IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET BULUTANGKIS PB. HIQUA WIJAYA KEDIRI

by Skripsi Ibnu Safiudin A

Submission date: 09-Jan-2023 02:14AM (UTC-0500)
Submission ID: 1990088997
File name: Bismillah_Sidang_Skripsi-Ibnu_Syaifudin_Alalawi.docx (353.63K)
Word count: 9536
Character count: 60496

IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET BULUTANGKIS PB. HIQUA WIJAYA KEDIRI

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri

OLEH:

IBNU SYAIFUDIN ALALAWI

NPM: 18.1.01.09.0143

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

IBNU SYAIFUDIN ALALAWI

NPM:18.1.01.09.0143

Judul

IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET BULUTANGKIS PB. HIQUA WIJAYA KEDIRI

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJAS
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: ……

Pembimbing I	Pembimbing II
Muhammad Yanuar Rizky.M.Pd	**Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo,M.Or**
NIDN. 07180190003	NIDN. 0711038802

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

IBNU SYAIFUDIN ALALAWI

NPM: 18.1.01.09.0143

Judul:

IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET BULUTANGKIS PB. HIQUA WIJAYA KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: _____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : M. Yanuar Rizky, M.Pd. _____
2. Penguji I : (NAMA LENGKAP DAN GELAR) _____
3. Penguji II : Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo, M.Or. _____

Mengetahui,
Dekan FIKS

_____
NIDN.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama	: Ibnu Syaifudin Alalawi
Jenis Kelamin	: Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir	: Sragen, 24 april 2000
NPM	: 18.1.01.09.0143
Fak/Jur/Prodi.	: FIKS / S1 PENJAS

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 03 Januari 2023
Yang Menyatakan

IBNU SYAIFUDIN ALALAWI
NPM: 18.1.01.09.0143

:

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

Tak perlu kamu mencari kunci kesuksesan ke sana-sana, Sedangkan ibumu berada dirumah. "Sadarlah bahwa ibumu adalah kuncinya"

ABSTRAK

Ibnu Syaifudin Alalawi: Identifikasi Cedera Olahraga Bulutangkis Atlet PB Hiqua Wijaya Kediri, Skripsi, PENJAS, FIKS, UN PGRI Kediri, 2022.

Kata kunci: Identifikasi, Cedera Olahraga, Bulutangkis, PB Hiqua Wijaya Kediri

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat Indonesia, olahraga bulutangkis merupakan olahraga yang menyenangkan, akan tetapi didalam bermain olahraga bulutangkis terdapat resiko yang ditakuti oleh semua orang. Resiko terburuk yang terjadi ketika bermain bulutangkis ialah saat seseorang mengalami cedera saat bermain olahraga tersebut. Definisi cedera sendiri adalah terjadinya kerusakan sel atau jaringan pada bagian tubuh manusia.

Di kota kediri terdapat club bulutangkis yang bernama PB Hiqua Wijaya, PB Hiqua Wijaya merupakan club bulutangkis yang memiliki jumlah atlet terbanyak dikota kediri. Maka dari itu, peneliti memilih PB Hiqua Wijaya sebagai objek penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan tehnik deskriptif. Pengambilan data ditujukan pada pelatih, pengelola serta atlet PB Hiqua Wijaya Kediri dengan wawancara langsung serta wawancara koesioner dengan didukung dengan data dokumentasi berupa foto. Adapun tahapan dalam penelitian ini meliputi: persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Tehnik analisis data menggunakan tehnik kualitatif.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah: 1)Berdasarkan jenisnya, cedera luka lecet merupakan jenis cedera yang banyak dialami atlet PB Hiqua Wijaya, berdasarkan lokasinya cedera bagian tungkai bawah merupakan lokasi cedera yang banyak dialami atlet PB Hiqua Wijaya, Berdasarkan proses terjadinya Cedera Akud merupakan cedera yang banyak dialami atlet PB Hiqua Wijaya. 2) atlet PB Hiqua Wijaya dapat mengalami cedera rata-rata karena telah mengalami kelelahan yang berarti, sehingga atlet kehilangan fokus lalu mengalami cedera. 3) sejauh ini upaya PB Hiqua Wijaya dalam meminimalisir tingkat cedera atletnya cukup baik, terbukti sampai kini belum ada atlet PB Hiqua Wijaya yang mengalami cedera serius atau parah.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "Identifikasi Cedera Olahraga Bulutangkia Atlet PB Hiqua Wijaya Kediri" ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJAS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr.ZainalAfandi,M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa
2. Dekan FIKS yang telah membantu dan memberikan dorongan dalam kelancaran penyusunan skripsi
3. Muhammad Yanuar Rizky,M.Pd selaku dosen pembimbing satu dan Ardhi Mardiyanto Indra Purnomo,M.Or selaku dosen pembimbing dua yang telah membimbing dan memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi
4. Kedua orang tua dan semua keluarga yang selalu memberikan dukungan motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini
5. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 03 Januari 2022

IBNU SYAIFUDIN ALALAWI

NPM : 18.1.01.09.0143

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMANPERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMANPENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN ..... **iv**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI vii
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN
1. Latar Belakang 1
2. Fokus Penelitian 5
3. Tujuan Penelitian 5
4. Kegunaan Penelitian 5

BAB II LANDASAN TEORI
A. Kajian Teori 7
B. Penelitian Terdahulu 26
C. Kerangka Berpikir 27

BAB III METODE PENELITIAN
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 29
B. Kehadiran Peneliti 30
C. Tahapan Penelitian 31
D. Tempat dan Waktu penelitian 32

E. Sumber Data 34
F. Prosedur Pengumpulan Data 36
G. Teknik Analisis Data 39
H. Pengecekan Keabsahan Temuan 40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Cedera yang Banyak dialami Atlet PB Hiqua Wijaya 42
B. Penyebab Atlet PB Hiqua Wijaya dapat mengalami Cedera 45
C. Upaya PB Hiqua Wijaya dalam meminimalisir tingkat Cedera .. 49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 55
B. Saran 57

DAFTAR PUSTAKA 58
LAMPIRAN 59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala aktivitas menggerakkan organ tubuh manusia yang bertujuan menjadikan tubuh terasah lebih sehat, kuat baik secara jasmani maupun rohani (Safitri & Sulaiman, 2021). Sesuai dengan namanya, olahraga berasall dari dua kata, yaitu "Olah" yang berarti mengolah, dan "Raga" yang berarti Tubuh. Jadi secara bahsa olahraga adalah mengolah ubuh atau menggerakkan tubuh manusia. Tujuan dari olahraga sendiri ada banyak, diantaranya; olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai profesi, olahraga sebagai sarana menyehatkan tubuh, olahraga sebagai pemacu adrenli, dll. dalam dunia olahraga banyak sekali jenis-jenia cabang olahraga yang dapat dimainkan, seperti olahraga dalam kategori bola besar, bola kecil, Atletik, *E-Sport*, dll. Dalam olahraga bola kecil terdapat salah satu olahraga yang sangat dominan di Indonesia dalam olahraga kategori bola kecil yaitu cabang olahraga Bulutangkis**.** Bulutangkis adalah cabang olahraga yang termasuk ke dalam kelompok olahraga permainan. Bulutangkis dapat dimainkan di dalam maupun di luar ruangan, di atas lapangan yang dibatasi dengan garis-garis dalam ukuran panjang dan lebar tertentu. Lapangan bulutangkis dibagi menjadi dua sama besar dan dipisahkan oleh net yang tergantung di tiang net yang ditanam di pinggir lapangan dan membentak di pertengahan lapangan. Untuk lapangan diusahakan harus yang *lndoor*, dan jangan outdoor, soalnya jika Lapangan bulutangkis *outdoor*, jika ada angin yang agak kencang, maka akan sangat

mempengaruhi lajunya *Suuttle cock*. Peralatan yang dibutuhkan dalam olahraga Bulutangkis yaitu; Sepatu, Kaos Kaki Raket, Lapangan Bulutangkis,dan jaring(net). Federasi Bulutangkis dunia adalah *BWF (The Badminton World Federation)* yang berpusat di Inggris, Sedangkan di Indonesia sendiri bernama PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia).

Menurut Aksan (2016) dalam (Subarkah & Marani, 2020) Bulutangkis adalah olahraga yang dimainkan dua atau empat orang yang dimainkan di bidang lapangan yang dibatasi oleh jaring *net* yang dimainkan dengan menggunakan raket . Bulu tangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia yang digemari dan diminati berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan jenis kelamin. Baik pria maupun wanita dapat memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Untuk dapat bermain bulutangkis dengan nyaman dibutuhkan berbagai macam perlengkapan, diantaranya yaitu: raket, *shuttlecock*, kaos olahraga, celana olahraga, sepatu olahraga, jarring (net) pembatas wilayah lapangan, tiang, lapangan bulu tangkis dan lain sebagainya. Bulutangkis juga sangat berkembang di Indonesia hingga ke plosok plosok negara kita, dapat kita ketahui bahwa cabang olahraga bulutangkis di Indonesia cukup berprestasi dalam taraf Asia dan bahkan dalam ajang dunia.

