

Profil Cedera Atlet Bulutangkis PB Hafana Academy

Rocky Armando¹, Kuswahyudi², Nadya Dwi Oktafiranda³

*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jl Pemuda No.10, Rawamangun
rockyarmando28@gmail.com, kuswahyudiarcher@unj.ac.id, nadyadwi@unj.ac.id*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendapatkan informasi tentang cedera olahraga pada atlet Bulutangkis PB Hafana Academy, ditinjau dari banyak atau sedikitnya atlet yang mengalami cedera, bagian tubuh yang mengalami cedera, jenis-jenis cederanya, sifat cederanya, derajat cederanya, penyebab terjadi cederanya, waktu terjadi cederanya, penanganan cederanya dan pencegahan cederanya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik survei deskriptif. Penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini 30 orang dari jumlah populasi 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan bantuan komputer dengan aplikasi SPSS 24. Hasil dari penelitian ini pengambilan data penelitian dengan rumus $P = \frac{f}{N} \times 100\%$ menyimpulkan bahwa atlet bulutangkis masih banyak yang cedera saat latihan dan bertanding bulutangkis hanya 21 orang yang pernah cedera diantara 30 orang $P = \frac{21}{30} \times 100\% = 70\%$. Hal ini sangat didukung oleh atlet bulutangkis untuk bisa berpikir lebih baik lagi saat latihan dan bertanding bulutangkis.

Kata Kunci: Cedera, Bulutangkis, Berpikir

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas yang saat ini sudah menjadi kebutuhan masyarakat, dengan berolahraga masyarakat dapat meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan tetap terjaga dengan baik. Selain untuk menjaga kesehatan olahraga merupakan olahraga rekreasi untuk mengisi waktu luang dan sarana hiburan di hari libur. Berbagai jenis olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini, salah satunya adalah olahraga permainan. Cabang olahraga permainan biasanya dilakukan lebih dari satu orang atau berkelompok sehingga dibutuhkan kerjasama tim yang baik. Olahraga permainan dapat dibedakan menjadi olahraga permainan yang tidak menggunakan bola yaitu, bulutangkis, atletik dan olahraga yang menggunakan bola yaitu, sepak bola, bola voli, dan bola basket.

Cedera Olahraga adalah cedera pada sistem *musculoskeletal* atau sistem tubuh yang lain yang merasa sakit karena melampaui batas dari kemampuan tubuh akibat olahraga. Cedera olahraga terjadi pada saat latihan, bertanding dan sesudah

bertanding, sehingga menimbulkan luka, dan rusak pada otot, tulang, tendo dan ligamen. Respon tubuh terhadap cedera dengan tanda radang terdiri dari *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri), dan *functional* (penurunan fungsi). Cedera olahraga dapat dibagi berdasarkan tingkatnya yaitu, cedera ringan dengan terjadinya lecet, memar, serta robekan kecil pada tendon, otot dan ligamen sehingga tidak mengganggu performa atlet. Cedera sedang terjadinya robekan hampir putus pada otot dan ligamen sehingga menimbulkan peradangan dengan gangguan fungsi sehingga mempengaruhi performa atlet dan cedera berat adalah terjadi putusnya pada otot, ligamen dan fraktur tulang sehingga perlu istirahat dan sampai operasi.

Dalam mencapai suatu prestasi, tentu banyak hal yang harus dilalui oleh seorang atlet. Tidak jarang dalam proses meraih prestasi yang diinginkan, atlet mengalami cedera. Salah satu penyebab cedera bulutangkis antara lain terjatuh dan posisi yang salah saat mendarat dapat mengakibatkan adanya kerusakan pada jaringan lunak seperti tendon dan

ligamen hingga terjadinya patah tulang yang memerlukan penanganan medis. Penyebab lain terjadinya cedera bulutangkis adalah pemakaian yang berlebihan (*over-use*) yaitu cedera yang diakibatkan karena cedera ringan yang berulang-ulang dalam waktu yang lama. Cedera ini berhubungan dengan beratnya beban latihan, istirahat yang kurang, serta persiapan pertandingan seperti pemanasan dan pendinginan setelah pertandingan yang kurang optimal.

