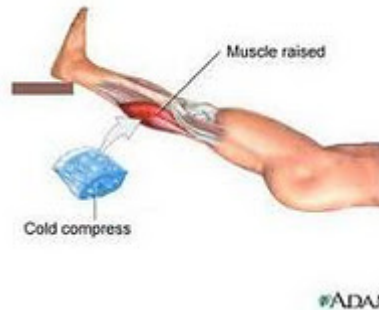


Gambar 3. Cedera *Sprain* Lengan
(Sumber: <http://www.google.com> (cedera *sprain* pada lengan) tanggal 1-5-2012 jam 14.10)

3) *Strain*

- a) *Strain* adalah kerusakan pada jaringan otot karena trauma langsung (*impact*) atau tidak langsung (*overloading*). *Strain* adalah bentuk cedera berupa penguluran atau kerobekan pada struktur *muskulo-tendinous* (otot dan tendon). *Strain akut* pada struktur *muskulo-tendinous* terjadi pada persambungan antara otot dan tendon. *Strain* terjadi ketika otot terulur dan berkontraksi secara mendadak. Gejala pada *strain* otot yang akut bisa berupa nyeri, *spasme* otot, kehilangan kekuatan, dan keterbatasan lingkup gerak sendi. *Strain kronis* adalah cedera yang terjadi secara berkala oleh karena penggunaan berlebihan

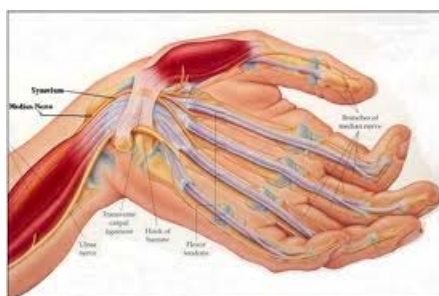
atau tekanan berulang-ulang, menghasilkan *tendonitis* (peradangan pada tendon).



Gambar 4. Cedera *Strain* Tungkai

(Sumber: <http://www.google.com> (cedera *strain*) tanggal 23-11-2011 jam 14.10)

- b) *Strain* pada lengan adalah jenis cedera yang terjadi akibat otot tertarik pada arah yang salah, kontraksi otot yang berlebihan atau ketika terjadi kontraksi, otot belum siap. Fleksibilitas otot yang baik bisa menghindarkan diri dari cedera macam ini. Kuncinya adalah selalu melakukan *stretching* setelah melakukan pemanasan, terutama pada bagian otot-otot yang rentan tersebut.



Gambar 5. Cedera *Strain* Lengan

(Sumber: <http://www.google.com> (cedera *strain* pada lengan) tanggal 1-5-2012 jam 14.10)

4) Patah tulang (*fracture*) adalah suatu keadaan yang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik pada tulang ataupun tulang rawan atau terputusnya kontinuitas jaringan tulang/tulang rawan, bisa lengkap maupun tidak lengkap. Jenis fraktur ditentukan oleh jenis frakturnya, bisa sederhana, sebagian atau multifragment. Fraktur dapat disebabkan oleh trauma langsung/maupun tak langsung, tekanan yang lama atau melemahnya tulang. Jika kulit atasnya utuh disebut fraktur tertutup dan bila terdapat luka pada kulit sehingga tampak tulang yang patah disebut fraktur terbuka.



Gambar 6. Cedera Patah Tulang (*fracture*)

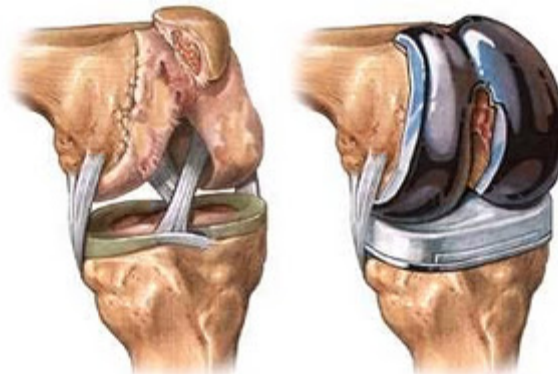
(Sumber: <http://www.google.com> (*cederafracture*) tanggal 23-11-2011 jam 14.10)

5) Perdarahan adalah pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan, tendangan atau terjatuh. Kerusakan dinding pembuluh darah yang disertai kerusakan kulit sehingga darah keluar dari tubuh dan terlihat jelas keluar dari luka tersebut dikenal dengan nama Perdarahan Luar (Terbuka).



