

Profil Cedera Olahraga Atlet *Rugby 7's* Putra Kabupaten Grobogan pada Babak Kualifikasi PORPROV 2025

Ananta Maulana Risqi^{1✉}, Anugrah Nur Warthadi¹, Eko Sudarmanto¹

¹Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: a810220011@student.ums.ac.id

Info Artikel

Abstract

Diajukan: 2026-05-05
Direvisi: 2026-05-14
Diterima: 2026-05-15
Diterbitkan: 2026-05-16

Keywords:
injury surveillance; Rugby 7's;
sport injuries

This study aims to analyze the injuries experienced by athletes during the qualification round of the 2025 Central Java Provincial Sports Week (*Porprov*). This research utilizes a quantitative descriptive approach, with the subjects being all 12 male rugby 7s athletes from Grobogan Regency, including substitute players. Data collection procedures were conducted through observations and questionnaires, using an instrument in the form of a questionnaire containing statements regarding the injuries experienced by the athletes. Data analysis was performed by grouping the data and calculating it using a percentage formula. The results of the study indicate that the majority of injuries occurred in the lower extremities, with the dominant types of injuries being abrasions and muscle contusions resulting from physical contact. It can be concluded that rugby 7s at the regency qualification level carries a high risk of injury, thus necessitating a planned and survey-based injury prevention strategy.

Kata Kunci:
cedera olahraga; Rugby 7's;
surveilans cedera

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis cedera yang dialami atlet pada babak kualifikasi Porprov Jawa Tengah 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subjek seluruh atlet *rugby 7's* putra Kabupaten Grobogan yang berjumlah 12 orang, termasuk pemain cadangan. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan kuesioner, dengan instrumen berupa angket yang memuat pernyataan terkait cedera yang dialami atlet. Analisis data dilakukan dengan cara mengelompokkan data dan menghitungnya menggunakan rumus persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa cedera paling banyak terjadi pada anggota tubuh bagian bawah, dengan jenis cedera dominan berupa lecet dan memar otot akibat kontak fisik. Dapat disimpulkan bahwa *rugby 7's* pada tingkat kualifikasi kabupaten memiliki risiko cedera yang tinggi, sehingga diperlukan strategi pencegahan cedera yang terencana dan berbasis surveilans.

How to cite:

Risqi, A. M., Warthadi, A. N., & Sudarmanto, E. (2026). Profil Cedera Olahraga Atlet Rugby 7's Putra Kabupaten Grobogan pada Babak Kualifikasi PORPROV 2025. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(2), 497-503.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i2.1136>

PENDAHULUAN

Olahraga *Rugby* merupakan suatu permainan bola beregu yang dimainkan oleh dua tim, di mana masing-masing tim berupaya memperoleh skor dengan cara menendang, melempar, atau membawa bola. Tujuan permainan ini untuk mencetak poin dengan menendang bola ke arah gawang lawan atau menyentuhnya di area belakang garis pertahanan lawan (Semarayasa et al., 2022). *Rugby* merupakan salah satu cabang olahraga yang merupakan hasil adaptasi dari permainan sepakbola. Berdasarkan etimologi penamaannya, olahraga *Rugby* berasal dari kota *Rugby*, Inggris, pada tahun 1823. Olahraga ini pertama kali diperkenalkan oleh seorang pemuda bernama William Webb Ellis. Olahraga *Rugby* mengalami perkembangan yang berkelanjutan hingga akhirnya membentuk organisasi resmi pertamanya, yaitu *Rugby Football Union*, pada tahun 1871. *Rugby* kemudian mulai dipertandingkan secara resmi dalam ajang olahraga internasional berupa Olimpiade, pada tahun 1900. Meskipun sempat tidak diselenggarakan kembali setelah tahun 1924, cabang olahraga ini kembali ditetapkan sebagai bagian dari program resmi olimpiade sejak tahun 2016 dan terus berlangsung hingga saat ini.