Sebelum kita menuju ke pokok bahasan, kita harus memahami dulu, apa saja tehnik dasar dalam pukulan olahraga bulutangkis. Diantaranya ada Servis, Smash dan Long. Tiga itu aja tehnik yang paling mendasar dalam permainan olahraga bulutangkis. Olahraga bulutangkis bisa dimainkan beregu

dan bisa juga dimainkan tunggal saja, ada yang tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Dalam Permainan ini bukanlah waktu yang dijadikan ukuran berakhirnya suatu pertandingan, tetapi jumlah poin lah yang menjadi penentu akhir pertandingan. Poin yang dibutuhkan adalah di angka nilai 21, dengan 2 kali kemenangan. Jika kedua tim mendapat sama (1 kemenangan) maka akan terjadi raber game atau set ketiga sebagai penentu dan yang memenangkan set ketiga, dialah pemenangnya.

Dalam pencapaian target karier seorang atlet Bulutangkis, maka aka nada tahap tahap yang dilalui seorang atlet untuk dapat mencapai apa yang dia harapkan.semua yang ia capai tidaklah terjadi secara instan. Ibarat kata pepatah "bersakit sakit dahulu, bersenang senang kemudian". Proses latihan yang berat serta pola hidup sehat yang dijalani seorang atlet memang tidaklah mudah, pencapaian prestasi yang gemilang, memerlukan proses dan persiapan berupa latihan. Menurut (Bompa.Tudor, 1994) dalam (Alexander et al., 2020) Latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Latihan yang dilakukan untuk mencapai apa yang diharapkan seorang atlet tentunya mengandung resiko, resiko terburuk yang dialami seorang atlet yaitu jika seorang atlet mengalami cedera serius. Proses latihan dengan intensitas tinggi memang sangat rentan terhadap cedera,massa otot yang kelelahan tetapi masih dipaksa untuk menjalani latihan akan menyebabkan penarikan terhadap otot yang dapat menimbulkan cedera, latihan yang terlalu

berat juga menyebabkan seorang atlet kehilangan fokus saat kelelahan, jika seorang atlet sudah terganggu fokusnya, maka resikonya adalah seorang atlet dapat mengalami dislokasi yang dapat menyebabkan cedera di persendian.

Dalam Melakukan aktivitas olahraga, kita harus tetap memperhatikan kesehatan tubuh kita, jika sedang mengidam penyakit serius, maka jangan melakukan olahrga yang berat atau dengan intensitas tinggi. Karena itu akan membahayakan kondisi tubuh kita. Dalam olahraga Bulutangkis, tidaklah luput dari yang namanya cedera, entah cedera ringan ataupun cedera serius. Dalam olahraga Bulutangkis, tehnik bermain yang bagus tidak cukup untuk memenangkan pertandingan, tehnik bermain yang bagus harus dibarengi stamina yang bagus pula. Seperti yang diutarakan (Bintara et al., 2021) Penguasaan tehnik yang bagus jika tidak dibarengi dengan stamina yang bagus akan menyebabkan kekalahan dalam olahraga bulutangkis. Maka dari itu, seorang atlet biasanya akan digembleng latihan yang lebih serius guna mempersiapkan seorang atlet untuk menghadapi turnamen yang akan datang, dalam pemusatan latihan guna mempersiapkan sebuah team dalam menghadapi turnamen yang akan datang, tidaklah jarang malah bisa menyebabkan sang atlet mengalami cedera.Alih alih belum sembuh total dari cedera yang dialami, tetapi seorang atlet nekat bermain di ajang kejuaraan. Hal itu bisa berakibat fatal terhadap cedera yang dialaminya dan bisa menyebabkan cedera yang lainnya. Pemahaman tentang kondisi fisik terhadap seorang atlet memang harus dipahami lebih detail, agar sang pelatih dapat menentukan intensitas latihan yang perlu diterapkan guna mengantisipasi cedera pada seorang atlet

akibat diforsir latihan yang terlalu berat. Dalam kasus ini diperlihatkan adanya identifikasi jenis dan tingkat cedera yang sering dialami oleh atlet bulu tangkis agar dapat meminimalisir tingkat cedera dengan cara mengatasi seperti latihan penguatan otot,stretching yang cukup sebelum bertanding.

Pada Atlet Nasional Bulutangkis Indonesia, banyak sekali ditemukan berbagai atlet bulutangkis Indonesia yang mengalami cedera saat bertanding. Dikutip dalam (Apriadi, 2022) bahwasanya dijelaskan bahwa terdapat beberapa atlet bulu tangkis nasional Indonesia yang mengalami cedera diantaranya, Anthony Sinisuka Ginting terpaksa mundur dalam Jepang Open 2022, karena mengalami cedera di bagian punggung bawah beberapa jam sebelum pertandingan, Jhonatan Christie terpaksa menyerah sebelum pertandingan usai karena mengalami cedera ankle pada saat bertanding melawan Kodai Narouka dalam kejuaraan French Open 2022, yeremia Rambitan merupakan pasangan Pramudya ganda putra Indonesa, Yeremi mengalami cedera pada lutut pada set ke tiga semi final Indonesia Open 2022, dan masih banyak lagi atlet nasional bulu tangkis Indonesia yang mengalami cedera saat Latihan maupun saat pertandingan.

Di kota Kediri terdapat club Bulutangkis yang bernama PB. Hiqua Wijaya, PB Hiqua Wijaya merupakan club Bulutangkis terbesar di Kota Kediri, PB Hiqua Wijaya juga merupakan club yang paling sering menyumbangkan atletnya dalam ajang PORPROV guna mewakili kota kediri. Pada tahun 2022 ini terdapat sekitar 100 atlet yang masih aktif berlatih di Pb. Hiqua Wijaya Kediri dibawah asuhan Coach Iwan. Maka dari itu, peneliti memilih Atlet PB

Hiqua Wijaya Sebagai Objek Penelitian ini. Dari latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengambil judul Identifikasi Cedera Olahraga Bulutangkis Atlet PB Hiqua Wijaya Kediri

B. **Ruang Lingkup**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi cedera olahraga Atlet Bulutangkis porprov Kota kediri, Karena PB. Hiqua Wijaya Kediri merupakan Klub yang paling banyak berkontribusi menyumbangkan para Atletnya untuk mewakili kota kediri dalam ajang Porprov, maka Objek yang akan saya teliti adalah atlet PB. Hiqua Wijaya Kediri. Harapan dari penelitian ini adalah, kedepannya dapat dijadikan bahan evaluasi oleh segenap jajaran pengurus cabang olahraga Bulutangkis kota kediri, guna meminimalisir tingkat cedera tersebut

C. **Pertanyaan Penelitian**

Guna memberikan arah yang jelas dalam penelitian ini, maka perlu dirumuskan masalah sebagai berikut;

1. Apa cedera yang sering dialami seorang atlet bulutangkis di PB. Hiqua Wijaya Kediri?
2. Mengapa Atlet bulutangkis PB. Hiqua Wijaya Kediri bisa mengalami Cedera?
3. Bagaimana upaya PB. Hiqua Wijaya Kediri dalam meminimalisir tingkat cedera atletnya?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui cedera bagian tubuh mana yang sering dialami seorang atlet bulutangkis Pb Hiqua Wijaya Kediri, serta menemukan solusi untuk meminimalisir tingkat cedera terserbut

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaan dalam sebuh kelompok maupun individu, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikui:

1. Kegunaan Secara Teoritis

   Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam :

   a. Memberikan gambaran tentang cedera yang rentan terjadi terhadap atlet bulutangkis
   b. Mengidentifikasi jenis jenis cedera olahraga
   c. cara meminimalisir cedera olahraga bulutangkis
   d. bahan pertimbangan terhadap pelatih, agar dalam memberi latihan terhadap atlet, agar dapat memberi porsi latihan yang sesuai dengan kondisi fisik seorang atlet
   e. Memberi bantuan terhadap tim medis dalam penanganan cedera olahraga
   f. Memberi sumber bahan referensi bagi peneliti kedepannya yang serupa

2. Kegunaan Praktis

   Secara praktis penelitian ini dapat berguna sebagai berikut :

   a. Bagi penulis

Dapat menambah wawasan dan penanganan langsung tentang cara meminimalisir terjadinya cedera olahraga Bulutangkis

b. Bagi Pemimpin komunitas

Sebagai bahan pertimbangan dalam Meminimalisir terjadinya cedera olahraga Bulutangkis kedepannya

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengertian Identifikasi

a. Pengertian Identifikasi

Identifikasi adalah pemastian dan penentuan identitas orang hidup maupun orang mati berdasarkan ciri khas yang terdapat pada orang tersebut (Septadina, 2014). Identifikasi masalah merupakan proses dimana seseorang beradaptasi menyamakan dirinya dngan sifat obyek-obyek luar (biasanya manusia kemungkinan juga bisa benda) (Budiman, 2006). Sedangkaan menurut kamus besar bahasa Indonesia (2008:335-336) identifikasi adalah: tanda kenl diri; bukti diri penentu atau penetapan identitas seseorang, benda. Identifikasi masalah adalah aspek yang sangat penting dalam menjalankan suatu penelitian, ketika seseorang menemukan suatu masalah yang patut untuk di teliti, langkah yang harus diambil yaitu mengidentifiksi masalah dari kejadian yang telah dilihat tersebut.

