

Identifikasi Jenis Cedera pada Atlet Para Taekwondo dan Strategi Pencegahannya

Andy Widhiya Bayu Utomo^{1*}, Faiz Albar¹, Kartika Septianingrum¹, Danang Prama Dhani²

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan STKIP Modern Ngawi, Indonesia

² Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

* Correspondence: andywbu@stkipmodernngawi.ac.id

Abstract

This study aims to identify the types of injuries experienced by para taekwondo athletes at the Central Java Regional Training Center (Puslatda), as well as to analyze the factors causing the injuries and their impact on athlete performance. A total of 17 athletes, comprising 11 male athletes and 6 female athletes, categorized as K41, K42, and K44, participated in this study. The method used was a quantitative descriptive study with a census approach. The results showed that the most common injuries were hamstring and ankle injuries, each experienced by 100% of the athletes. Additionally, pain injuries and swelling injuries were also frequently reported. The primary causes of injuries were collisions during kicking, overtraining, and technical errors in kicking. Injury management was carried out using the R.I.C.E method and medical support from KONI and hospitals. Most athletes continued their regular training or light training after the injury. This study concluded that technical errors and overtraining are the main causes of injuries, and proper training management and correct techniques are crucial to prevent further injuries.

Keywords: Athletes; types of injuries; identification; taekwondo; prevention strategies

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis cedera yang dialami oleh atlet para taekwondo di pusat latihan daerah (Puslatda) Jawa Tengah, serta menganalisis faktor penyebab cedera dan dampaknya terhadap performa atlet. Sebanyak 17 atlet yang terdiri dari 11 atlet putra dan 6 atlet putri, dengan kategori K41, K42, dan K44, berpartisipasi dalam penelitian ini. Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan sensus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cedera yang paling sering dialami adalah cedera hamstring dan ankle, masing-masing dialami oleh 100% atlet. Selain itu, cedera nyeri dan cedera bengkak juga sering terjadi. Penyebab utama cedera adalah tabrakan saat menendang, overtraining, dan kesalahan teknik menendang. Penanganan cedera dilakukan dengan metode R.I.C.E dan dukungan medis dari KONI dan rumah sakit. Sebagian besar atlet tetap melanjutkan latihan rutin atau latihan ringan setelah cedera. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesalahan teknik dan overtraining adalah faktor utama penyebab cedera, dan pengelolaan latihan yang tepat serta teknik yang benar sangat penting untuk mencegah cedera lebih lanjut.

Kata kunci: Atlet; jenis cedera; identifikasi; taekwondo; strategi pencegahan

Received: 13 Mei 2025 | Revised: 14 Mei, 9, 22 Juni 2025

Accepted: 27 Agustus 2025 | Published: 13 November 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Menurut (Simamora & Akbari, 2022) taekwondo adalah olahraga bela diri yang mengutamakan keterampilan fisik dan teknik bertarung yang dinamis, dengan fokus pada pukulan dan tendangan yang kuat. Teknik tendangan, seperti *olgul dollyo chagi* (tendangan putar kepala) dan *arae chagi* (tendangan rendah), serta teknik pukulan seperti *momtong jireugi* (pukulan tubuh tengah) dan *sonnal chigi* (pukulan tangan bagian samping), sangat penting dalam pertandingan taekwondo (Feitosa et al., 2023). Selain itu, taekwondo juga memiliki berbagai model tendangan yang bervariasi, seperti tendangan yang dapat melebihi kepala penendang itu sendiri, serta tendangan memutar dengan sudut antara 90 derajat hingga 180 derajat (Pratiwi, 2017).