Rugby di Indonesia telah berkembang pesat sejak didirikan pada tahun 2004, berawal sebagai yayasan yang mempromosikan *rugby* di Indonesia, dan kemudian berkembang pesat hingga sekarang. Persatuan *Rugby Union* Indonesia (PRUI) adalah asosiasi olahraga yang diakui secara luas di Indonesia. Indonesia memiliki tim nasional putra dan putri (*rugby 7's*) dan telah berkompetisi di berbagai ajang tunggal dan ganda di seluruh Asia, seperti Pesta Olahraga Asia Tenggara (*SEA GAMES*) dan *Asian Games*. PRUI telah menjadi anggota penuh *rugby* Asia dan *rugby* dunia sejak tahun 2013. Indonesia pernah berkompetisi dan menjadi tuan rumah turnamen *rugby* Asia. Prestasi terbaru Indonesia adalah di kompetisi Trofi Asia *Rugby 7's* 2019 di mana Indonesia berhasil meraih juara ke-5 untuk kategori putra dan juara ke-3 untuk kategori putri.

Rugby 7's adalah varian singkat dari permainan dari *rugby union*, dimainkan oleh tujuh atlet dalam satu tim, dengan waktu pertandingan terdiri dari dua babak berdurasi tujuh menit dan jeda pemulihan 2 menit. Selain itu, karena menjadi bagian dari Olimpiade

musim panas, olahraga yang memiliki intensitas tinggi ini sering kali dilakukan dalam kondisi lingkungan yang panas dan kelembapannya tinggi (Skein et al., 2025).

Cedera olahraga merupakan kondisi yang dialami individu setelah melakukan aktivitas fisik atau kegiatan olahraga, baik pada saat latihan maupun selama kompetisi. Peristiwa ini umumnya terjadi secara mendadak dan sering kali sulit untuk dicegah. Cedera olahraga menjadi fenomena yang tidak terpisahkan dari aktivitas olahraga, yang dapat dialami tidak hanya oleh atlet profesional dan pelatih, tetapi juga oleh masyarakat umum yang memiliki minat dalam kegiatan olahraga (Warthadi et al., 2025). Cedera olahraga merupakan kondisi berupa kerusakan pada struktur maupun gangguan fungsi tubuh yang terjadi akibat adanya tekanan atau paksaan fisik maupun kimiawi selama aktivitas olahraga. Kondisi ini dapat dialami oleh siapa saja kapan saja, dan dimana saja (Siregar & Nugroho, 2022). Menurut Semarayasa et al., (2021) untuk meminimalkan risiko terjadinya cedera pada atlet *rugby*, diperlukan pelatihan yang berfokus pada upaya pencegahan serta penanganan cedera.

Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekurangan informasi dengan cara mengumpulkan data cedera secara terstruktur pada ajang babak kualifikasi Porprov. Harapannya, hasil pendataan tersebut dapat menjadi dasar penyusunan kebijakan pencegahan cedera yang berbasis bukti. Meskipun, beberapa sumber lokal menunjukkan pertumbuhan komunitas *rugby* di daerah, termasuk keterlibatan klub dan sekolah menengah dalam turnamen, laporan mengenai cedera selama ini hanya bersifat singkat dan belum mengikuti prosedur surveilans yang standar. Minimnya dokumentasi yang akurat juga menyulitkan penyusunan program intervensi yang sesuai kebutuhan, misalnya pelatihan teknik tekel yang lebih aman, penyesuaian jadwal kompetisi, dan pemerataan tenaga kesehatan olahraga (Fuller et al., 2020).

Kondisi fisik yang optimal memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan pencapaian prestasi, menurunkan risiko terjadinya cedera serta mempercepat proses pemulihan apabila cedera terjadi. Selain itu, kondisi fisik yang baik berperan dalam mencegah kelelahan mental dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Kondisi fisik yang

prima juga memungkinkan individu untuk lebih cepat pulih setelah menjalani latihan maupun kompetisi dengan intensitas tinggi, mempertahankan performa tanpa rentan mengalami kelelahan dalam pertandingan berdurasi panjang, meminimalkan terjadinya nyeri otot, serta meningkatkan rasa percaya diri (Aryatama, 2021). Keadaan fisik adalah salah satu indikator penting seorang atlet untuk meraih prestasi dalam olahraga selain taktik, strategi, dan mental (Jariono et al., 2020).