Jadi dapat disimpulkan bahwa Identifikasi masalah adalah proses penelitian yang dapat dipahami sebagai langkah untuk mendefinisikan masalah dan membuat definisi tersebut agar dapat diukur sebagai langkah awal penelitian. Diperkuat oleh pendapat “bahwasannya dalam mengerjakan sebuah penelitian dengan metode apapun, maka masalah

paling mendasar yang harus dilaakukan oleh seorang peneliti yaitu dengan mengidentifikasi sebagai langkah awal (Keraf, 2007).

Macam-macam Gejala Identifksi

(Budiman, 2006) mengemukakan bahwa ada empat macam gejala identifikasi yang diantaranya:

1) Identifikasi Naristik adalah identifikasi terhadap sifat-sifat yang ada pada dirinya sendiri.
2) Identifikasi kepada tujuan dimana identifikasi diarahkan kepada sesuatu yang dimilikinya, identifiikasi jenis kedua ini diarahkan kepada sifat yang justru tidak dimiliki seseorang.
3) Identifikasi kepada larangan yang ditetapkan oleh orang yang lebih berkuasa
4) Identifikasi terhadap obyek yang telah hilang. Ini biasa terjadi kepada orang yang kehilangan onye yang dia cintai.

2. Pengertian Olahraga

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah mahkluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran.

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang fungsinya yang dilakukan secara terstruktur untuk melatih kekuatan, kecepatan, fleksibilitas dan power (Acha & Nova, 2018). Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Olahraga adalah pendidikan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang tinggi. Per definisi, olahraga diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa olahraga memanfaatkan alat fisik untuk mengembangan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut terkembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dari olahraga tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisinya tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pengertian olahraga pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Menurut Robert Gensemer dalam (Aswan Muhammad, 2016) olahraga diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik 'diharapkan' pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno yaitu, Men sana in corporesano.

3. Hakikat Cedera Olahraga

a. Pengertian Cedera Olahraga

Cedera olahraga adalah segala bentuk kerusakan sel atau jaringan tubuh yang terjadi akibat berolahraga. Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang terjadi pada saat Latihan maupun saat pertandingan (Khasanah, 2021). Cedera olahraga adalah segala bentuk kegiatan olahraga yang dilakukan melebihi batas kemampuan, sehingga dapat merusak sel dan jaringan pada tubuh (Ihsan, 2017). Pendapat Cedera Olahraga Menurut Para Ilmuwan sangat beragam, tetapi pada dasarnya memiliki makna yang sama. Menurut (Wiharja & Nilawati, 2018) Didefinisikaan sebagai munculnya keluhan fisik yang diakibatkan oleh partisipasi seseorang pada suatu aktivitas olahraga dan yang memaksa Olahrgawan atau atlet untuk mengubah atau memodifiksi rencana untuk

pelatihannya selama satu sesi olahraga atau lebih. Cedera Olahraga adalah suatu kerusakan dari suatu jaringan tubuh yang timbul secara langsung maupun secara tidak langsung yang diakibatkan oleh intensitas atau frekuensi olahraga yang tidak sesuai dengan kondisi tubuh, baik yang bersifat ringan maupun berat sehingga membutuhkan penanganan medis (Bhardwaj, 2013). Menurut (Satria, Ali dan Priyonoadi, 2012) cedera merupakan kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, pembengkakkan, merah, dan tidak berfuungsi dengan baik pada otot, ligament, tendon, persendian dan tulang

Menurut (Yusni, 2019) Definisi cedera olahraga adalah suatu kondisi terjadinya kerusakan pada jaringan yang disertai dengan gangguan fungsi yang timbul karena adanya trauma fisik secara langsung dari kegiatan olahraga baik yang bersifat ringan (tanpa memerlukan penanganan medis) maupun berat. Cedera olahraga dapat terjadi karena adanya stress berulang atau trauma akut pada sendi dan otot yang terkait dengan aktivitas olahraga. Jadi dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah terjadinya suatu kerusakan jaringan tubuh manusia yang terjadi akibat aktivitas olahraga.

b. Menurut (Yusni, 2019). Klasifikasi Cedera olahraga dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu:

1. Berdasarkan penyebabnya, berdasarkan penyebabnya, cedera dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu;

a. Cedera Langsung, adalah cedera yang timbul sebagai akibat dari adanya tendangan atau pukulan dari lawan (misalnya terkena tekle oleh lawan dan tepat mengenai ankle sehingga menyebabkan cedera) dan kekuatan eksternal.
b. Cedera Tidak Langsung, adalah cedera yang terjadi tidak langsung mengenai organ yang terkena atau cedera yang terjadi jauh dari lokasi benturan
c. Cedera yang terjadi akibat penggunaan berlebihan (overuse injury).

2. Berdasarkan Jenis Jaringan Tubuh Yang Rusak, dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu;
   a. Cedera jaringan lunak, Yaitu otak, syaraf parifer, mata dan hidung, sinus, laring, gigi, organ thorax, abdomen dan pelvis.
   b. Cedera Jaringan Keras, yaitu fraktur termasuk fraktur osteochondral dan fraktur avulsi, periostitis, stress fraktur, hialin sendi, dan kartilago epifisial,
   c. Cedera pada jaringan khusus atau organ
3. Berdasarkan derajatnya, yaitu;
   a. Cedera Olahraga Ringan, yaitu cedera yang terjadi tanpa disertai adanya kerusakan jaringan organ tubuh, sehingga akan sembuh dengan sendirinya dan tidak perlu penanganan medis. Biasanya akan sembuh sendirinya dengan melakukan istirahat yang cukup

b. Cedera Olahraga Berat, Cedera berat yaitu terjadinya kerusakan jaringan dalam tubuh yang perlu penanganan khusus sehingga memerlukan penanganan medis serta butuh waktu untuk memulihkannya kembali. M isalnya terjadi, dislokasi persendian, robeknya ligament, patah tulang.

c. Cedera Olahraga Sedang, Yaitu cedera yang terjadi mengakibatkan kerusakan jaringan, adanya nyeri, pembengkakan, panas, dan mengganggu penampilan fisik

4. Berdasarkan Waktu Terjadinya Cedera, yaitu;

a. Cedera Olahraga Akut(traumatic), adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba, baik saat latihan maupun saat pertandingan

b. Cedera Olahraga Kronik, merupakan cedera yang terjadi berlarut-larut atau cedera yang terjadi dalam waktu lama, berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan tahunan.

5. Macam-macam cedera olahraga

Cedera yang dialami oleh seorang olahragawan tentunya sayngat bermacam-macam. Seperti yang telah dirangkum dalam buku yang ditulis oleh Giam, C.K. dan The. K.C (1992: 202-241) dalam (Meikahani & Kriswanto, 2015) Secara umum macam-macam cedera olahraga yang sering terjadi adalah; dislokasi, memar, cedera pada dendon dan ligament, cedera pada otot, patah tulang, kram pada otot, pendarahan pada kulit, pingsan dan lecet, berikun sekilas penjelasan dari beberapa cedera tersebut

a. Memar

Tanda memar muncul biasanya akibat adanya benturan pada bagian tubuh dan tidak menimbulkan luka terbuka. Memar terjadi karena pecahnya pembuluh darah dibawah kulit, sehingga darah tidak dapat mengalir keluar dan tertimbun dibawah kulit. Pendarahan itu muncul berupa benjolan yang lembek berwarna agak kebiruan di bagian yang terkena benturan (Junaidi, 2013). Seperti yang diperkuat oleh pendapat (S.Sudadik, 2020) memar itu terjadi karena terjadi pecahan pembulu darah kecil karena pendarahan menuju kedalam jaringan lunak pada bawah kulit yang mengakibatkan perubahan warna kulit

b. Cedera pada otot tendon ligament

Cedera otot tendon adalah gangguan yang terjadi pada otot dan tendon yang biasanya berupa otot tertarik atau robek, gangguan pada kekuatan otot (Bambang Priyonoadi, 2016). Sedangkan cedera otot ligament sendiri didefinisikan sebagai cedera yang terjadi pada ligamen yang berupa robekan atau tarikan pada ligament yang mengakibatkan luka. Menurut (Hardianto Wibowo, 1995: 2) dalam (Mubarok et al., 2021) cedera pada otot tendon dan muscular dibagi menjadi 4, yaitu:

1) Strain

Strain adalah terjdinya kerusakan pada bagian otot atau tendon karena penggunaan yang berlebih ataupun stress yang

berlebihan (Bambang Priyonoadi, 2016). Sedangkan menurut (Hardianto Wibowo, 1995: 22) cedera yang terjadi pada bagian otot, tendon atau struktur otot (muscular tendinius) yang robek karena suatu kontraksi yang hebat atau gerakan yang tidak terkoordinasi dan mendadak.

