


## **Badminton Sports Injury Management Training**

**Rio Wardhani<sup>1</sup>, Stephani Yane<sup>2</sup>, Iskandar<sup>3</sup>, Heri Rustanto<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Jasmani, IKIP PGRI Pontianak

ryowardhani@gmail.com<sup>1</sup>, stephaniyane@gmail.com<sup>2</sup>, oezoe81@gmail.com<sup>3</sup>,  
rustantoheri@gmail.com<sup>4</sup>

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v4i2.2816>

**Abstract:** *The Issues in PB Pelangi Partners Occurrence of injuries in athletes, specifically in the ankle, knee, and calf, resulting in a decline in performance. The objective of this service is to provide an understanding of how to handle these injuries. The methods used include interviews and distributing pre-test injury management questionnaires, coaching clinics, and practical guidance on ankle, knee, and calf injury management. The interview results from 15 athletes and coaches from PB Pelangi revealed that 60% (9 individuals) had experienced injuries, while 40% (6 individuals) had not. The most common injuries among athletes were ankle injuries at 33% (5 individuals), knee injuries at 20% (3 individuals), and calf injuries at 47% (7 individuals). The pre-test results regarding understanding of ankle, knee, and calf injury management showed that 73% (11 individuals) had minimal understanding, while 27% (4 individuals) understood the management. The lack of understanding among athletes and coaches in handling injuries can have an impact on performance decline. To address this, a coaching clinic on ankle, knee, and calf injury management was conducted, attended by 15 participants consisting of athletes and coaches. After the activity, it was concluded that 80% (12 individuals) understood the injury management actions, while 20% (3 individuals) did not. The inclusion of post-test results showed that 80% (12 individuals) understood the management, while 20% (3 individuals) did not. This training is expected to improve the fitness and performance of the athletes.*

**Keyword:** *Badminton, Injury Management, PB Pelangi*

### **Pendahuluan**

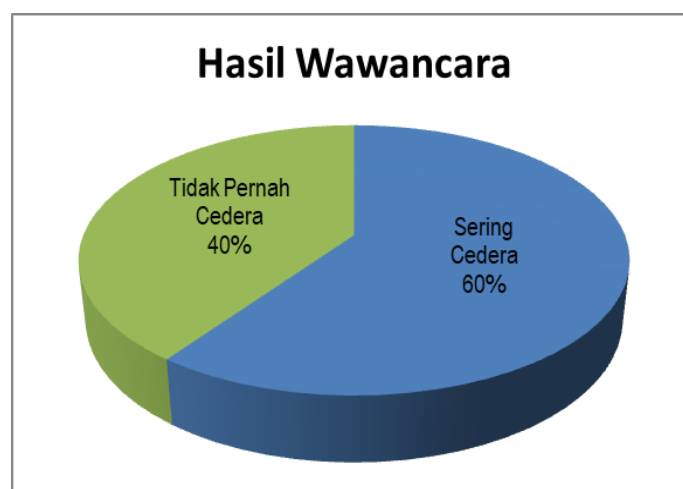
Sehat merupakan nikmat karunia Allah yang menjadi dasar dari segala nikmat dan kemampuan. Nikmatnya makan, minum serta kemampuan bergerak dan berpikir akan berkurang atau bahkan hilang bilamana kita tidak sehat. Oleh karena itu sehat harus di syukuri. Mensyukuri rahmat dan nikmat sehat ini tidak cukup hanya dengan lisan tetapi harus diwujudkan dalam kenyataan. Pembinaan mutu sumber daya manusia harus mengacu pada pengertian sehat Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organisation = WHO*) yang juga telah diadopsi oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia yang pada intinya mengatakan bahwa sehat adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan (Boyke, 2013).

Bulutangkis merupakan olahraga kompetitif yang membutuhkan gerakan eksplosif, gerakan berlari, reflek, melompat, dan kecepatan perubahan arah mata, tangan dan kaki (Karyono, T, 2016). Bulutangkis bertujuan memukul bola yaitu kok atau *shuttlecock* melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.

Penelitian Hensley melaporkan bahwa cedera atlet bulutangkis banyak terjadi pada ekstremitas bawah (82,9 %) dan ekstremitas atas (11,1 %) dari beberapa kasus. Cedera terbanyak terjadi pada sendi dan ligamen pergelangan kaki (66,9 %) (Kroner, 1990). Pergelangan kaki adalah bagian 2 tubuh yang paling sering cedera dalam 24 dari 70 macam olahraga (Fong, 2009).