Bagian tubuh yang sering dialami di olahraga bulutangkis adalah bagian tubuh di daerah ekstremitas atas (bahu, siku, punggung) dan ekstremitas bawah (lutut, *hamstring*, *Achilles tenon*, kram otot, pergelangan kaki). Cedera tersebut ada yang bersifat akut dan kronis, cedera akut adalah cedera yang terjadi secara mendadak dan tidak berkelanjutan, sedangkan cedera kronis terjadi karena adanya pemakaian berlebih dan berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Cedera tersebut terjadi saat latihan dan bertanding atau sesudahnya.

Dalam cedera olahraga dapat menghambat atau menghentikan atlet untuk meraih prestasi atlet yang lebih tinggi. Cedera olahraga harus mendapatkan penanganan dan pengobatan yang optimal, agar tidak mengalami cedera yang lebih fatal dan mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali. Usaha dalam penanganan cedera dengan menggunakan metode *Rest*, *Ice*, *Compression*, *Elevation* setelah terjadinya cedera 0-24 jam s/d 36 jam pertama dan tidak boleh melakukan *massage* pada bagian cedera karena dapat menyebabkan cedera semakin parah. Metode *RICE* dapat membantu penyembuhan cedar seperti menghilangkan rasa nyeri dan pembengkakan pada pembuluh darah yang disebabkan oleh pengaruh es.

Setelah 24-36 jam pertama jika cedera membaik dapat menggunakan metode terapi latihan yang terprogram untuk memulihkan bagian yang cedera kembali seperti semula.

PB Hafana Bulutangkis adalah *club* binaan prestasi PB Hafana untuk menyalurkan minat dan bakat atlet bulutangkis untuk membela PB Hafana dalam pertandingan antar *club*. Pentingnya pengetahuan tentang jenis cedera, sifat cedera, respon tubuh yang dialami, derajat cedera, penyebab cedera, penanganan cedera dan pencegahan cedera, supaya pelatih dan atlet bulutangkis PB Hafana dapat memberikan penolongan pertama dengan cepat dan tepat serta mengetahui apa yang harus dilakukan saat terjadinya cedera disaat main bulutangkis dan bagaimana menangani cedera disaat main bulutangkis agar tidak kearah yang lebih parah untuk diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, berdasarkan uraian-uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Profil Cedera Atlet Bulutangkis PB Hafana Academy”.

KAJIAN TEORITIK

Cedera Olahraga

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem *muskuloskeletal* atau sistem lain sehingga dapat mempengaruhi sistem *muskuloskeletal*, terjadi baik pada waktu latihan, pertandingan, maupun sesudahnya dengan indikator yaitu cedera sangat berat, cedera berat, cedera sedang, cedera ringan, dan cedera sangat ringan (Junaidi, 2017). *Sport Injuries* (Cedera Olahraga) ialah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudahnya (Dela, Ruliando, Ramdan, 2017). Olahraga tidak terlepas dari adanya gerakan yang selanjutnya akan

melibatkan berbagai struktur/jaringan pada tubuh manusia, misalnya sendi, otot, *meniscus/discus* kapsuloligamenter dan otot. Gerakan terjadi bilamana mobilitas serta elastisitas dan kekuatan jaringan penopang dan penggerak sendi terjamin (Puspitasari, 2019). Menurut Triah Retno Ningsih (2015) cedera olahraga merupakan keadaan yang membuat tubuh mengalami kelainan yang dapat dirasakan saat timbulnya rasa nyeri, terjadinya pembengkakan, terjadinya perubahan warna seperti kemerahan dan panas. Pada tendon, otot, persendian dan ligament tidak dapat berfungsi dengan baik dikarenakan aktivitas gerak yang terlalu berlebihan atau terjadinya kecelakaan.

1. Penyebab Cedera Olahraga

Faktor-faktor penyebab olahraga menurut (Junaidi, 2017) penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain:

- 1) Faktor eksogen, yang terdiri dari:
 - a) Cara pemberian beban latihan yang salah, pemanasan yang salah, cara latihan yang salah, latihan yang tidak teratur,
 - b) Penggunaan material yang salah,
 - c) Fasilitas latihan yang tidak memadai,
 - d) Jenis olahraga, terutama pada olahraga beladiri.
- 2) Faktor endogen, misalnya:
 - a) Faktor disposisi keluarga,
 - b) Kondisi umum buruk,
 - c) Penyakit infeksi,
 - d) Kelainan sistem *muskuloskeletal*, usia, dan cara bergerak yang tidak fisiologik.