Teknik-teknik ini, meskipun penting untuk keberhasilan dalam pertandingan, juga menjadi sumber utama cedera jika tidak dilakukan dengan teknik yang benar atau dalam kondisi tubuh yang tidak optimal. Cedera dalam olahraga dapat didefinisikan sebagai kerusakan atau gangguan pada struktur tubuh yang terjadi akibat aktivitas fisik yang berlebihan atau tidak tepat (Setyaningrum, 2019). Cedera dalam taekwondo sering kali terjadi karena sifat olahraga ini yang melibatkan gerakan cepat dan kontak fisik yang intens. Cedera bisa berkisar dari yang ringan seperti keseleo atau memar hingga yang lebih serius seperti patah tulang atau cedera otak. Cedera ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk teknik yang salah, kurangnya pemanasan, kondisi fisik yang tidak optimal, atau ketidakseimbangan tubuh atlet (Lystad et al., 2021).

Dalam konteks para-taekwondo, cedera menjadi lebih kompleks, mengingat atlet memiliki keterbatasan fisik yang memengaruhi kemampuan mereka untuk menghindari atau mengatasi cedera. Secara umum, cedera pada atlet dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu cedera akut dan cedera kronis (Ilmi et al., 2023). Cedera akut terjadi secara tiba-tiba dan biasanya disebabkan oleh benturan langsung atau gerakan yang tidak terduga, contoh cedera akut dalam taekwondo meliputi patah tulang, dislokasi, dan keseleo pada ligamen atau otot (Muthmainnah, 2024:22). Cedera akut ini sering terjadi akibat benturan keras saat teknik tendangan atau pukulan dilakukan dengan tidak tepat. Di sisi lain, cedera kronis adalah cedera yang berkembang secara bertahap akibat penggunaan berulang pada bagian tubuh tertentu (Kemala & Mamesah, 2020).

Cedera ini umumnya dialami oleh atlet yang terlibat dalam pelatihan jangka panjang tanpa istirahat yang memadai. Cedera akut pada taekwondo sering kali terjadi pada ekstremitas bawah seperti lutut, pergelangan kaki, dan paha, mengingat banyaknya teknik tendangan yang dilakukan (Putra & Sugabio, 2019). Sebagai contoh, keseleo pada pergelangan kaki adalah salah satu cedera akut yang umum terjadi pada atlet taekwondo akibat gerakan rotasi yang cepat saat menendang (Fife et al., 2017). Selain itu, cedera pada lutut, seperti robekan ligamen atau cedera meniskus, sering kali terjadi ketika atlet mendarat dengan posisi yang tidak tepat setelah melakukan tendangan tinggi atau melompat (Adeline et al., 2025). Cedera kepala dan leher juga sering terjadi akibat pukulan atau tendangan yang langsung mengenai bagian kepala, terutama pada teknik *olgul dollyo chagi*.

Selain cedera akut, cedera kronis juga sering dialami oleh atlet taekwondo, terutama yang berlatih dalam jangka panjang tanpa cukup waktu pemulihan. Cedera kronis ini dapat mencakup kondisi seperti tendinitis atau peradangan pada tendon akibat gerakan berulang yang

memaksakan tendon untuk bekerja terus-menerus. Sebagai contoh, tendinitis pada tendon Achilles sering dialami oleh atlet taekwondo akibat tendangan rendah berulang yang memengaruhi tendon di bagian belakang kaki (Lystad et al., 2021). Cedera ini sering kali muncul secara perlahan dan dapat mempengaruhi kinerja atlet secara signifikan jika tidak ditangani dengan tepat.

Pada atlet para-taekwondo, jenis cedera yang terjadi dapat lebih bervariasi dan lebih kompleks. Cedera pada atlet para-taekwondo seringkali berhubungan dengan keterbatasan fisik mereka, yang mempengaruhi teknik bertarung mereka. Misalnya, atlet yang memiliki keterbatasan pada salah satu tangan atau kaki dapat mengalami cedera lebih sering pada ekstremitas yang dominan karena berusaha mengimbangi kelemahan fisik tersebut. Selain itu, cedera pada otot dan sendi sering terjadi akibat ketegangan berlebihan atau kurangnya pemanasan yang memadai sebelum bertanding atau berlatih. Cedera pada para-athletes juga dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan tubuh yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk melaksanakan teknik dengan benar.