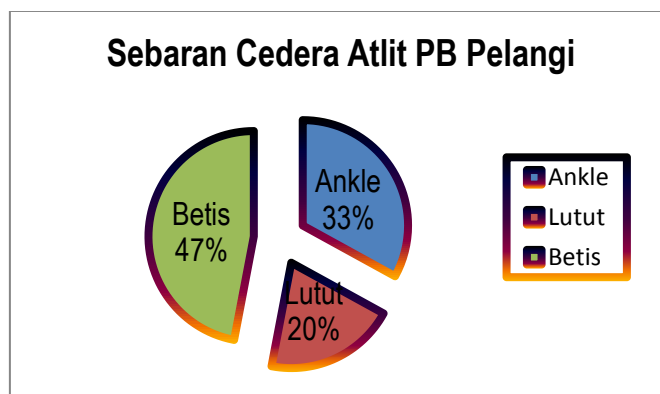
Diantara beberapa cedera yang sering terjadi pada atlit PB Pelangi merupakan bagian ekstremitas bawah, diantaranya *ankle*, betis dan lutut. Dampak dari cedera ini bisa menyebabkan pembengkakan, nyeri, kelemahan otot yang berkepanjangan. Faktor intrinsik disebabkan karena riwayat cedera pergelangan kaki, jenis kelamin dan usia, tinggi badan dan berat badan, sisi kaki yang dominan digunakan, tipe anatomi kaki dan ukurannya, kelenturan tubuh dan kekuatan otot. Faktor ekstrinsik diantaranya penggunaan penguat (*bracing*) dan pengikat (*taping*), model sepatu, durasi dan intensitas dari kompetisi dan posisi pemain.

Cara efektif mencegah cedera adalah kita dapat menghindari diri dari berbagai cedera dan memahami tentang cedera (Yogi dan Azizati, 2021). Pengetahuan penanganan cedera sangat penting dimiliki oleh pelatih dan atlit agar minimnya terjadi cedera ataupun bila mengalami bisa mengatasi cedera tersebut. Atlit, pelatih dan pegiat olahraga juga perlu mengetahui tindakan penanganan yang baik untuk mengatasi cedera dalam olahraga (Tommy dan Fondy, 2018).



**Gambar 1.** Hasil Wawancara Atlet dan Pelatih

Hasil wawancara pada gambar di atas, dari 15 orang yang sering mengalami cedera sebesar 60% (9 orang) dan 40% (6 orang) tidak pernah mengalami cedera. Data ini diperoleh dari hasil observasi pada atlet dan pelatih dengan menggunakan wawancara. Fenomena yang terjadi, atlit dan pelatih tidak mengetahui bagaimana cara penanganan atau tindakan utama dalam mengatasi cedera *ankle*, lutut, betis. Jika mengalami cedera tersebut, pelatih hanya menyarankan untuk istirahat atau melakukan pengobatan secara tradisional.