Babak kualifikasi Porprov kepanjangan dari pra pekan olahraga provinsi yang merupakan tahapan kualifikasi bagi para atlet dan tim dari kabupaten/kota di Jawa Tengah sebelum tampil di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov). Lebih baik dari sekedar ajang kualifikasi, babak kualifikasi Porprov Jawa Tengah menjadi wadah pengembangan dan pembuktian kemampuan atlet-atlet muda dari berbagai daerah. Tujuan dari ajang ini adalah menyeleksi atlet terbaik dari masing-masing daerah, mengukur kualitas pembinaan olahraga daerah, menumbuhkan semangat berkompetisi dan sportivitas, dan mempersiapkan daerah untuk Porprov Jawa Tengah tahun 2026.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai upaya untuk mengisi beberapa kesenjangan dalam peneliti sebelumnya (*research gap*). Studi terdahulu umumnya hanya meninjau faktor penyebab cedera, faktor cedera, dan klasifikasi cedera olahraga. Namun, penelitian tersebut belum membahas secara rinci mengenai mekanisme terjadinya cedera, estimasi waktu atlet tidak dapat mengikuti kompetisi, serta tingkat keparahan cedera berdasarkan lamanya masa pemulihan setelah cedera dialami atlet (Febriana et al., 2021). Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan jenis cedera olahraga yang dialami oleh atlet *rugby 7's* putra Kabupaten Grobogan pada babak kualifikasi Porprov 2025, menganalisis mekanisme terjadinya cedera, serta mendeskripsikan tingkat keparahan cedera yang dialami oleh atlet selama kompetisi berlangsung. Melalui penelitian ini diharapkan diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai karakteristik cedera olahraga pada atlet *rugby 7's* putra Kabupaten Grobogan, meliputi jenis cedera, mekanisme terjadinya cedera, serta tingkat keparahan cedera yang ditinjau berdasarkan waktu pemulihan atlet setelah mengalami cedera.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan ini

digunakan untuk menggambarkan profil cedera olahraga atlet *rugby 7's* Putra Kabupaten Grobogan pada ajang babak kualifikasi Porprov 2025 berdasarkan jenis dan penyebab cederanya.

Partisipan

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh atlet *rugby 7's* putra kabupaten Grobogan dengan jumlah 12 orang termasuk pemain cadangan. Sampel pada penelitian ini berdasarkan jumlah atlet *rugby 7's* putra kabupaten Grobogan yang mengalami cedera saat pertandingan babak kualifikasi Porprov 2025. Pada penelitian ini digunakan teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi relatif kecil sehingga memungkinkan dilakukan pengambilan data secara menyeluruh.

Instrumen

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui profil cedera yang dialami oleh atlet adalah angket yang berisi pernyataan seputar cedera yang dialami atlet. Pada penelitian ini yang digunakan ialah jenis kuesioner tertutup merupakan instrumen penelitian di mana responden diberikan pilihan jawaban yang telah disusun oleh peneliti, sehingga responden hanya memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pengalaman yang dimiliki.

Prosedur

Dalam penelitian ini data yang telah dikumpulkan melalui observasi dan kuesioner (Bahr et al., 2020). Selanjutnya data dianalisis menggunakan deskriptif kuantitatif. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan data-data yang telah diperoleh dari responden.

Analisis Data

Tahap awal yang dilakukan yaitu mengelompokkan data sesuai dengan jenis cedera, penyebabnya, serta tingkat keparahan yang dialami oleh atlet. Setelah itu, data yang telah dikelompokkan dihitung jumlah kemunculannya dan disajikan dalam bentuk persentase agar hasilnya lebih mudah dipahami dan dianalisis. Rumus yang digunakan untuk menghitung persentase yaitu:

$$p = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = persentase dari jumlah jawaban responden

F = jumlah skor yang diperoleh

N = jumlah seluruh item

Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk persentase untuk mempermudah interpretasi dan memberikan gambaran yang jelas mengenai profil cedera yang dialami atlet rugby 7's kabupaten Grobogan pada babak kualifikasi Porprov 2025

HASIL

Hasil dari penelitian ini menyajikan gambaran profil cedera atlet rugby 7's kabupaten Grobogan pada babak kualifikasi Porprov 2025.