Gambar 7. Cedera Perdarahan
(Sumber: <http://www.google.com> (cedera perdarahan) tanggal 23-11-2011 jam 14.10)

- 6) Dislokasi adalah keluarnya bongkol sendi dari mangkok sendi. Keadaan dimana tulang-tulang yang membentuk sendi tidak lagi berhubungan secara anatomis (tulang lepas dari sendi). Keluarnya (bercerainya) kepala sendi dari mangkuknya, dislokasi merupakan suatu kedaruratan yang membutuhkan pertolongan segera.



Gambar 8. Cedera Dislokasi
(Sumber: <http://www.google.com> (cedera dislokasi) tanggal 23-11-2011 jam 14.10)

b. Cedera Olahraga

Menurut Fatimah (2004: 1) cedera olahraga adalah segala bentuk cedera sebagai akibat dari berolahraga. Sedangkan menurut Andun Sudijandoko (2000: 9) cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena berolahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot dan sendi serta bagian lain dari tubuh.

Menurut Ali Satia Graha (2009: 12), cedera secara praktis berdasarkan berat ringannya dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1). Cedera Tingkat I (Cedera Ringan)

Cedera tingkat I ialah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh, misalnya kekuatan dari otot dan kelelahan. Pola cedera ringan biasanya tidak diperlukan apapun dan akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.

2). Cedera Tingkat II (Cedera Sedang)

Cedera tingkat II ialah tingkatan kerusakan jaringan lebih nyata, berpengaruh pada *reformance atlet*, keluhan bias berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi tanda-tanda inflamasi, misalnya lebar otot, strain otot tingkat II, sprain, tendon-tendon, robeknya *ligament* (sprain grade).

3). Cedera Tingkat III (Cedera Berat)

Cedera tingkat III ialah cedera yang serius, yang ditandai adanya kerusakan jaringan pada tubuh, misalnya robek otot, *ligament* maupun fraktur atau patah tulang.

Berdasarkan pendapat-pendapat di atas dapat dikatakan macam cedera yang sering terjadi dalam olahraga pencak silat meliputi: cedera pada lutut, cedera pada pergelangan kaki, cedera pada siku, *sprain*, *strain*, patah tulang, lecet, memar

Atas dasar pendapat-pendapat di atas dapat dikatakan bahwa cedera olahraga adalah kerusakan pada organ dan jaringan tubuh pada bagian kepala, badan, lengan dan tungkai akibat dari aktivitas olahraga yang berlebihan.

c. Penyebab Terjadinya Cedera Olahraga Pencak Silat

Cedera merupakan rusaknya jaringan (lunak/keras) disebabkan adanya kesalahan teknis, benturan atau aktivitas fisik yang melebihi batas beban latihan yang dapat menimbulkan rasa sakit akibat dari kelebihan latihan melalui pembebanan latihan yang terlalu berat sehingga otot dan tulang tidak lagi dalam keadaan anatomis (Cava, 1995: 145). Menurut Andun Sudijandoko (2000: 18-21) faktor penyebab cedera adalah: (a) faktor olahragawan yang meliputi: umur, faktor pribadi, pengalaman, teknik, *warming up*; dan (b) peralatan dan fasilitas. Menurut Depdiknas (2000: 176) bahwa faktor penyebab

terjadinya cedera olahraga adalah: (a) faktor *eksogen* yang meliputi: peralatan, lingkungan dan latihan; (b) faktor *endogen* meliputi: keadaan fisik, keadaan mental dan kekuatan otot.

Pada pertandingan pencak silat, banyak sekali atlet yang mengalami cedera. Cedera yang sering terjadi disebabkan berbagai faktor eksternal dan internal. Faktor *eksternal violence*, adalah cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, meliputi perlengkapan olahraga, sarana olahraga, fasilitas pendukung misalnya: (1) Karena *bodycontact sport* pencak silat, tinju, karate, sepak bola, dan lain-lain; (2) Karena alat-alat olahraga, misal *stick hockey*, bola, raket dan lain-lain; dan (3) Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera, misalnya keadaan lapangan atau arena pertandingan yang tidak memenuhi persyaratan. Misalnya balap mobil, motor, lapangan bola yang berlubang, matras yang tidak sesuai dengan standar pertandingan silat. Luka atau cedera yang timbul, berupa luka lecet, robeknya kulit, robeknya otot, tendon/memar, fraktur, dapat sampai fatal. Faktor *internal violence* (sebab yang berasal dari dalam) cedera ini terjadi karena kondisi atlet, program latihan, kapasitas pelatih, koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah sehingga menimbulkan cedera. Ukuran tungkai kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal ini bias terjadi juga karena kurangnya pemanasan,

kurang konsentrasi, ataupun olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macam cedera yang terdapat, berupa robeknya otot, tendon atau legamentum (Bambang Priyonoadi, 2006: 5).