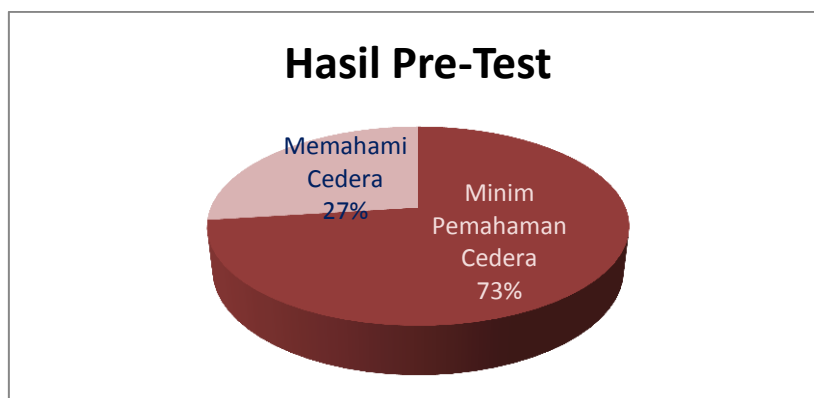


**Gambar 2.** Sebaran Cedera Atlet PB Pelangi

Gambar di atas merupakan sebaran cedera atlet PB Pelangi Kota Pontianak yang mengalami cedera ekstremitas bagian bawah. Terlihat dari 15 atlet yang sering mengalami *ankle* sebesar 33% (5 orang), lutut 20% (3 orang), betis 47% (7 orang). Data tersebut diperoleh tim pengabdian dengan menyebarkan angket cedera bagian ekstremitas bawah yang sering dialami atlet. Pernyataan ini menunjukkan perlu adanya pendampingan atau pelatihan dalam penanganan cedera. Tim pengabdian kepada masyarakat memiliki ide melaksanakan pelatihan berupa penanganan cedera bagian ekstremitas bawah, yaitu *ankle*, betis dan lutut. Penanganan cedera perlu diberikan kepada masyarakat khususnya di cabang olahraga karena bisa membantu untuk dirinya sendiri atau orang sekitarnya dari cedera olahraga (Hidayatullah, M,R., Saputra, A,Y, 2021)

### Metode

Pada dasarnya metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan. Menurut Sugiyono (2010:4) "Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu". Adapun menurut Cholid Narbuko (2015:1) metode merupakan "cara melakukan sesuatu dengan menggunakan pikiran secara saksama untuk mencapai suatu tujuan". Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih PB Pelangi dan untuk mengatasi masalah atau fenomena yang terjadi oleh mitra, maka pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dan diselenggarakan selama 2 hari dengan tahapan hari pertama diberikan metode survey yaitu menyebarkan angket *pre-test* terkait pengetahuan cedera *ankle*, lutut dan betis.



**Gambar 3.** Pre-Test Pengetahuan Cedera

Selanjutnya memberikan metode ceramah dengan menjelaskan materi tentang cara penanganan cedera *ankle*, lutut dan betis. Kegiatan hari pertama dilaksanakan di Aula Hadari Nawawi IKIP PGRI Pontianak dengan peserta berlatar belakang atlet dan pelatih sebanyak 15 orang.

Hari kedua melanjutkan pengabdian dengan kegiatan pelatihan penanganan cedera secara *luring* yang artinya praktek langsung ke lapangan, bagaimana cara atau tindakan mengatasi cedera *ankle*, lutut dan betis. Dalam kegiatan tersebut dibagi menjadi beberapa kelompok kemudian didampingi oleh tim pengabdian. Pelaksanaan praktek dilaksanakan di tempat berbeda, yaitu di lapangan badminton di bawah kepengurusan PB Pelangi.

### Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan pelatihan penanganan cedera yang dilaksanakan secara *luring* atau tatap muka dengan mempraktekkan tindakan penanganan cedera *ankle*, lutut dan betis berjalan dengan lancar. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari yaitu di hari pertama dengan memberikan *pre-test* kepada peserta pelatihan tentang pemahaman cedera dan penanganannya kemudian memberikan materi penanganan cedera atau metode ceramah yang disampaikan oleh tim pengabdian.

Hari kedua dilanjutkan dengan praktek langsung atau tindakan penanganan cedera *ankle*, lutut dan betis. Proses penilaian dilakukan pada saat peserta mempraktekkan penanganan cedera *ankle*, lutut dan betis. Pelaksanaan dilaksanakan dengan dibagi 4 kelompok yang tiap kelompok terdiri 3-4 orang.



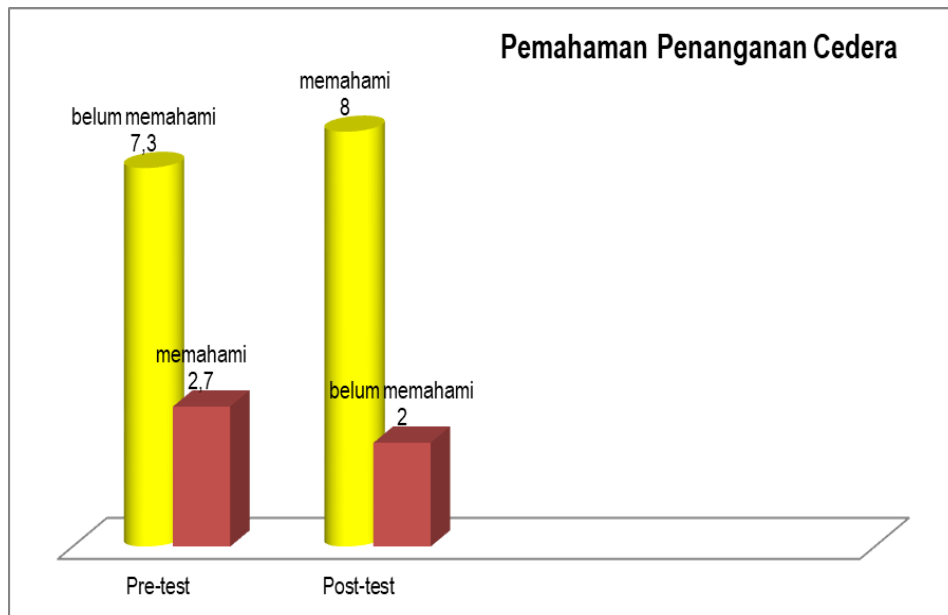
**Gambar 4.** Dokumentasi Tindakan Penanganan Cedera Betis