2) Sprain

Menurut (Wiharja & Nilawati, 2018) sprain adalah trauma pada sendi, biasanya berkaitan dengan cedera ligament. Pada sprain yang berat, ligament dapat putus. Sprain menyebabkan inflamasi, pembengkakan, dan nyeri. Proses rehabilitasnya memerlukan waktu beberapa minggu.

3) Dislokasi

Dislokasi atau yang biasa disebut sendi meleset merupakan keadaan sendi terlepas dari bantalannya atau tempat persendian tersebut. Dislokasi bisa terjadi akibat sendi bergeser dari tempatnya, akibatnya sendi itu akan merasa nyeri, kaku, tidak dapat digerakkan, terjadi penyempitan room (Sanusi, 2020).

4) Patah Tulang (fraktur)

Fraktur adalah terjadinya diskontinyuitas pada tulang yang terjadi karena adanya benturan yang keras yang dapat merusak tulang (Bambang Priyonoadi, 2016). Patah tulang adalah kondisi ketika tulang menjadi patah, retak, atau pecah

sehingga mengubah bentuk tulang. Kondisi ini bisa terjadi karena adanya tekanan kuat pada tulang atau karena kondisi tulang yang melemah, seperti *osteoporosis*.

4. Hakikat Bulutangkis

a. Pengertian Bulutangkis

Olahraga Bulutangkis adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh dua orang yaitu tunggal, dan dapat juga dimainkan oleh empat orang yaitu ganda, dalam olahraga bulutanngkis membutuhkkan alat bantu yaitu raket untuk memukul shuttlecock, dan juga jarring (net) sebagai pembatas garis tengah lapangan (Aksan, 2012). Bulutangkis merupakan olahraga non kontak fisik, yang membutuhkan kombinasi gerakan melompat, berbalik arah, lunges, serta perubahan gerak lengan yang sangat cepat (Efendi & Rochmania, 2019). Cabang olahraga Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang popular di Indonesia (Ababil et al., 2019). Olahraga Bulutangkis juga merupakan cabang olahraga yang menjadi andalan Indonesia di ajang Internasional dengan membuktikan torehan berbagai mendali eman yang diperoleh dalam kejuaraan olimpiade (Yuliawan, 2017).

Bulutangkis adalah olahraga paling popular di Indonesia, bahkan di seluruh dunia, bulu tangkis dapat menembus di kalangan masyarakat yang memiliki batasan agama, etnis, dan budaya (Yuliawan, 2017) dalam. Bulutangkis merupakan permainan yang membutuhkan banyak keterampilan gerak fisik dengan gerakan yang cepat yang disertai

pukulan yang keras yang dilakukan dalam hitungan sepersekian detik, keterampilan dasar yang harus dikuasan dalam olahraga bulutangkis yaitu bagaimana teknik atau cara memegang grip raket, cara mengatur gerakan kaki, sikap berdiri, serta teknik memukul *shuttlecock* (Subarjah, 2016).

b. Teknik Gerakan Dalam Bulutangkis

Dalam olahraga Bulutangkis terdapat beberapa teknik pukulan yang harus dikuasai dalam olahraga Bulutangkis. (Martha, 2006) Mengemukakan bahwa ada beberapa teknik yang harus dikuasai seperti service, lob, smash, backhand, netting, underhand, dan drive. Teknik-teknik itu meliputi:

1) Service

Pukulan service adalah pukulan dengan raket disertai menerbangkan shuttlecock ke bidang lapangan lawan secara diagonal sebagai tanda dimuainya permainan (Yuliawan, 2017). Dalam permainan Bulutangkis, sudah pasti diawali dengan pukulan service sebagai tanda dimulainya suatu pertandingan.

Servis dapat dilakukan dengan tiga cara, meliputi:

a) Servis panjang (long service)

Servis panjang adalah memukul kok dari bawah dan diarahkan ke atas bagian belakang lapangan permainan lawan (Martha, 2006).

b) Servis pendek (short service)

Servis pendek yaiu teknik pulan servis yang pukulannya diarahkan ke bagian depan permainan lawan (Martha, 2006).

c) Flick service

Flick service adalah cara yang dilakuan dengan gerakan yang sama dengan service pendek, tetapi saat raket hamper menyentuh kok, maka secara cepat pergelangan tangan di lecutkan sehingga laju kok menjadi kencang dan melambung ke bagian belakang permainan lawan. Jenis servis ini paling banyak dijumpai pada permainan ganda (Martha, 2006).

2) Pukulan Lob

Tenik pukulan Lob dapat dilakukan dari atas kepala maupun bawah, puklan Lob sangat penting dalam pertahanan maupun menyerang (Martha, 2006)

3) Pukulan Drive

Pukulan drie berfungsi untuk menekan lawan, dengan memberi bola datar agar lawan tidak bisa melakukan smash, kesulitan untukk melakukan pukulan overhead dan kesulitan untuk mengolah shuttlecock (Martha, 2006).

4) Pukulan Dropshot

Pukulan dropshoot dalam olahraga bulutangkis dilakukan dengan tujuan mmenempatkan bola secepatnya dan sedekat-dekatnya dengan net pada lapangan lawan. Dropshoot dapat dilakukan dari bagian atas maupun bagian bawah. dropshoot atas terdiri dari dua

macam, yaitu dropshoot penuh yang arah bolanya menungkik tajam yang biasa dilakuan pada permainan tunggal, dan dropshoot potong, yaituu kerakan rket menyentuh bola tanpa menahan gerak tersebut (Martha, 2006).

5) Smash

Smash adalah pukulan yang cepat dengan disertai tenaga yang sekeras-kerasnya yang bertujuan mematahkan pertahanan lawan (Martha, 2006).

6) Pukulan Netting / Permainan Net (net play)

Permainan net merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan, dalam permainan net, teknik netting yang bagus belum cukup dalam memenangkan adu netting, tetapi juga dibutuhkan mental dan rasa percaya diri yang cukup faktor tenaga yang kuat sama sekali tidak dibutuhkan didalam permainan net, Karena dalam adu netting, akan timbul kecemasan dengan penuh perasaan karena jika salah sedikit akan berakibat fatal, feling dan ketenangan jiwa lebih dibutuhkan di dalam adu netting (Martha, 2006).

c. Teknik pegangan raket dalam bulutangkis

Dalam olahraga bulutangkis, tehnik cara memegang raket yang benar sangatlah penting agar seorang pemain dapat melakukan pukulan yang baik dan benar jika cara memegang raket salah, maka hasil dari pukulannya tidak bisa maksimal dan sempurna. Teknik pegangan raket yang baik adalah teknik pegangan yang dapat

menerima serta mengembalikan kok dengan mudah (Yuliawan, 2017).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian dan Jenis Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. yaitu peneliti bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah.

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari generalisasi (Sugiyono, 2017).

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif karena dalam penelitian ini menghasilkan kesimpulan berupa data yang menggambarkan secara rinci, bukan data yang berupa angka-angka. Penelitian ini adalah deskriptif, karena tujuan dari penelitian deskriptif yaitu untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki. Sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian, jenis penelitian ini sangat tepat karena peneliti akan mendeskripsikan data bukan untuk mengukur data yang diperoleh.

2. Jenis Penelitian

Penelitian jenis kualitatif lebih banyak menggunakan data *non-numerical* atau data yang tidak bersifat kuantitas hasil membilang atau

mengukur. Penelitian kualitatif ini memiliki kejelasan unsur yaitu subyek sumber data tidak mantap dan rinci, masih fleksibel, timbul dan berkembangnya sambil jalan. Penelitian ini baru diketahui mantap dan jelas sampai selesai. Penelitian deskripsi biasanya hanya menggunakan satu variable.

Analisis data yang dilakukan bertujuan untuk mendeskripsikan dan memahami suatu konsep atau objek tertentu sehingga dalam penelitian memiliki gambaran atau status fenomena yang terjadi dimasyarakat dengan data yang akurat tentang IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET PB. HIQUA WIJAYA KEDIRI, Sehingga dapat mengidntifikasikan jenis-jenis cedera apa saajja yang sering terjadi terhadap atlet PB. Hiqua Wijaya Kediri, lalu dapat dijadikan pertimbangan kedepannya nanti yang diharapkan dapat mengurangi tingkat cedera tersebut.

B. Kehadiran Peneliti

Kehadiran peneliti disini sangat penting karena dalam penelitian kualitatif kehadiran peneliti menjadi hal yang paling utama sebagai alat pengumpul data dilapangan. Peneliti harus terlibat dalam kehidupan obyek yang bersangkutan sampai pada tingkat keterbukaan antara subyek dan informan. Oleh karena itu peneliti harus terjun langsung di lapangan pada saat penelitian untuk mengamati penuh dan mengumpulkan semua data yang dibutuhkan.