Menurut (Ronald Bahr dan Sverre Maehlum, 2014) menjelaskan faktor resiko penyebab cedera olahraga dapat berasal dari dalam diri sendiri dan dari luar diri, berikut contohnya:

- 1) Faktor dari dalam diri:
 - a) Umur,
 - b) Kurang gerak,

- c) Pernah mengalami cedera yang menyebabkan penurunan fungsi otot dan syaraf, dan
 - d) Osteoporosis.
 - 2) Faktor dari luar diri:
 - a) Berlari dengan menggunakan sepatu rusak,
 - b) Berlari diaspal yang keras,
 - c) Bermain sepak bola di lapangan yang rusak.

Menurut (Tommy Haryawan, Ruliando Hasea Purba, Albert Wolter Ari, dan Tangkudung, 2018) Cedera dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu:

1. *External violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar) Yaitu cedera yang biasanya terjadi dari faktor luar, seperti berbenturan (*Body Contact*), terkena benda/alat yang dipergunakan dalam pertandingan seperti stik hockey, bola, dan lain – lain. Sarana prasarana olahraga pun juga bisa menjadi faktor external karena, apabila tidak memadai bukan tidak mungkin atlet atau seseorang yang berolahraga bisa mengalami cedera.
2. *Internal violence* (Sebab-sebab yang berasal dari dalam) Yaitu cedera yang terjadi dari faktor dalam diri sendiri. Cedera ini bisa terjadi karena kurangnya pemanasan *warming up* dan koordinasi otot–otot dan sendi yang kurang sempurna sehingga menimbulkan gerakan yang salah dan dapat mengalami cedera. Hal ini bisa terjadi juga karena kurangnya konsentrasi atlet ataupun si atlet dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macamnya cedera dapat berupa robeknya otot, tendo, atau ligamentum.
3. *Over used* (pemakaian terus menerus/terlalu lelah) Yaitu cedera yang timbul akibat aktifitas olahraga yang berlebihan akibat terlalu lelah. Biasanya cedera akibat *Over used*

terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejalanya itu ringan, seperti kekakuan otot, kram otot, strain, sprain dan yang paling fatal ialah patah tulang (fraktur).

Cedera dapat disebabkan karena gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu *relative* lama atau mikro trauma. Selain itu penyebab cedera olahraga diperjelas oleh (Sudijandoko, 2010) penyebab terjadinya cedera antara lain:

1) Faktor Individu

a. Umur

Faktor umur sangat menentukan karena sangat mempengaruhi kekuatan serta kelayakan jaringan.

b. Faktor pribadi

Kematangan seseorang olahraga akan lebih mudah dan lebih sering mengalami cedera dibandingkan dengan olahragawan yang telah berpengalaman.

c. Pengalaman

Bagi atlet yang baru terjun akan lebih mudah terkena cedera dibandingkan dengan olahragawan/atlet yang telah berpengalaman.

d. Tingkat latihan

Pemberian beban awal saat latihan merupakan hal yang sangat penting guna menghindari cedera. Namun pemberian beban yang berlebihan bisa mengakibatkan cedera.

e. Teknik

Setiap melakukan gerakan harus menggunakan teknik yang benar guna menghindari cedera. Namun dalam beberapa kasus terdapat pelaksanaan teknik yang tidak sesuai sehingga terjadi cedera.

f. Pemanasan

Pemanasan yang kurang dapat menyebabkan terjadinya cedera karena otot belum siap untuk menerima beban yang berat.

g. Istirahat

Memberikan waktu istirahat sangat penting bagi para atlet maupun siswa ketika melakukan aktivitas fisik. Istirahat berfungsi untuk mengembalikan kondisi fisik agar kembali prima. Dengan demikian potensi terjadinya cedera bisa diminimalisasi.

h. Kondisi tubuh

Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan terjadinya cedera karena semua jaringan juga mengalami penurunan kemampuan dari kondisi normal sehingga memperbesar potensi terjadinya cedera.

i. Gizi

Gizi harus terpenuhi secara cukup karena tubuh membutuhkan banyak kalori untuk melakukan aktivitas fisik.

2) Faktor alat, fasilitas dan cuaca

a. Peralatan

Peralatan untuk pembelajaran olahraga harus dirawat dengan baik karena peralatan yang tidak terawat akan mudah mengalami kerusakan dan sangat berpotensi mendatangkan cedera.

b. Fasilitas

Fasilitas olahraga biasanya berhubungan dengan lingkungan yang digunakan seperti lapangan dan gedung olahraga.

c. Cuaca

Cuaca yang terik atau panas akan menyebabkan seseorang mengalami keadaan kehilangan kesadaran atau pingsan sedangkan hujan yang deras juga bisa menyebabkan tergelincir ketika melakukan aktivitas diluar lapangan.