Cedera pada atlet para-taekwondo sering kali memengaruhi kualitas latihan dan kemampuan untuk bersaing dalam kompetisi. Misalnya, cedera pada pergelangan tangan atau kaki dapat membatasi kemampuan atlet untuk melakukan teknik pukulan atau tendangan secara maksimal, sehingga mengurangi performa mereka. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui jenis-jenis cedera yang sering terjadi pada atlet para-taekwondo, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya, seperti kondisi fisik, teknik, dan intensitas latihan. Dengan pemahaman ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan yang lebih baik untuk mengurangi risiko cedera pada atlet para-taekwondo.

Pencegahan cedera dalam taekwondo, khususnya untuk atlet para-taekwondo, dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk pemanasan yang baik, teknik yang tepat, serta istirahat yang cukup antara sesi latihan. Pemanasan yang memadai sebelum latihan sangat penting untuk meningkatkan fleksibilitas otot dan tendon, yang dapat mengurangi risiko cedera. Selain itu, pelatihan yang mengutamakan teknik yang benar juga sangat penting untuk menghindari cedera akibat kesalahan dalam melakukan gerakan. Program latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet para-taekwondo, yang mempertimbangkan kondisi fisik dan keterbatasan mereka, dapat membantu mengurangi risiko cedera lebih lanjut (Minghelli et al., 2020).

Solusi lain yang efektif adalah menggunakan teknologi canggih untuk memantau kondisi fisik atlet, seperti penggunaan alat pemantauan detak jantung, akselerometer, dan sensor untuk mendeteksi kelelahan atau ketegangan berlebihan dalam tubuh atlet selama latihan. Teknologi ini dapat memberikan data real-time yang memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan intensitas latihan sesuai dengan kondisi fisik atlet. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan berbasis teknologi terhadap pengurangan cedera, dengan hasil yang diharapkan dapat memberikan kontribusi besar dalam merancang program latihan yang lebih aman.

Penting juga untuk menerapkan program rehabilitasi yang terintegrasi untuk pemulihan cedera. Rehabilitasi yang tepat dengan melibatkan fisioterapis berkompeten dapat membantu atlet kembali pulih setelah cedera, sehingga mereka dapat melanjutkan latihan dan kompetisi dengan risiko cedera yang lebih rendah. Rehabilitasi yang disesuaikan dengan kondisi fisik

atlet para-taekwondo, yang mempertimbangkan keterbatasan fisik mereka, akan memberikan pemulihan yang optimal. Dengan penerapan solusi pencegahan dan pemulihan ini, diharapkan akan tercipta lingkungan latihan yang lebih aman dan sehat bagi atlet para-taekwondo, mengurangi cedera, dan meningkatkan performa mereka dalam latihan dan kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas tentang jenis-jenis cedera yang sering terjadi pada atlet para-taekwondo dan faktor-faktor yang mempengaruhi cedera tersebut. Berdasarkan hasil analisis, diharapkan dapat ditemukan hubungan antara teknik yang digunakan, kondisi fisik, dan tingkat cedera, serta solusi pelatihan yang dapat diterapkan untuk mengurangi risiko cedera lebih lanjut.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif, yang merupakan jenis penelitian yang berlangsung secara ilmiah dan sistematis, di mana pengamatan yang dilakukan mencakup segala hal yang berhubungan dengan objek penelitian, fenomena, serta korelasi yang ada di antara keduanya (Waruwu et al., 2025). Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan suatu keadaan atau fenomena secara sistematis dan fakta dengan akurat yang menjadi objek penelitian (Mustafa et al., 2022:45). Jenis penelitian ini difokuskan pada analisis cedera atlet para-taekwondo di Puslatda Jawa Tengah, serta mengetahui tingkatan cedera yang pernah terjadi atau faktor-faktor yang menjadi penyebab cedera pada atlet tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan jenis cedera yang dialami atlet para-taekwondo, frekuensi cedera, serta faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya cedera. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk mengidentifikasi, mengukur, dan menggambarkan cedera yang dialami atlet dalam aspek yang terukur, seperti frekuensi, tingkat keparahan, serta faktor-faktor yang menyebabkan cedera tersebut (Creswell, 2014:34). Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan adalah observasi terhadap cedera yang terjadi selama pelatihan dan kompetisi, serta analisis dari data yang dikumpulkan melalui kuesioner dan wawancara.