Tabel 1. Distribusi waktu terjadinya cedera

Kategori	Jumlah	Presentase
Kompetisi	8	88,5%
Latihan	0	0%
Aktivitas pra-pertandingan	1	11,5%
Lainnya	0	0%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 1, seluruh kejadian cedera (88,5%) terjadi saat kompetisi berlangsung. Cedera saat aktivitas pra-pertandingan (11,5%) sedangkan kasus saat latihan tidak ditemukan. Temuan ini menunjukkan bahwa intensitas dan kontak fisik selama pertandingan menjadi faktor dominan dalam terjadinya cedera.

Tabel 2. Distribusi awal terjadinya cedera

Kategori	Jumlah	Presentase
Cedera akut yang jelas	1	11,5%
Timbul mendadak tanpa trauma akut	3	33%
Bertahap	0	0%
Tidak diketahui	4	44%
Campuran	1	11,5%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 2, sebagian cedera 44% tidak diketahui secara pasti awal terjadinya. Cedera yang timbul mendadak tanpa trauma akut sebesar 33%, sedangkan cedera akut yang jelas dan campuran masing-masing 11,5%. Hal ini menunjukkan masih perlunya peningkatan kualitas pencacatan detail mekanisme awal cedera di lapangan.

Tabel 3. Distribusi mekanisme cedera

Kategori	Jumlah	Presentase
Kontak langsung dengan atlet lain	6	66,5%
Kontak langsung dengan objek	2	22%
Tidak diidentifikasi	1	11,5%
Total	9	100%

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar cedera (66,5%) terjadi saat kontak langsung dengan atlet lain, cedera kontak langsung dengan objek sebesar (22%), sedangkan cedera yang tidak dapat diidentifikasi sebesar (11,5%). Temuan ini menegaskan karakter rugby sebagai olahraga kontak tinggi dengan resiko benturan langsung antar pemain.

Tabel 4. Distribusi lokasi anatomi cedera

Bagian tubuh	Jumlah	Presentase
Siku	2	20%
Lengan bawah	1	10%
Pergelangan tangan	1	10%
Tangan	2	20%
Lutut	3	30%
Pergelangan kaki	1	10%

Berdasarkan Tabel 4, bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera adalah lutut (30%) dan bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera setelah lutut adalah siku dan tangan (20%).

Tabel 5. Distribusi jenis cedera

Jenis cedera	Jumlah	Presentase
Dislokasi Sendi	1	5%
Memar Tulang	1	5%
Terkilir Sendi/Sobekan Ligamen	1	5%
Memar Otot	4	20%
Lecet	8	40%
Memar(Superfisial)	2	10%
Radang Sendi(Arthritis)	1	5%
Radang Sendi(Synovitis)	1	5%
Tidak Diketahui/Tidak Ditentukan	1	5%

Berdasarkan Tabel 5, jenis cedera terbanyak adalah lecet 40%, diikuti oleh memar otot 20%. Tidak ditemukan cedera berat seperti patah tulang atau gegar otak. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas cedera tergolong cedera ringan hingga sedang.

Tabel 6. Distribusi penyebab cedera

Penyebab	Jumlah	Presentase
Penggunaan berlebihan	1	11%
Terulang cedera seperti sebelumnya	2	22%
Kontak dengan atlet lain	4	45%
Kontak dengan benda diam	1	11%
Lainnya	1	11%

Berdasarkan Tabel 6, penyebab utama cedera adalah kontak dengan atlet lain (45%), diikuti oleh terulang seperti sebelumnya (22%). Faktor ini mengindikasikan pentingnya teknik kontak yang aman serta evaluasi penanganan cedera yang baik.