C. Tahapan Penelitian

Peniliti akan melakukan observasi di PB. Hiqua Wijaaya Kediri, dan mulai mengulik data menggunakan metode tanya jawab atau wawancara yang dilakukan kepada jajaran pelatih PB. Hiqua Wijaaya Kota Kediri.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan pada club PB. Hiqua Wijaaya Kediri.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini akan direncanakan dengan tahapan sebagai berikut:

Tahapan	Bulan Oktober	Bulan November	Bulan Desember	Bulan Januari
Observasi awal				
Penyusunan proposal				
Sidang Proposal				
Pengambilan data				
Pengolahan data				
Ujian skripsi				

E. Sumber Data

Sumber data adalah segala sesuatu yang dapat memberikan informasi mengenai penelitian terkait. Data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu sebagai berikut:

1. Data Primer

Menurut Sugiyono (Sugiyono, 2017) Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan. Peneliti menggunakan hasil wawancara yang didapatkan dari informan mengenai topik penelitian sebagai data primer.

2. Data Sekunder

Menurut (Sugiyono, 2017) data sekunder yaitu sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data sekunder adalah sesuai dengan Undang-Undang Ketenagakerjaan, buku, jurnal, artikel yang berkaitan dengan topik penelitian mengenai identifikasi cedera olahraga Atlet Bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.

F. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini dipergunakan berbagai teknik, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Ketiga teknik tersebut dipergunakan untuk memperoleh data dan informasi yang saling menunjang dan melengkapi tentang identifikasi cedera olahraga Atlet Bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.

1. Interview/Wawancara

Wawancara adalah percakapan langsung yang dilakukan oleh dua pihak dengan satu tujuan yang telah ditetapkan. Metode wawancara identik dengan interview, secara sederhana dapat dimaknai sebagai dialog yang

dilakukan oleh pewawancara (intervewer) untuk memperoleh informasi dari terwawancara. Sebagai informasi kunci (key informan) adalah kepala sekolah/madrasah, dan tenaga kependidikan, serta berbagai pihak yang terkait dengan identifikasi cedera olahraga Atlet Bulutangkis PB Hiqua Wijaya Kediri.

Secara sistematis atas dasar tujuan penelitian. interview ada 3 macam yaitu:

a. Interview Tak Terpimpin

Interview tak terpimpin adalah proses wawancara di mana interview tidak sengaja mengarahkan tanya jawab pada pokok-pokok persoalan dari fokus penelitian dengan orang yang diwawancarai.

b. Interview Terpimpin

Interview terpimpin merupakan wawancara yang menggunakan panduan pokok-pokok masalah yang diteliti.

c. Interview Bebas Terpimpin

Interview bebas terpimpin adalah kombinasi antara interview tak terpimpin dan interview terpimpin. jadi pewawancara hanya membuat pokok-pokok masalah yang akan diteliti, selanjutnya dalam proses wawancara berlangsung mengikuti situasi, pewawancara harus dapat mengarahkan yang diwawancarai apabila ternyata ia menyimpang.

Dari berbagai jenis interview di atas, penulis menggunakan interview bebas terpimpin, artinya bahwa penginterview memberikan

kebebasan kepada orang yang diinterview untuk memberikan tanggapan atau jawaban sendiri. Penulis menggunakan cara ini karena untuk mendapatkan data yang relevan dan juga tidak menginginkan adanya kekakuan antara penulis sebagai penginterview dengan orang yang di interview. Interview ini penulis gunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila penulis ingin melakukan study pendahuluan untuk menemukan masalah yang harus diteliti.

2. **Obsevasi**

Observasi sebagai teknik pengumpul data mempunyai ciri spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain yaitu wawancara dan kuesioner. Kalau wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain. Observasi penelitian ini dilakukan dengan cara partisipan maupun non partisipan. Untuk pengumpulan data dilakukan terjun dan melihat langsung kelapangan, terhadap obyek yang diteliti.

3. **Dokumentasi**

Menurut (Sugiyono, 2017) dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi atau wawancara akan lebih dapat dipercaya atau mempunyai kredibilitas yang tinggi jika didukung oleh foto-foto atau karya tulis akademik yang sudah ada. Tetapi tidak semua dokumen

memilih tingkat kredibilitas yang tinggi. Sebagai contoh banyak foto yang tidak mencerminkan keadaan aslinya, karena foto bisa saja dibuat untuk kepentingan tertentu. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian adalah dokumen yang dimiliki PB Hiqua Wijaya kediri. Hasil penelitian observasi dan wawancara akan lebih dapat dipercaya bila didukung oleh adanya suatu dokumen.

G. Teknik Analisis Data

Data penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus-menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Teknik analisis data yang digunakan oleh penelitian menggunakan model Miles and Huberman. Menurut (Milles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, 2014) analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu.

Aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Miles dan Huberman menawarkan pola umum analisis dengan mengikuti model interaktif sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting yang sesuai dengan topik penelitian, mencari tema dan polanya, pada akhirnya memberikan gambaran

yang lebih jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Dalam mereduksi data akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai dan telah ditentukan sebelumnya. Reduksi data juga merupakan suatu proses berfikir kritis yang memerlukan kecerdasan dan kedalaman wawasan yang tinggi.

2. Penyajian Data (Data Display)

Setelah mereduksi data, maka langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk table, grafik, flowchart, pictogram dan sejenisnya. Melalui penyajian data tersebut, maka data dapat terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga akan mudah dipahami. Selain itu dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya namun yang sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Melalui penyajian data tersebut, maka data terorganisasikan, dan tersusun sehingga akan semakin mudah dipahami.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah terakhir dalam menganalisis penelitian kualitatif adalah penarikan kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan perumusan masalah dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan akan

berkembang setelah penelitian berada dilapangan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih belum jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

H. Pengecekan Keabsahan Temuan

Keabsahan data dilakukan untuk membuktikan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar merupakan penelitian ilmiah sekaligus untuk menguji data yang diperoleh. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility, transferability, dependability,* dan *confirmability* (Sugiyono, 2017).

Uji keabsahan data yang dapat dilaksanakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji kredibilitas triangulasi. Uji *credibility* (kredibilitas) atau uji kepercayaan terhadap data hasil penelitian yang disajikan oleh peneliti agar hasil penelitian yang dilakukan tidak meragukan. Pengecekan keabsahan data yang ada pada penelitian ini yaitu dengan Triangulasi teknik. Triangulasi adalah pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu (Sugiyono, 2017).

Pada penelitian di PB Hiqua Wijaya kediri, pengecekan data dengan triangulasi dilakukan dengan observasi dan wawancara. Lalu peneliti melakukan member *check* yang merupakan suatu proses pengecekan data yang dilakukan peneliti terhadap narasumber untuk mengetahui apakah data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan atau diperoleh dari narasumber tersebut melalui observasi dan wawancara tersebut.

Tujuan dari Member *Check* adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh para pemberi data, berarti data tersebut valid, sehingga semakin kredibel/dipercaya, tetapi apabila data yang ditemukan peneliti dengan berbagai penafsirannya tidak disepakati oleh pemberi data, maka peneliti perlu melakukan diskusi dengan pemberi data, dan apabila perbedaannya tajam, maka peneliti harus merubah temuannya, dan harus menyesuaikan dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Setelah data disepakati bersama, maka para pemberi data diminta untuk menandatangani, supaya lebih otentik. Selain itu juga sebagai bukti bahwa peneliti telah melakukan Member *Check* (Sugiyono, 2017).

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Setting / Lokasi Penelitian

PB. Hiqua Wijaya terletak dekat dengan alun-alun kota kediri, tepatnya di jalan Brigadir Jendral Katamso No.58, Kp. Dalem, kec. Kota, kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia. PB. Hiqua Wijaya Kediri merupakan club Bulu Tangkis terbesar di Kota Kediri.

Gambar 4.1 Denah lokasi Gor Hiqua Wijaya Kediri
Sumber : Google Maps

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Pb Hiqua Wijaya dikelola oleh Bapak Edi sebagai pengelola lapangan Gedung Pb Hiqua Wijaya, sedangkan untuk Sekolah Bulu Tangkis di Pb Hiqua Wijaya di pimpin oleh Coach Iwan. Untuk sekarang jumlah atlet di Pb Hiqua Wijaya yang terdaftar berjumlah 90 orang, rata rata kehadiran setiap pertemuan kisaran 60 orang. Untuk usia atlet rata rata 9 sampai 12 tahun, ada juga yang usia 12 tahun sampai 16 tahun sekitar 20 orang. Disini peneliti mengambil sampel angket dari atlet yang berusia 12 sampai 16 tahun, dengan tujuan agar

dapat mendapatkan data yang akurat. Berikut hasil wawancara Peneliti dengan Coach Iwan

> *"Saat ini atlet kami berjumlah 90 orang untuk kategori keseluruhan, jumlah rata-rata yang aktif hadir di setiap pertemuan berjumlah kisaran 60 orang mas. Usia rata-rata atlet kami berusia 9 sampat 12 tahun mas, ada juga yang berusia 12 sampat 16 tahun sekitar 20 orang mas".* (Coach Iwan)

Dari pernyataan narasumber diatas, dapat dipahami bahwa Pb Hiqua Wijaya memiliki atlet yang didominiasu dengan anak-anak berusia 9 tahun sampai 12 tahun. Ada yang berusia 12 tahun sampai 16 tahun, tetapi tidak terlalu banyak.