Penelitian ini juga mengandalkan data kuantitatif untuk menggambarkan pola-pola cedera, serta data kualitatif untuk menggali lebih dalam mengenai penyebab, dampak, dan pencegahan cedera pada atlet para-taekwondo. Subjek penelitian ini terdiri dari atlet para taekwondo yang berlatih di pusat latihan daerah (Puslatda) Jawa Tengah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 17 atlet, terdiri dari 11 atlet putra dan 6 atlet putri, yang berpartisipasi dalam kategori K41, K42, dan K44. Rentang usia atlet yang terlibat dalam penelitian ini adalah antara 14 hingga 33 tahun. Para atlet tersebut telah berlatih selama minimal dua tahun dan berpartisipasi dalam kompetisi baik tingkat daerah maupun nasional. Penelitian ini menggunakan pendekatan sensus, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami berbagai jenis cedera selama menjalani latihan. Berdasarkan data kuantitatif yang diperoleh melalui

kuesioner, jenis cedera yang paling banyak dialami atlet adalah cedera hamstring dan cedera ankle, yang dialami oleh 100% dari keseluruhan atlet. Selain itu, cedera nyeri dan cedera bengkak juga memiliki prevalensi yang tinggi, masing-masing sebesar 89,5%. Sementara itu, cedera memar terjadi pada 70% atlet. Jenis cedera lain yang dilaporkan namun dengan tingkat prevalensi lebih rendah adalah cedera dislokasi dan cedera anterior cruciate ligament (ACL), masing-masing dialami oleh 40% dan 20% atlet. Tidak terdapat atlet yang mengalami fraktur atau patah tulang.

Tabel 1. Jenis cedera

No	Jenis Cedera	Persentase Atlet yang Mengalami (%)
1	Cedera Hamstring	100%
2	Cedera Ankle	100%
3	Cedera Nyeri	89,50%
4	Cedera Bengkak	89,50%
5	Cedera Memar	70%
6	Cedera Dislokasi	40%
7	Cedera ACL	20%
8	Cedera Fraktur/Patah	0%

Selain jenis cedera, penelitian ini juga mengungkapkan waktu kejadian cedera. Sebanyak 100% atlet menyatakan mengalami cedera saat latihan. Sebanyak 62,5% juga mengalami cedera setelah latihan, dan 37,5% mengalami cedera saat bangun tidur. Hal ini menunjukkan bahwa cedera tidak hanya terjadi saat aktivitas berlangsung, tetapi juga setelah aktivitas selesai, dan bahkan saat kondisi tubuh sedang beristirahat. Berikut data waktu terjadinya cedera:

Tabel 2. Data waktu cedera

No	Waktu Cedera	Persentase (%)
1	Saat Latihan	100
2	Setelah Latihan	62,5
3	Saat Bangun Tidur	37,5

Adapun penyebab cedera yang paling dominan adalah tabrakan saat menendang dan overtraining, yang masing-masing dilaporkan oleh 87,5% atlet. Diikuti oleh kesalahan teknik saat menendang, yang juga berada pada angka yang sama. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik tendangan yang dilakukan saat latihan merupakan faktor risiko yang sangat besar terhadap terjadinya cedera pada atlet para taekwondo.