Tabel 7. Distribusi estimasi waktu absen

Durasi absen	Jumlah	Presentase
0 hari	1	11%
2 hari	5	56%
1 pekan	2	22%
2 pekan	1	11%

Berdasarkan Tabel 7, mengenai distribusi estimasi waktu absen, dapat diketahui bahwa mayoritas atlet mengalami durasi absen selama 2 hari, yaitu sebanyak 5 atlet (56%). Sementara itu, terdapat 2 atlet (22%) yang mengalami absen selama 1 pekan. Adapun durasi absen paling singkat (0 hari) dan paling lama (2 pekan) masing-masing hanya dialami oleh 1 atlet (11%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki waktu pemulihan yang relatif singkat, yaitu kurang dari satu minggu.

PEMBAHASAN

Mayoritas cedera pada atlet *rugby 7's* Kabupaten Grobogan terjadi saat pertandingan dengan persentase mencapai 88,5%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pertandingan memiliki risiko cedera yang lebih tinggi dibandingkan saat latihan. Dalam permainan *rugby 7's*, atlet harus melakukan *sprint* berulang, perubahan arah dengan cepat, serta kontak fisik yang cukup keras sehingga peluang terjadinya benturan antar pemain menjadi lebih besar. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mekanisme cedera yang paling banyak berasal dari kontak langsung dengan atlet lain (66,5%), sedangkan penyebab cedera terbanyak berasal dari benturan dengan pemain lawan sebesar 45%. Tingginya angka cedera akibat kontak fisik ini didukung oleh penelitian (Pinto et al., 2024) yang menyatakan

bahwa terdapat sekitar 54,4% kasus cedera per 1.000 jam pertandingan yang disebabkan oleh benturan langsung antar pemain.

Cedera akibat kontak langsung berkaitan dengan lokasi cedera yang paling sering terjadi pada ekstremitas bawah, terutama lutut (30%), serta ekstremitas atas seperti siku dan tangan (masing-masing 20%). Lutut memiliki peran penting sebagai penopang tubuh saat atlet melakukan *sprint*, akselerasi, deselerasi, dan perubahan arah dengan cepat. Pada situasi tekel atau benturan, sendi lutut menerima tekanan dan beban tubuh yang tinggi sehingga lebih rentan mengalami cedera dibandingkan dengan tubuh lainnya. Sementara itu, cedera pada siku dan tangan diduga terjadi akibat refleks atlet saat menahan jatuh atau mempertahankan bola ketika terjadi kontak fisik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingginya intensitas kontak fisik dalam permainan *rugby* dapat menyebabkan berbagai jenis cedera, mulai dari keseleo ringan hingga cedera yang lebih serius seperti patah tulang dan gegar otak. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Laaksonen et al., 2026) yang menyatakan bahwa olahraga *rugby* memiliki risiko cedera tinggi akibat benturan dan tekel selama pertandingan.

Bagian tubuh yang paling rentan mengalami cedera adalah ekstremitas bawah, khususnya lutut dengan persentase 30%, serta ekstremitas atas yang meliputi siku (20%) dan tangan (20%). Secara mekanika gerak tubuh, gerakan seperti *sprint*, *teckle*, dan perubahan arah mendadak dapat meningkatkan tekanan pada sendi lutut sehingga meningkatkan risiko cedera (Diyanti & Wijaya, 2026).

Jenis cedera yang paling banyak dialami oleh atlet berupa lecet (40%) dan memar otot (20%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar cedera tergolong cedera ringan yang disebabkan oleh benturan langsung dan gesekan dengan permukaan lapangan. Meskipun *rugby* merupakan olahraga dengan risiko cedera yang tinggi, kasus cedera pada penelitian ini belum banyak menimbulkan kerusakan berat seperti fraktur atau dislokasi. Kondisi tersebut didukung oleh estimasi waktu absen atlet yang sebagian besar hanya memerlukan pemulihan selama dua hari (56%), sehingga menunjukkan bahwa cedera yang dialami umumnya bersifat ringan dan atlet masih dapat kembali beraktivitas dalam waktu relatif singkat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Dina & Subagio, 2025) yang menyatakan bahwa luka robek mencapai 45,2%, yang menunjukkan tingginya risiko abrasi atau lecet akibat gesekan mekanis pada permukaan kulit