1. Cedera Yang Sering Terjadi

Atlet PB Hiqua Wijaya Kediri. Pb Hiqua Wijaya kerap sekali turut mendaftarkan Atletnya untuk turut berpartisipasi dalam berbagai ajang kejuaraan Bulutangkis Lokal maupun Nasional. Tidak dapat dipungkiri lagi bahwasannya beberapa tahun belakangan ini Pb Hiqua Wijaya mengalami penurunan kualitas, hal itu disebabkan karena adanya Covid19 tahun lalu, semenjak adanya Covid19, Pb hiqua Wijaya sempat mengalami *vacum,* kegiatan Latihan Bulutangkis berhenti total karena adanya pembatasan wilayah di kota kediri serta adanya larangan berkerumun. Banyak atlet Pb Hiqua Wijaya Kediri yang sudah terlanjur malas untuk Kembali berlatih di Pb Hiqua Wijaya, sehingga bisa dikatakan bahwa setelah adanya covid19, Pb Hiqua mulai merintis kembali Sekolah Bulutangkis Pb Hiqua Wijaya Kediri. Berikut hasil wawancara peneliti dengan Coach Iwan

> *"Untuk prestasi sebenarnya belakangan ini mengalami penurunan prestasi yang begitu banyak mas, soalnya semenjak pandemi dengan adanya pembatasan wilayah serta larangan untuk*

berkerumun, kegiatan Sekolah Bulutangkis di PB Hiqua Wijaya sempat berhenti total mas. Semenjak pandemic sudah mulai reda itu, barulah PB Hiqua Wijaya mulai membuka Kembali sekolah Bulutangkis. Tetapi kami banyak kehilangan atlet-atlet potensial kami mas, banyak atlet yang sudah terlanjur malas dan tidak bergabung lagi dengan kami, jadi bisa dikatakan semenjak pandemic usai itu kita baru mulai merintis Kembali mas" (Coach Iwan)

Dari kutipan wawancara diatas, dapat diketahui bahwa setelah pandemic PB Hiqua banyak kehilangan Atlet potensialnya dan setekah pandemi, bisa dikatakan bahwa PB Hiqua mulai merintis Kembali Sekolah Bulutangkis. Sampai saat ini, Pb Hiqua Wijaya Kediri belum pernah mendapati atletnya yang mengalami cedera yang serius yang bisa membuat seorang atlet pensiun dini dari dunia Bulutangkis karena cedera. Kebanyakan atlet Pb Hiqua Wijaya kediri hanya mengalami cedera ringan yang mungkin hanya dengan beristirahan beberapa hari akan sembuh dengan sendirinya, cedera yang sering dialami oleh atlet Pb Hiqua Wijaya sebagai berikut:

a. Cedera Berdasarkan Jenisnya

1. Cedera Memar, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 4 atlet yang pernah mengalami cedera memar saat Latihan atau pertandingan
2. Cedera Dislokasi, dari 15 atlet yang mengisi angket, terdapat 2 atlet yang mengalami cedera dislokasi saat Latihan atau pertandingan.
3. Cedera Luka Lecet, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 14 atlet yang pernah mengalami luka lecet saat latihan atau pertandingan

4. Cedera Pendarahan, dari 15 atlet yang mengisi angket, tidak ada atlet yang pernah mengalami cedera saat Latihan maupun saat pertandingan
5. Cedera Patah Tulang, dari 15 atlet yang mengisi angket, tidak ada yang pernah mengalami cedera patah tulang saat Latihan maupun saat pertandingan
6. Cedera Otot Tertarik Atau Kram, dari 15 Atlet yang mengisi angket terdapat 10 atlet pernah mengalami cedera Otot tertarik atau kram saat Latihan atau pertandingan.
7. Lain-lain, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 7 atlet yang pernah mengalami cedera lain-lain saat Latihan atau pertandingan.

b. Cedera Berdasarkan Lokasi Atau Letaknya

1. Cedera di Bahu, dari 15 atlet yang mengisi angket koesioner, terdapat 3 atlet yang pernah mengalami cedera di bahu saat Latihan atau pertandingan
2. Cedera di Tangan, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 4 atlet pernah mengalami cedera pada bagian tangan saat bertanding atau latihan
3. Cedera di Pergelangan Tangan, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 7 atlet pernah mengalami cedera pada saat Latihan atau pertandingan

4. Cedera di Tungkai Atas, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 5 atlet mengalami cedera pada tungkai atas saat Latihan atau pertandingn
5. Cedera di Tungkai Bawah, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 8 atlet pernah mengalami cedera pada tungkai bawah saat Latihan atau pertandingan
6. Cedera di Kepala, dari 15 atlet yang mengisi angket tidak ada atlet yang mengalami cedera kepala saat Latihan maupun pertandingan
7. Cedera di Pergelangan Kaki, dari 15 atlet yang mengisi angket, terdapat 6 atlet pernah mengalami cedera pada pergelangan kaki pada saat latihan atau pertandingan
8. Cedera di Lutut, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 5 atlet yang pernah mengalami cedera pada lutut saat Latihan atau pertandingan.

c. Berdasarkan Waktu Terjadinya Cedera

1. Cedera Akud, dari 15 atlet yang mengisi angket terdapat 15 atlet pernah mengalami cedera Akud saat Latihan atau saat pertandingan.
2. Cedera Kronis, dari 15 atlet yang mengisi angket, terdapat 2 atlet yang mengalami cedera kronis saat Latihan atau pertandingan
3. Cedera Langsung, dari 15 atlet yang mengisi angket, terdapat 11 atlet yang pernah mengalami Cedera Langsung saat Latihan atau pertandingan

4. Cedera Tidak Langsung, dari 15 atlet yang mengisi angket, terdapat 5 atlet pernah mengalami Cedera Tidak Langsung saat Latihan atau pertandingan
5. Cedera Overuse, dari 15 atlet yang mengisi angket, terdapat 8 atlet yang pernah mengalami Cedera Overuse saat Latihan atau pertandingan.

2. Kenapa Atlet Dapat Mengalami Cedera

Atlet Pb Hiqua Wijaya Kediri sangat beragam kepribadian sehari-harinya, ada yang kebutuhan empat sehat lima sempurnanya terpenuhi dengan baik, ada juga yang kebutuhan empat sehat lima sempurnanya kurang terpenuhi, ada atlet yang meminum suplemen tertentu guna menjaga kondisi tubuh tetap bugar, ada juga yang tidak meminum suplemen penyeimbang kondisi tubuh. Terlepas dari hal tersebut, banyak dari atlet Pb Hiqua Wijaya yang tidak mengikuti arahan dari pelatih dengan baik dan benar, seperti atlet yang kurang serius dalam menjalankan sesi *stretching* sebelum Latihan atau pertandingan, mengabaikan arahan pelatih untuk menjaga pola tidur yang cukup (1 hari minimal 7 jam). Berikut hasil wawancara dengan Coach Iwan

> *"atlet saya kepribadiannya berbeda-beda mas, ada yang empat sehat lima sempurnanya terpenuhi dengan baik, ada juga yang kurang terpenuhi. Banyak juga dari atlet saya yang mengabaikan anjuran saya seperti pola tidur yang kurang cukup, kurang dalam menjaga makanan yang dikonsumsi, dll."*

Dari pernyataan diatas dapat dipahami bahwa pola makanan yang kurang sehat serta jam tidur yang kurang cukup dapat memicu rentannya

cedera. Terlepas dari itu, ada juga yang mengalami kelelahan tapi masih memaksakan diri untuk tampil maksimal saat pertandingan, perlu diketahui bahwa saat pertandingan resmi (turnamen) tingkat pengurasan energi atlet tiga kali lipat lebih banyak dibandingkan saat Latihan, karena saat pertandingan biasanya atlet Pb Hiqua Wijaya mengalami kecemasan, ketegangan yang justru itu yang sangat menguras energi atlet tersebut, Ketika atlet Pb Hiqua Wijaya sudah mengalami kelelahan yang sangat berarti, maka atlet mulai kehilangan focus, disitulah tingkat cedera sering terjadi seperti cedera, Otot tertarik, Cedera memar, Cedera lecet dll.

> *"Banyak dari atlet saya yang mengalami cedera itu biasanya terjadi karena tidak serius dalam melakukan stretching, ada juga yang sudah mengalami kelelahan tetapi masih memaksakan tampil maksimal, dan aja yang mengalami ketegangan, tekanan mental saat bertanding. Perlu diketauhui bahwa ketegangan saat bertanding justru dapat menguras tenaga atlet itu sendiri"* (coach Iwan)

Dari pernyataan diatas, dapat dipahami bahwa banyak atlet PB Hiqua Wijaya yang kerap mengabaikan arahan pelatih serta kurang serius dalam menjalankan pemanasan sebelum Latihan maupun sebelum pertandingan serta memaksakan diri ketika tubuh sudah mengalami kelelahan yang berarti.