Tabel 3. Faktor penyebab cedera

No	Faktor	Persentase (%)
1	Tabrakan saat menendang	87,5
2	Overtraining	87,5
3	Kesalahan teknik menendang	87,5

Penanganan cedera yang dilakukan oleh seluruh atlet adalah metode R.I.C.E (Rest, Ice, Compression, Elevation), dengan angka 100%. Semua atlet juga menyatakan bahwa mereka

mengunjungi ruang pijat KONI dan dokter KONI sebagai bagian dari proses penanganan cedera. Selain itu, sebanyak 75% atlet melanjutkan proses penanganan di rumah sakit. Berikut data tindakan penanganan cedera:

Tabel 4. Metode penanganan cedera

No	Metode	Persentase (%)
1	R.I.C.E	100
2	Ruang Pijat KONI dan Dokter KONI	100
3	Rumah Sakit	75

Terkait aktivitas pasca cedera, sebanyak 87,5% atlet tetap mengikuti latihan rutin sesuai program yang telah ditetapkan. Sebanyak 75% atlet melakukan latihan ringan, dan 62,5% menyatakan bahwa mereka memilih melakukan istirahat total selama masa pemulihan.

Tabel 5. Aktivitas pasca cedera

No	Metode	Persentase (%)
1	Latihan rutin kembali	87,5
2	Latihan ringan	75
3	Istirahat total	62,5

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis jenis cedera yang dialami oleh atlet para taekwondo di Puslatda Jawa Tengah, serta mengidentifikasi faktor penyebab dan penanganan cedera yang diterapkan. Hasil yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami cedera, dengan cedera hamstring dan ankle yang paling sering dialami, masing-masing oleh 100% atlet. Selain itu, jenis cedera lain yang juga banyak dilaporkan adalah cedera nyeri, bengkak, dan memar, dengan prevalensi masing-masing sebesar 89,5% dan 70%. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pemahaman terhadap jenis cedera yang umum terjadi, baik dalam konteks latihan maupun pasca latihan.

Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa cedera otot dan ligamen, seperti cedera hamstring dan ankle, sering terjadi pada atlet bela diri yang melakukan gerakan cepat dan intens, seperti pada taekwondo (Fife et al., 2017; Lystad et al., 2021). Cedera hamstring, misalnya, sering dikaitkan dengan gerakan tendangan dan sprint, yang merupakan bagian penting dari teknik dasar dalam taekwondo (Feitosa et al., 2023). Cedera ankle juga cukup sering terjadi pada olahraga bela diri, terutama karena gerakan rotasi cepat yang terjadi saat menendang (Fife et al., 2017). Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa cedera pada para-atlet taekwondo, terutama pada ekstremitas bawah, berhubungan erat dengan teknik tendangan yang dilakukan dan faktor-faktor fisik individu.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa waktu cedera yang paling sering terjadi adalah saat latihan (100%), diikuti oleh cedera setelah latihan (62,5%) dan saat bangun tidur (37,5%). Hal ini memberikan gambaran bahwa cedera tidak hanya terjadi selama aktivitas fisik yang intens, tetapi juga dapat terjadi pada saat pemulihan atau bahkan saat tubuh sedang

beristirahat. Temuan ini dapat diinterpretasikan dalam konteks kelelahan otot dan penurunan performa fisik yang mungkin terjadi setelah sesi latihan intensif, yang mengarah pada cedera pasca-latihan. Dalam hal ini, hasil penelitian ini memperkuat temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kurangnya pemulihan dan overtraining dapat berkontribusi pada cedera dalam olahraga intensif seperti taekwondo (Lystad et al., 2021).

Penyebab cedera yang paling dominan dalam penelitian ini adalah tabrakan saat menendang (87,5%), overtraining (87,5%), dan kesalahan teknik menendang (87,5%). Hal ini sangat relevan dengan temuan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa cedera dalam olahraga bela diri sering kali terjadi akibat teknik yang tidak tepat, ketidakseimbangan tubuh, atau latihan yang berlebihan tanpa istirahat yang cukup (Feitosa et al., 2023). Dalam hal ini, kesalahan teknik menendang merupakan faktor risiko utama yang sangat mempengaruhi prevalensi cedera pada atlet para-taekwondo. Teknik menendang yang tidak tepat dapat menyebabkan cedera pada ligamen dan otot, terutama jika dilakukan dalam kondisi tubuh yang lelah atau kurang optimal.