saat aktivitas olahraga kontak fisik

Namun demikian, temuan yang menunjukkan tingginya kasus cedera dengan penyebab awal yang tidak diketahui (44%) perlu mendapat perhatian khusus. Kondisi ini dapat mengindikasikan belum optimalnya sistem monitoring cedera pada tim *rugby* putra Kabupaten Grobogan. Tidak adanya pencatatan cedera sistematis menyebabkan beberapa kasus tidak dapat diidentifikasi secara pasti, baik terkait waktu kejadian, mekanisme, maupun faktor pemicunya. Keterlibatan tenaga medis dalam proses pencatatan dan evaluasi cedera penting untuk meningkatkan konsistensi serta akurasi identifikasi kasus cedera pada olahraga kontak seperti *rugby* (Costello et al., 2024). Tenaga medis atau petugas kesehatan yang terbatas saat pertandingan mengakibatkan beberapa cedera hanya dikenali berdasarkan keluhan atlet setelah pertandingan selesai tanpa adanya evaluasi klinis yang lebih detail.

Besarnya persentase cedera yang timbul mendadak tanpa trauma akut yang jelas (33%) juga menunjukkan bahwa cedera pada atlet *rugby* tidak selalu disebabkan oleh benturan langsung. Cedera dapat dipicu oleh akumulasi kelelahan fisik, beban latihan yang tinggi, serta kondisi pemulihan yang kurang optimal. Hal tersebut diperkuat dengan adanya atlet yang mengalami cedera berulang sebesar 22%. Cedera berulang mengindikasikan bahwa proses rehabilitasi dan kesiapan kembali bermain kemungkinan belum berjalan maksimal. Atlet yang kembali bertanding sebelum pemulihan fungsi otot dan sendi sepenuhnya tercapai memiliki risiko lebih besar mengalami *reinjury*, terutama pada cabang olahraga kontak dengan intensitas tinggi seperti *rugby 7's*. Fakta tersebut menyoroti pentingnya evaluasi proses pemulihan atlet. Evaluasi tersebut penting dilakukan secara berkala agar perkembangan kondisi fisik atlet dapat dipantau serta ditingkatkan secara konsisten (Argatama et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola cedera pada atlet *rugby 7's* putra Kabupaten Grobogan didominasi oleh cedera ringan akibat kontak fisik saat kompetisi. Hal ini sesuai dengan penelitian (Behardien et al., 2024) yang menyatakan bahwa pola cedera *rugby 7's* banyak yang berupa cedera ringan-sedang. Akan tetapi, tinggi kasus cedera yang tidak diketahui penyebab awalnya menunjukkan perlunya peningkatan sistem pengawasan dan pencatatan cedera olahraga. Evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala, keberadaan tenaga medis selama pertandingan, serta penerapan

program pencegahan cedera berbasis monitoring menjadi langkah penting untuk meminimalkan risiko cedera berulang pada atlet *rugby 7's*.

KESIMPULAN

Cedera pada atlet *rugby 7's* putra Kabupaten Grobogan mayoritas terjadi saat kompetisi akibat mekanisme kontak fisik langsung antarpemain. *Rugby* memiliki risiko benturan yang tinggi, karakteristik cedera didominasi oleh luka ringan superfisial (lecet dan memar) pada ekstremitas bawah, khususnya lutut, dengan waktu pemulihan yang singkat (mayoritas 2 hari). Selain itu, tingginya kasus cedera yang timbul mendadak tanpa trauma akut mengindikasikan besarnya pengaruh kelelahan otot akibat akumulasi beban fisik selama bertanding.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah 2025 yang telah memberikan izin serta fasilitas selama proses pengumpulan data. Penulis juga menyampaikan terimakasih kepada seluruh atlet *rugby 7's* Kabupaten Grobogan yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama proses penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman Macan Rantau yang telah mendampingi dan memberikan dukungan selama proses penyusunan artikel.