B. Penelitian yang Relevan

Karena belum ada hasil penelitian yang membahas tentang penyebab dan macam cedera dalam olahraga pencak silat, kiranya hasil penelitian di bawah ini dapat dijadikan penelitian yang relevan, penelitian tersebut sebagai berikut :

1. Besarnya distribusi cedera dalam persentase dari cabang olahraga bolavoli, data diambil dari penelitian Herdianto Wibowo (1995) dengan hasil, cedera kepala 1 %, cedera leher 1,5 %, cedera tangan dan pergelangan tangan 4 %, cedera pinggang atau panggul 5,5 %, cedera paha 9 %, cedera lutut 22,5 %, cedera kaki atau tungkai bawah 10 %, cedera tumit 14 %, cedera telapak kaki 1,5%.
2. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Jevin Fahmier (2000) dalam penelitian yang berjudul “Cedera yang Terjadi Pada Olahraga Karate”. Menunjukkan bahwa dari hasil seluruh responden ternyata dapat diidentifikasi macam dan persentasenya tiap cedar adalah sebagai berikut: cedera memar 55,557%, cedera *sparain* atau *strain* 43,151%, perdarahan 35,959%, kram 22,603%, gegar otak ringan atau pingsan 13,699%, dislokasi 11,233%, *fraktur* 5,936%.

3. Identifikasi cedera pada olahraga bolabasket. Hasil penelitian Fitri Agustini 2002 menunjukkan hasil seluruh responden ternyata dapat diidentifikasi macam dan persentase tiap cedera dan penyebabnya sebagai berikut :

Persentase tiap cedera dibagian tungkai 40,925 %, indikator cedera di bagian lengan 31,852 %, indikator badan 30,740 %, kepala 24,444 % dan persentase untuk macam-macam cedera adalah memar 43,334 % penyebabnya kram, benturan, sikutan dan jatuh,cedera lecet 39,55 % penyebabnya kram, kaku, jatuh, benturan, sepatu, cedera *sprain / strain* 37,143 % penyebabnya karena jatuh, benturan, kurang pemanasan, *over use*, gerakan yang salah, cedera kram 31,111 % penyebabnya karena *over use*, kurang pemanasan, gangguan lain, benturan dan sepatu, cedera pendarahan 27,333 % penyebabnya karena benturan, sikutan, jatuh, cedera dislokasi 24,889 %, penyebabnya karena jatuh, benturan dan *over use*, cedera *fraktur* 12,222 % penyebabnya karena benturan, sikutan, jatuh, cedera pingsan 11,111 % penyebabnya karena jatuh, panas dan kelelahan.

C. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori di atas maka cedera pencak silat adalah: kerusakan pada organ dan jaringan tubuh akibat aktivitas latihan ataupun pertandingan pencak silat yang berlebihan. Macam cedera yang meliputi: cedera dibagian kepala, cedera dibagian badan, cedera dibagian lengan dan tangan dan cedera di bagian tungkai dan kaki, yang meliputi: perdarahan, *sprain*, *strain*, memar, lecet, dan *fraktur*.

Dalam olahraga pencak silat aktivitas gerakanya adalah *eksplosif*, berseling dan terus-menerus, perlengkapan yang digunakan sarana dan prasarana yang digunakan, teknik yang salah, kondisi atlet, hal tersebut di atas bisa menjadikan terjadinya cedera dengan kata lain olahraga pencak silat rentan akan terjadinya cedera.

Timbulnya cedera pada olahraga pencak silat dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya *internal violence* (penyebab dari dalam) dan *eksternal violence* (penyebab dari luar). Dengan diketahuinya macam cedera yang dialami oleh atlet pencak silat dan penyebabnya maka resiko timbulnya cedera dapat diminimalisir.

D. Pertanyaan Penelitian

1. Macam cedera apakah yang sering terjadi pada saat pertandingan pencak silat?
2. Apa penyebab terjadinya cedera pada saat pertandingan pencak silat?
3. Bagaimana macam cedera yang terjadi pada atlet pencak silat DIY?
4. Bagaimana penyebab terjadinya cedera dari faktor *internal* dan *eksternal* pada atlet pencak silat DIY?