3. Upaya PB Hiqua Wijaya Dalam Meminimalisir Tingkat Cedera Atletnya

Visi dan misi Atlet-atlet PB Hiqua Wijaya kediri berbeda-beda, ada yang berlatih di PB Hiqua Wijaya kediri dengan tujuan ingin mendongkrak prestasi dalam cabang olahraga Bulu Tangkis, ada yang haya sekedar hobi

berolahraga Bulu Tangkis, ada yang karena dorongan orang tua agar tidak salah dalam pergaulan. Pihak PB Hiqua sudah bisa menilai siapa saja atletnya yang serius dan ingin mendapat prestasi di cabang olahraga Bulutangkis. Biasanya untuk atlet yang memiliki keseriusan di cabang olahraga Bulutangkis, itu tim pelatih kerap memberi arahan kepada orang tua atlet tersebut perihal memberi saran untuk sepatu yang memang sudah tidak layak, vitamit serta suplemen bagi atlet,raket yang cocok sesuai karakter permainan atlet, dll. berikut hasil wawancara dengan Pak Edi:

> *"Bagi atlet kami yang ke arah prestasi, tim kami memiliki kedekatan dengan para orang tua atlet tersebut. Biasanya kami memberi saran kepada orang tua atlet perihal sepatu atlet yang mungkin sudah waktunya ganti dengan yang baru, raket yang cocok bagi atlet, serta vitamin dan suplemen untuk atlet jika menjelang persiapan turnamen"* (Pak Edi)

Dari pernyataan diatas, dapat dipahami bahwa tim pengurus PB Hiqua Wijaya memiliki kedekatan dengan para orang tua atlet yang berlatih di PB Hiqua Wijaya. Sehingga pihak pengurus Pb Hiqua Wijaya dapat memberi saran terkait kebaikan atlet kepada orang tua atlet tersebut. Dalam keseharian aktivitas kegiatan PB Hiqua Wijaya Kediri selalu diawali berdoa menurut kepercayaan masing-masing agar diberi keselamatan dalam Latihan maupun bertanding, lalu memberikan porsi pemanasan yang cukup dan lengkap dari kepala sampai ke kaki sebelum berlatih maupun pertandingan, serta selalu menyempatkan melakukan pendinginan pada atletnya sebelum maupun sesudah Latihan dan pertandingan.

> *"Dengan mengawali aktivitas sebelum berlatih maupun pertandingan dengan tepat, maksudnya tepat yaitu diawali dengan berdoa menurut kepercayaan masing-masing, lalu melakukan*

> *pemanasan dari kepala sampai kaki, serta setelah Latihan melakukan pendinginan. Dan seperti yang saya katakana tadi mas, jam tidur yang cukup minimal 7 jam satu hari"* (Coach Iwan).

Peneliti juga bertanya kepada kepada Bapak Edi perihal, apakah PB Hiqua Wijaya Kediri memiliki tim medis tersendiri dalam menangani atletnya yang mengalami cedera. Hasil yang peneliti dapatkan adalah PB hiqua hanya menyediakan perlengkapan PPPK seadanya, jika ada atlet yang mengalami cedera dan memerlukan penanganan khusus biasanya berobat secara pribadi.

> *"Kalua untuk tim medis kami hanya alangkadarnya saja mas, dengan menyediakan perlengkapan PPPK saja kepada atlet kami yang mengalami cedera. Jika ada atlet kami yang mengalami cedera dan memerlukan penanganan khusus itu berobat secara pribadi mas, tetapi pelatih biasanya memberi saran kepada atlet dan orang tua atlet untuk berobat ke fisiotherapi cedera olahraga, massas cedera olahraga"*

C. Interpretasi dan Pembahasan

1. Cedera yang sering dialami Atlet PB Hiqua Wijaya Kediri

Dari hasil wawancara terhadap Coach Iwan serta pengambilan data berupaangket koesioner kepada 15 atlet bulutangkis PB Hiqua Wijaya. Maka dapat diketahui bahwa saat Latihan maupun saat pertandingan, tidak ada atlet PB Hiqua Wijaya yang mengalami cedera parah yang dapat mengancam kariernya dalam dunia perbulutangkisan. Dalam pengambilan data angket kepada Atlet Hiqua Wijaya Kediri, peneliti menggunakan konsep Rusli Lutan dalam mengelompokkan cedera menjadi 3 aspek, diantaranya aspek cedera berdasarkan jenisnya, cedera berdasarkan lokasi atau letaknya, dan cedera berdasarkan waktu terjadinya.

a. Cedera berdasarkan jenisnya

terdapat 15 sample atlet PB Hiqua Wijaya yang mengisi angket koesioner. Dari 15 sample atlet tersebut, telah menjawab 7 poin pertanyaan dalam aspek cedera berdasarkan jenisnya. Terdapat cedera luka lecet yang paling banyak dialami oleh atlet PB Hiqua Wijaya dengan jawaban 14 atlet pernah cedera luka lecet dari 15 atlet yang mengisi angket koesioner. Itu artinya hamper semua atlet PB Hiqua Wijaya Kediri pernah mengalami cedera luka lecet.

b. **Cedera berdasarkan tempat atau letaknya**

terdapat 15 sample atlet PB Hiqua Wijaya yang mengisi angket koesioner. Dari 15 sample atlet tersebut, telah menjawab 8 poin pertanyaan dalam aspek cedera berdasarkan tempat atau letaknya. Terdapat cedera bagian tungkai bawah yang banyak dialami atlet PB Hiqua Wijaya Kediri dengan jawaban 8 atlet pernah mengalami cedera bagian tungkai bawah dari 15 atlet yang mengisi angket koesioner.

c. Cedera berdasarkan prosesnya

terdapat 15 sample atlet PB Hiqua Wijaya yang mengisi angket koesioner. Dari 15 sample atlet tersebut, telah menjawab 5 pertanyaan dalam aspek cedera berdasarkan proses terjadinya. Dari 15 sample atlet yang mengisi angket, semuanya pernah mengalami cedera akud saat Latihan atau pertandingan.

2. Kenapa atlet dapat mengalami cedera

Dari hasil penelitian yang telah didapatkan, ternyata faktor kelelahan yang berarti menjadi sumber utama penyebab atlet PB Hiqua Wijaya mengalami cedera, dalam sebuah pertandingan maupun latikan, jika seorang atlet telah mengalami kelelahan yang bersarti, maka seorang atlet akan kehilangan fokus, saat itulah tingkat cedera rawan terjadi. Dari hasil tersebut peneliti dapat memahami bahwa latar belakang seorang atlet yang masih menempuh Pendidikan sekolah, maka akan kesulitan dalam membagi jadwal sekolah, jadwal bermain, jadwal Latihan serta jam istirahan. Maka dari itu, pelatih maupun orang tua perlu untuk melatih atletnya dalam memanajemen waktu, agar tubuh bisa tetap bugar.

3. Upaya PB Hiqua dalam meminimalisir tingkat cedera atletnya

Dari hasil wawancara yang diperoleh peneliti, sebenarnya upaya PB Hiqua Wijaya dalam meminimalisir tingkat cedera atletnya dapat dikatakan baik. Terbukti sampai kini saat Latihan maupun saat pertandingan belum ada atlet PB Hiqua Wijaya Kediri yang mengalami cedera yang serius, cedera yang dapat berakibat fatal terhadap karirnya dalam dunia bulutangkis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil data penelitian yang dioleh dari "Identifikasi Cedera Olahraga Bulutangkis Atlet PB Hiqua Wijaya Kediri" maka terdapat simpulan dan saran dari peneliti. Kesimpulan dan saran merupakan jawaban dari pertayaan penelitian yang diambil yaitu : (1) Apa cedera yang sering dialami atlet PB Hiqua Wijaya (2) Mengapa atlet PB Hiqua Wijaya dapat mengalami cedera (3) Bagaimana upaya PB Hiqua Wijaya dalam meminimalisir tingkat cedera atletnya. Kesimpulan serta saran yang diperoleh sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan cedera yang banyak dialami atlet Bulutangkis Pb Hiqua Wijaya kediri di bagi menjadi 3 aspek sebagai berikut

   Cedera berdasarkan jenisnya

   a. Berdasarkan jenisnya, cedera luka lecet merupakan cedera yang paling banyak dialami atlet PB Hiqua Wijaya Kediri dengan jawaban 14 atlet pernah mengalami cedera luka lecet saat Latihan atau pertandingan, lalu di ikuti cedera otot tertarik atau kram menempati urutan kedua setelah cedera luka lecet dengan perolehan jawaban 10 atlet pernah mengalami cedera otot tertarik atau kram saat Latihan atau pertandingan.