REFERENSI

- Argatama, I. W., Anam, K., Indardi, N., & Setiowati, A. (2025). SURVEI KONDISI FISIK ATLET RUGBY KABUPATEN KLATEN DALAM PERSIAPAN PORPROV JATENG 2025. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 11(2), 318–333.
- Aryatama, B. (2021). KONDISI FISIK KLUB OLAHRAGA PRESTASI CABOR ATLETIK PURBOLINGGO. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i2.1161>
- Bahr, R., Clarsen, B., Derman, W., Dvorak, J., Emery, C. A., Finch, C. F., Hagglund, M., Junge, A., Kemp, S., Khan, K. M., Marshall, S. W., Meeuwisse, W.,

- Mountjoy, M., W., O. J., Plum, B., Quarrie, K. L., Reider, B., Schwelanus, M., Soligard, T., ... Chamari, K. (2020). *International Olympic Committee Consensus Statement Methods for Recording and Reporting of Epidemiological Data on Injury and Illness in Sports 2020 (Including the STROBE Extension for Sports)*. 1–33. <https://doi.org/10.1177/2325967120902908>
- Behardien, M. R., Ganda, J., Dane, K., West, S. W., Emery, C. A., Jones, B., & Hendricks, S. (2024). Paving the path for injury prevention in rugby- 7s:A systematic review and meta- analysis. *European Journal of Sport Science*, 24(9), 1209–1227. <https://doi.org/10.1002/ejsc.12156>
- Costello, D., Daly, E., & Rysn, L. (2024). Sports Injury Surveillance Systems : A Scoping Review of Practice and Methodologies. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 9(4).
- Dina, G. M. G. P., & Subagio, I. (2025). PREVALENSI DAN KARAKTERISTIK CEDERA PADA ATLET RUGBY JAWA TIMUR. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 1567–1573.
- Diyanti, N. S. N., & Wijaya, H. H. (2026). Analisis Kesiapan Fungsional Gerak Atlet Rugby Kabupaten Karawang Berdasarkan Functional Movement Screen. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 251–257.
- Febriana, Z. D., Iwan, B., & Ambar, D. R. (2021). Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Rugby Dki Jakarta. *In Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 284–288.
- Fuller, C. W., Taylor, A., Douglas, M., Mech, B. E., & Raftery, M. (2020). *Rugby World Cup 2019 injury surveillance study*. 32(1), 2–7.
- Jariono, G., Subekti, N., Indarto, P., Hendaro, S., Nugroho, H., & Fachrezzy, F. (2020). Analisis kondisi fisik menggunakan software Kinovea pada atlet taekwondo Dojang Mahameru Surakarta. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 16(2), 133–144. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v16i2.2635>
- Laaksonen, J., Vaajala, M., Pakarinen, O., & Liukkonen, R. (2026). Epidemiology of rugby injuries : a systematic review and meta- - analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2025-002787>
- Pinto, N., Lopes, D. S., & Lima, D. T. (2024). *Athlete Health Implications of Match Injuries in Portuguese Rugby Union*.
- Semarayasa, I. K., Artanayasa, I. W., Muliarta, I. W., & Sudarmada, I. N. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Prosedur Pencegahan Dan Penanganan Cedera Untuk Atlet Rugby Di Kabupaten Buleleng. *Senadimas Undiksha 2021*, 668–673.
- Semarayasa, I. K., Artanayasa, I. W., & Sudarmada, I. N. (2022). *Persepsi Atlet Rugby Buleleng Terhadap PelatihanTherapy Massage Sports Injury*. 351–355.
- Siregar, F. S., & Nugroho, A. (2022). Pengetahuan Atlet Terhadap Resiko, Pencegahan, Dan Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.601>
- Skein, M., Hunter, J., & Carney, A. (2025). Cold-water recovery between bouts of simulated rugby sevens matches in the heat. *Journal of Thermal Biology*, 134(November), 104333. <https://doi.org/10.1016/j.jtherbio.2025.104333>
- Warthadi, A. N., Nurhidayat, N., & Syaukani, A. A. (2025). *Dasar-dasar perawatan cedera olahraga*. Muhammadiyah University Press.