

**HUBUNGAN ANTARA *HYPERLAXITY* DENGAN KEJADIAAN *FLAT FEET* PADA ATLET PENCAK SILAT PELATDA DKI JAKARTA  
PERIODE 2017-2020**

**Putri Kusuma Wardhani**

**Abstrak**

Cedera berbanding lurus dengan daya tahan atlet, menurunnya daya tahan atlet disebabkan oleh banyak faktor salah satunya adalah *hyperlaxity*. *Hyperlaxity* adalah kondisi jaringan ikat sendi (*ligament*) yang terlalu lentur. Cedera sering pada olahraga *high impact*. Pencak silat termasuk olahraga *high impact*. *High impact* dapat berdampak pada kaki yaitu terjadinya *flat feet* yang merupakan keadaan lengkung longitudinal kaki mengalami penurunan. Menurut teori salah satu penyebab jangka panjang *flat feet* adalah *hyperlaxity*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *hyperlaxity* dengan kejadian *flat feet* pada atlet pencak silat untuk mengurangi risiko cedera bagi atlet. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* (potong lintang) pada 54 atlet pencak silat dengan kuesioner, *score beighton* dan *foot print test* dan Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan *hyperlaxity* dengan kejadian *flat feet*  $p=0,028$  ( $p<0,05$ ). Sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan antara *hyperlaxity* dengan kejadian *flat feet* pada atlet pencak silat pelatda DKI Jakarta periode 2017-2020.

Kata kunci: Atlet Pencak Silat, *Flat feet*, *Hyperlaxity*

**CORRELATION OF THE HYPERLAXITY AND FLAT FEET  
PHENOMENA TO ATLETHE PENCAK SILAT PELATDA DKI  
JAKARTA 2017-2020 PERIOD**

**Putri Kusuma Wardhani**

**Abstract**

The Injury it self is directly proportional to athlete endurance, the lack of endurance of the athletes is caused by many factors one of which is *hyperlaxity*. Hyperlaxity is a condition in which connective tissue joints (ligaments) that one may to limber. Frequent injuries generally happen in high impact sports, which pencak silat are one of the martial arts that contain high impact condition. High Impact sport repercussion with the occurrence of flat feet which is a longitudinal curvilinear state of the foot decreases. According to a theory one of the long-term causes of flat feet is hyperlaxity. The purpose of this study was to determine the relationship between hyperlaxity and the incidence of flat feet in martial arts athletes to reduce the risk of injury to athletes. This type of research is observational analytic with cross-sectional approach on 54 martial arts athletes with questionnaires, beighton scores and footprint tests and sampling techniques using total sampling method. Based on the results of statistical tests show a hyperlaxity relationship with the incidence of flat feet  $p = 0.028$  ( $p < 0.05$ ). So we could conclude that there are some correlation between hyperlaxity with the accordance of flat feet phenomena in the DKI Jakarta regional martial arts athlete of the 2017-2020 period.

Keywords: Pencak Silat Athletes, *Flat feet*, *Hyperlaxity*