Untuk penanganan cedera, penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh atlet menggunakan metode R.I.C.E (rest, ice, compression, elevation), dengan 100% atlet mengunjungi ruang pijat KONI dan dokter KONI. Penanganan medis yang dilanjutkan di rumah sakit dilakukan oleh 75% atlet. Hal ini menunjukkan pentingnya penanganan cedera yang tepat dan terstruktur untuk mempercepat proses pemulihan. Berdasarkan temuan ini, penelitian ini sejalan dengan teori rehabilitasi cedera yang menyarankan penggunaan metode R.I.C.E yang telah terbukti efektif dalam mengurangi peradangan dan mempercepat pemulihan pada cedera jaringan lunak (Minghelli et al., 2020). Selain itu, pentingnya akses ke fasilitas medis yang kompeten juga menjadi faktor kunci dalam pemulihan cedera pada atlet para-taekwondo, mengingat keterbatasan fisik yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Aktivitas pasca cedera juga menjadi bagian penting dalam proses pemulihan. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet (87,5%) melanjutkan latihan rutin sesuai dengan program yang telah ditetapkan, meskipun sebagian besar atlet juga memilih untuk melakukan latihan ringan (75%) atau istirahat total (62,5%) selama pemulihan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun cedera dialami, banyak atlet yang tetap melanjutkan latihan secara bertahap untuk menjaga kondisi fisik mereka. Penemuan ini konsisten dengan temuan dari penelitian lain yang menekankan pentingnya latihan pemulihan dan pengelolaan beban latihan yang tepat untuk atlet yang sedang dalam masa pemulihan (Fife et al., 2017).

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman mengenai jenis cedera yang dialami oleh atlet para-taekwondo, khususnya di Puslatda Jawa Tengah. Temuan ini menunjukkan bahwa cedera yang terjadi tidak hanya berasal dari teknik yang salah, tetapi juga disebabkan oleh faktor seperti overtraining dan waktu pemulihan yang tidak memadai. Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi bahwa cedera tidak hanya terjadi saat latihan, tetapi juga setelah latihan dan bahkan saat bangun tidur, memberikan perspektif baru dalam pemahaman mengenai pola cedera pada atlet para-taekwondo.

Arah penelitian di masa depan dapat mengarah pada pengembangan program pelatihan yang lebih aman dan efektif untuk atlet para-taekwondo, dengan fokus pada pencegahan cedera melalui teknik yang benar dan manajemen beban latihan yang tepat. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi hubungan antara faktor-faktor fisik dan cedera pada

para-atlet taekwondo, serta menguji efektivitas program rehabilitasi yang lebih terstruktur dan berbasis teknologi dalam mempercepat pemulihan cedera.

Simpulan

Penelitian ini mengidentifikasi jenis-jenis cedera yang dialami oleh atlet para taekwondo di Puslatda Jawa Tengah, serta faktor penyebab dan penanganannya. Hasil menunjukkan bahwa cedera hamstring dan ankle merupakan yang paling sering dialami oleh atlet, dengan prevalensi tinggi untuk cedera nyeri, bengkak, dan memar. Cedera terjadi tidak hanya saat latihan, tetapi juga setelah latihan dan saat beristirahat, dengan tabrakan saat menendang, overtraining, dan kesalahan teknik menendang sebagai penyebab utama. Penanganan cedera dilakukan dengan metode R.I.C.E dan perawatan medis lebih lanjut, sementara pasca cedera, atlet kembali melanjutkan latihan rutin meskipun sebagian memilih latihan ringan atau istirahat total. Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian lebih pada teknik dan manajemen beban latihan untuk mencegah cedera, serta pentingnya rehabilitasi yang tepat. Keterbatasan penelitian ini terletak pada jumlah sampel yang kecil dan kurangnya eksplorasi faktor psikologis atau klasifikasi atlet dalam kejadian cedera, sehingga penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan analisis faktor lainnya sangat diperlukan.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian asli, bebas plagiarisme, dan belum dipublikasikan di tempat lain. Seluruh data dan analisis dilakukan secara objektif serta dapat dipertanggungjawabkan sesuai kaidah akademik.