   b. Cedera berdasarkan letaknya. Berdasarkan letaknya, cedera bagian Tungkai bawah merupakan lokasi cedera yang banyak dialami atlet PB Hiqua Wijaya, lalu diikuti cedera bagian pergelangan tangan di urutan kedua.

c. Cedera berdasarkan proses terjadinya.Berdasarkan proses terjadinya, dari 15 atlet yang mengisi angket, semua pernah mengalami cedera akud. Lalu diikuti cedera langsung, Dari 15 atlet sampel yang mengisi angket, 11 atlet pernah mengalami cedera langsung

2. Penyebab atlet mengalami cedera

Kebanyakan atlet PB Hiqua Wijaya mengalami cedera karena disebabkan oleh factor kelelahan yang berarti dan atlet tersebut memaksakan tubuhnya untuk tetap tampil maksimal

3. Upaya PB Hiqua Wijaya untuk meminimalisir tingkat cedera atletnya

Sejauh ini upaya PB Hiqua dalam meminimalisir tingkat cedera atletnya cukup efektif, hal itu dapat dibuktikan dengan atletnya yang sampai saat ini belum ada yang mengalami cedera yang serius, belum ada yang mengalami cedera yang dapat mengancam keberlangsungan atlet dalam dunia bulutangkis. PB Hiqua selalui mengawali kegiatan dengan berdoa menurut kepercayaan masing-masing, selalu menjalankan pemanasan sebelum Latihan dan pertandingan, lalu tidak lupa menyempatkan untuk melakukan pendinginan sesudah Latihan maupun pertandingan.

Pb hiqua memiliki kedekatan dengan para orang tua atlet, jadi jika terjadi sesuatu yang dapat membuat atlet kurang nyaman seperti sepatu yang sudah tidak layak, raket yang tidak coco dll, biasanya Pihak PB Hiqua memberi saran kepada orang tua atletnya.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian tersebut, dapat diutarakan implikasi secara teoritis dan secara praktis

1. Implikasi secara teoritis
   a. Setiap awalan dalam latihan maupun bertanding, tidak lupa berdoa menurut kepercayaan masing-masing agar diberi keselamatan saat Latihan maupun pertandingan
   b. Komunikasi antara pelatih dengan orang tua atlet sangatlah penting untuk menunjang keamanan dan kenyamanan atlet
   c. Perlunya memanajemen waktu bagi atlet dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kebugaran tubuh

C. Saran

1. Bagi Pengelola PB Hiqua Wijaya Kediri

a. Sebaiknya Pihak PB Hiqua bekerja sama dengan fisioterapi cedera olahraga atau massas cedera olahraga tertentu, agar jika atletnya mengalami cedera nantinya tidak salah tempat dalam berobat

b. Alangkah baiknya PB Hiqua Wijaya memberi jatah suplemet atau vitamin tertentu kepada atletnya. Bisa tiap satu bulan sekali, tiap minggu sekali.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian dapat menjadi masukan serta dijadikan sumber referensi terkait identifikasi cedera olahraga bulutangkis agar dapat mendefinisikan bentuk-bentuk cedera olahraga serta agar dapat meminimalisir tingkat cedera olahraga

DAFTAR PUSTAKA

Ababil, A. F., Adi, S., & Fadhli, N. R. (2019). Pengembangan media latihan teknik dasar bulutangkis berbasis aplikasi android untuk atlet pemula. *Indonesia Performance Journal*, *3*(2), 93–100. http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/12213/5754

Acha, B., & Nova, A. (2018). Survei Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Tuna Grahita Di Slb Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*

(JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, *1*(1), 16–26. https://ejurnalunsam.id/index.php/jors

Aksan, H. (2012). *Mahir Bulu Tangkis* (tim Nuansa (ed.); 1st ed.). Nuansa Cendekia.

Alexander, B., Khuluq, R. K., Putra, J. R. H., & Orlanda, M. (2020). Kesehatan Olahraga Cedera Akibat Lingkungan. *Josita*, *1*(1), 43–48.

Apriadi, A. (2022). *Deretan Atlet yang Cedera, Ada Yeremia Rambitan*. Suara.Com. https://www.suara.com/sport/2022/06/18/120000/deretan-atlet-yang-cedera-

Aswan Muhammad, A. (2016). PERBANDINGAN SISTEM PENJAS DAN OLAHRAGA "SISTEM PENDIDIKAN JASMANI DI MESIR." *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, *15*(1), 165–175. https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf

Bambang Priyonoadi, Y. B. dan. (2016). Frekuensi Cedera Atlet Pelatda Sepatu Roda (Perserosi Diy). *Medikora*, *14*(2), 1–12. https://doi.org/10.21831/medikora.v14i2.7932

Bhardwaj, S. (2013). *Common sports injuries and their management*. *3*, 46–55.

Bintara, D. S., Yuliawan, D., & F, M. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan , Fleksibiliti Bahu Terhadap Pukulan Lob Backhand Bulutangkis Contribution of Arm Strength , Shoulder Flexibility and Eye. *Journal of Sports Coaching*, *3*(1), 1–11.

Budiman, A. (2006). *Kebebasan Negara Pembangunan* (L. Assyaukhanie (ed.); 1st ed.). Pustaka Alfabet.

Efendi, C. K., & Rochmania, A. (2019). CIDERA OLAHRAGA PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS (Studi pada Klub Bulutangkis FIFA BC Sidoarjo). *Jurnal Prestasi Olahraga*, *082*, 139–147.

Ihsan, mIftahul. (2017). SURVEY CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DI CLUB XYZ JUNIOR MEDAN LABUHAN. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *16*(1), 1–14.

Junaidi. (2013). Cedera Olahraga Pada Atlet Pelatda PON XVIII DKI Jakarta. *Jurnal Fisioterapi*, *13*(1), 12–16. https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/642/603

Keraf, G. (2007). *Diksi dan Gaya Bahasa* (I. Sidhi Purnama (ed.); 2nd ed.). PT Gramedia Pustaka Utama. https://books.google.com/books/about/Diksi_dan_Gaya_Bahasa.html?hl=id&id=2zm9pAbUHP8C#v=onepage&q=Gorys keraf&f=false

Khasanah, K. (2021). *Unnes Journal of Sport Sciences Identifikasi Cedera Atlet Olahraga Tinju Amatir Jawa Tengah Periode Tahun 2020*. *5*(1), 44–50.

Martha, D. (2006). *Bulutangkis 2* (2nd ed.). Cerdas Jaya.

Meikahani, R., & Kriswanto, E. S. (2015). Pengembangan Buku Saku Pengenalan Pertolongan dan Perawatan Cedera Olahraga Untuk Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *11*(1), 15–22.

Milles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods* (Sourcebook). New York: SAGE Publications.

Mubarok, K., Julianto, M. A., & Dai, M. (2021). *Pencegahan Cedera Dalam Permainan Sepak Bola*. *1*(2), 71–78.

S.Sudadik. (2020). Indonesian Journal for. *Journal.Unnes*, *1*(1), 188–196.

Safitri, D., & Sulaiman. (2021). Survei Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Sepaktakraw BPPLOP Jawa Tengah. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, *2*(1), 278–286. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0ASurvei

Sanusi, R. (2020). Tingkat Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, *4*(1), 20–33. https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i1.91

Satria, ALi dan Priyonoadi, B. (2012). *Terapi Massage Frirage*. 1–95.

Septadina, I. S. (2014). *Identifikasi Individu dan Jenis Kelamin Berdasarkan Pola Sidik Bibir | Septadina | Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. *2*(2), 231–236.

Subarjah, H. (2016). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Sosial DaSosio Humanika: Jurnal Pendidikan Sains Sosial Dan Kemanusiaan*, *9*(1), 117–130. http://www.journals.mindamas.com/index.php/sosiohumanika/article/view/6

60

Subarkah, A., & Marani, I. N. (2020). Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, *5*(2), 106–114. https://doi.org/10.24036/menssana.050220.02

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (p. 329).

Wiharja, A., & Nilawati, S. (2018). Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan Kaki Berulang: Laporan Kasus. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *14*(2), 137–148. https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23824

Yuliawan, D. (2017). *Bulu Tangkis Dasar* (N. Fatma Subekti (ed.); 1st ed.). CV Budi Utama.

Yusni. (2019). Cedera Olahraga. In Maulidar Agustina (Ed.), *Syiah Kuala University press*.

IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA BULUTANGKIS ATLET BULUTANGKIS PB. HIQUA WIJAYA KEDIRI

ORIGINALITY REPORT

27%	25%	5%	19%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	docplayer.info Internet Source	4%
2	core.ac.uk Internet Source	4%
3	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	4%
4	www.scribd.com Internet Source	3%
5	repository.stei.ac.id Internet Source	3%
6	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	3%
7	Submitted to Syiah Kuala University Student Paper	2%
8	Submitted to vitka Student Paper	1%
9	walpaperhd99.blogspot.com Internet Source	1%

10	eprints.umm.ac.id Internet Source	1 %
11	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %
12	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	1 %
13	www.slideshare.net Internet Source	1 %
14	Submitted to Trisakti University Student Paper	1 %

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		