**Gambar 5.** Dokumentasi Tindakan Penanganan Cedera Ankle

Pelatihan memberikan dampak positif bagi peserta. Dengan adanya pelatihan penanganan cedera, peserta bisa menambah pengetahuan dan keterampilan. Tercapainya dari kegiatan pelatihan ini menunjukkan semangat dari peserta dan bisa meningkatkan prestasi PB Pelangi teruntuk para atlet dan pelatihnya.

Pelatihan penanganan cedera selesai maka terakhir dilanjutkan pengambilan *post-test* guna mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang penanganan cedera. Setelah diberikan *post-test* kepada 15 peserta, timm pengabdian memperoleh hasil 80% (12 orang) memahami tindakan penanganan cedera ankle, lutut dan betis dan 20% (3 orang) belum memahami penanganan. Dengan pelatihan ini diharapkan dapat menambah ilmu peserta, kesehatan, kebugaran dan prestasi atlet bulutangkis bisa meningkat.



**Gambar 6.** Hasil *pre-test post-test* pemahaman penanganan cedera

### Kesimpulan

Pentingnya akan pemahaman penanganan cedera sangat dibutuhkan karena akhir-akhir ini banyak cedera yang di alami oleh atlet khususnya cabang olahraga bulutangkis. Dengan adanya pelatihan penanganan cedera yang telah dilaksanakan dengan hasil 80% atau 12 orang dari 15 orang yang mengikuti pelatihan bisa mengambil sikap atau tindakan dalam penanganan cedera *ankle*, lutut dan betis. Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada IKIP PGRI Pontianak yang telah memberikan ijin dan *support* dalam kegiatan ini. Selain itu tim pengabdian juga mengucapkan terima kasih kepada PB Pelangi Kota Pontianak telah bersedia menerima pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan Pelatihan Penanganan Cedera Cabang Olahraga Bulutangkis.

### Daftar Referensi

- Baan, A.B., Rejeki, H.S., Marhadi., Kristatnti, D., Purwanto, Didik. (2022). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Metode *Price*, *Sport Massage*, Pemasangan *Kinesio Taping* Pada Atlet dan Pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) Tunas Kaili di Kota Palu. *JKMBD: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bina Darma*, 2(3), 224-236. <https://doi.org/10.33557/pengabdian.v2i3.1956>
- Fahrizqi, E.B., Aguss, R.M., Yuliandra, R. (2021). Pelatihan Penanganan Cidera Olahraga Di SMA Negeri 1 Pringsewu. *JSSTCS: Journal Of Social Sciences Technology For Community Service*, 2(1) 11-14. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- Fondy., Tommy. 2018. *Panduan Praktis Merawat dan Mereposisi Cedera Tubuh*. Jakarta: PT Gramedia

- Fong, C.M., Blackburn, J.T. (2011). Ankle-Dorsiflexion Range of Motion and Landing Biomechanics. *JAT: Journal Of Athletic Training*, 46 (1) 5-10. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- Hidayatullah, M, R., Saputra, S, Y. (2021). Pelatihan Penanganan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage dan Metode Rice. *Abdonesia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1) 1-5. <https://unu-ntb.e-journal.id/abdonesia/article/view/62>
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *JORPRES; Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1) 49-62. [10.21831/jorpres.v12i1.9496](https://doi.org/10.21831/jorpres.v12i1.9496)
- Mulyana Boyke. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Yogi, A.D., Azizati, R. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D Terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 46-52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40544>