Daftar Pustaka

- Adeline, A. S., Wiratama, F. F., Pratama, N., & Putri, M. A. (2025). Tatalaksana Awal Cedera Pergelangan Kaki Akut pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Akta Trimedika (JAT)*, 2(3). <https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v2i3.22471>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Feitosa, B. de S., Ferreira, O. O., Mali, S. N., Anand, A., Cruz, J. N., Franco, C. de J. P., Oliveira, M. S. de, & Andrade, E. H. de A. (2023). Chemical Composition, Preliminary Toxicity, and Antioxidant Potential of Piper marginatum Sensus Lato Essential Oils and Molecular Modeling Study. *Molecules Journal*, 28(15), 5814. <https://doi.org/10.3390/molecules28155814>
- Fife, G. P., David, M. O., & Lee, S.-Y. (2017). Injury Incidence and Severity at the 5 th World Para-Taekwondo Championships. *The Official Journal of the Korean Academy of Kinesiology*, 19(1), 45–53. <https://doi.org/10.15758/jkak.2017.19.1.45>
- Ilmi, D. F., Sari, D. A., Viani, I. rema, Maulana, J. R., Wahyuni, W., & Pristianto, A. (2023). Pemberian Edukasi Pertolongan Pertama dan Penanganan Cedera Berulang pada Komunitas Pencak Silat Angga Utama Yasa di SMKN 3 Surakarta. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 3(3), 337–342. <https://doi.org/10.53769/jai.v3i3.547>

- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera Akut dan Cedera Kronis. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.1860>
- Lystad, R. P., Alevras, A., Rudy, I., Soligard, T., & Engebretsen, L. (2021). Injury Incidence, Severity and Profile in Olympic Combat Sports: a Comparative Analysis of 7712 Athlete Exposures from Three Consecutive Olympic Games. *British Journal of Sports Medicine*, 55(19), 1–13. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102958>
- Minghelli, B., Machado, L., & Capela, R. (2020). Musculoskeletal Injuries in Taekwondo Athletes: a Nationwide Study in Portugal. *Revista Da Associação Médica Brasileira Journal*, 66(2), 124–132. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.66.2.124>
- Mustafa, P. S., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Masgumelar, N. K., Lestariningsih, N. D., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Hutama, H. A., Boru, M. J., Fachrozi, I., Rodriguez, E. I. S., Prasetyo, T. B., & Romadhana, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Tindakan Kelas dalam Pendidikan Olahraga* (M. Akbar & S. S. Sa'diyah (eds.); Ed.I). Penerbit Insight Mediatama. <https://repository.insightmediatama.co.id/books/article/view/21>
- Muthmainnah, M. (2024). *Olahraga Tanpa Cedera* (D. E. Restiani (ed.); Ed. I). CV Jejak.
- Pratiwi, G. P. (2017). Kelebihan dan Kekurangan Kuda-Kuda Panjang dan Pendek pada Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Siswa Ekstrakurikuler Taekwondo SMPN 2 Gamping. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(10), 1–6. <https://journal.student.uny.ac.id/pjkr/article/view/7394>
- Putra, E. P., & Sugabio, I. (2019). Analisis Cedera Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/28246>
- 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>
- Simamora, I. R., & Akbari, M. (2022). Tingkat Kecemasan Orang Tua Terhadap Anak dalam Mengikuti Olahraga Beladiri di Club Taewondo Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(2), 12–22. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors/article/view/6370>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>