

**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**

2023

# **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 berasal dari dua kata, yaitu “Olah” yang berarti mengolah, dan “Raga” yang berarti Tubuh. Jadi secara bahasa olahraga adalah mengolah tubuh 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 adrenalin, dll. dalam dunia olahraga banyak sekali jenis-jenis 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 membentang di pertengahan lapangan.

Untuk lapangan diusahakan harus yang *Indoor*, dan jangan outdoor, soalnya jika Lapangan bulutangkis *outdoor*, jika ada angin yang agak kencang, maka

akan sangat mempengaruhi lajunya *Shuttlecock*. 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 rabe game atau set ketiga sebagai penentu dan yang memenangkan set ketiga, dialah pemenangnya.

Dalam pencapaian target karier seorang atlet Bulutangkis, maka akan ada 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 risikonya 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 olahraga 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, teknik bermain yang bagus tidak cukup untuk memenangkan pertandingan, teknik 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 Indonesia, 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.

Dalam berbagai kejuaraan yang dilakoni atlet Pb Hiqua Wijaya, kerap sekali atlet Pb Hiqua Wijaya mengalami gangguan berupa Cedera saat Latihan maupun saat pertandingan, salah satunya adalah Mbak Arum yang merupakan Atlet Pb Hiqua Wijaya, ia pernah mengalami cedera hamstring pada tahun 2020 saat bertanding di kejurprov jatim di Surabaya, akhirnya mbak arum memutuskan menyerah dan tidak melanjutkan pertandingan tersebut. Dari kasus tersebut dapat dipahami bahwa apapun bentuk cedera yang dialami, sekecil apapun cedera tersebut, tetap saja jika seorang atlet mengalami cedera saat pertandingan, maka akan mengganggu kenyamanan bertanding atlet tersebut. 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 bermanfaat dalam sebuah kelompok maupun individu, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

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.

## 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://ejournal.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](https://books.google.com/books/about/Diksi_dan_Gaya_Bahasa.html?hl=id&id=2zm9pAbUHP8C#v=onepage&q=Gorys%20keraf&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/660>
- 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*.