2. Sifat Cedera

1) Fase Akut

Menurut (Junaidi, 2018), Fase akut adalah fase segera setelah terjadi cedera sampai 72 jam kemudian. Sangat penting menangani cedera dalam 24 jam pertama setelah cedera. Sebagaimana diketahui bila terjadi cedera jaringan maka pembuluh darah disekitarnya ikut rusak. Selanjutnya akumulasi darah disekitar jaringan cedera akan menekan jaringan didekatnya dan terjadi hipoksik yang membuat kerusakan jaringan. Untuk mencegah cedera akut menjadi tambah parah maka kita lakukan metode *RICE*.

Cedera akut adalah cedera yang terjadi ketika latihan. Beberapa gejala cedera akut adalah:

- a. Terjadi secara mendadak (saat latihan)
- b. Nyeri
- c. Bengkak
- d. Penurunan *range of motion* (bila terjadi pada sendi)
- e. Kelemahan otot pada ekstremitas yang cedera
- f. Tampak abnormalitas pada sendi atau tulang (pada kasus dislokasi atau fraktur).

2) Fase Kronis

Fase kronis adalah fase setelah 72 jam kejadian cedera. Pada fase ini sudah boleh digunakan kompres atau *heat treatmeant* dan *massage* halus. Tujuan dari terapi panas adalah meningkatkan aliran darah dan mengurangi peradangan. Beberapa metode terapi panas, yaitu *ultrasound*, *tens* dan *contrast bath* (Junaidi, 2018).

Cedera yang terjadi secara berulang-ulang didapat akibat dari overuse ataupun penyembuhan yang tidak sempurna dari cedera akut. Beberapa gejala-gejala cedera kronis antara lain:

- a. Bengkak
- b. Nyeri ketika digunakan untuk berlatih
- c. Nyeri tumpul ketika istirahat latihan

Bulutangkis

Bulutangkis merupakan olahraga yang digemari oleh banyak kalangan saat ini, mulai dari tingkatan anak-anak sampai dewasa. Bulutangkis di Indonesia sudah cukup pesat kemajuannya dilihat dari memaraknya *event* yang diselenggarakan dalam tingkat provinsi maupun internasional. Kemajuan bulutangkis sendiri tidak lepas dari faktor pendukung yaitu pembinaan, sarana, fasilitas serta peran pelatih dan keluarga yang mendukung keberhasilan pembinaan pada bulutangkis.

Bulutangkis merupakan olahraga yang tidak beregu yang terdiri *single* satu orang dan *double* dua orang. Dalam bulutangkis membutuhkan keterampilan teknik yaitu *grip* (memegang raket), *backhand grip*, *forehand grip*, *stance* (sikap atau posisi tubuh), *attacking stance* (posisi menyerang), *devensive stance* (posisi bertahan), *net stance* (posisi melawan/membalikkan net), *footwork* (gerak kaki), *serve* (servis), *high serve* (servis atas), *low serve* (servis bawah), *smash*, *forehand smash*, *backhand smash*, *jumping smash*, *drop shot*, *lob*, *netting*, *overhead*, *drive*. Setiap atlet bulutangkis harus memiliki dan menguasai teknik bermain bulutangkis, didalam permainan bulutangkis terdapat dua gerakan yaitu dengan menggunakan *shuttlecock* dan gerakan tanpa *shuttlecock* oleh karna itu seorang atlet bulutangkis harus menguasai teknik tersebut yang diperlukan saat menyerang dan menguasai *shuttlecock*.

Penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menunjang prestasi dan keberhasilan seorang atlet. Dalam permainan bulutangkis terdapat faktor yang mempengaruhi pencapaian atlet dapat dilihat dari aspek pemain, yaitu postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan teknik. Faktor-faktor tersebut satu sama lain

saling mempengaruhi. Dalam permainan bulutangkis diperlukan pergerakan yang multi arah dan situasional, bermain bulutangkis tidak hanya sekedar berlari-lari dengan memegang raket saja tetapi kita harus menghadapi lawan yang cukup dekat dan mempunyai intensitas gerak yang tinggi dan pendek baik saat menguasai kok maupun tidak tetap harus bergerak untuk mencari posisi baik pada saat menyerang maupun pada saat bertahan.

Olahraga bulutangkis sering terjadinya kontak fisik antar pemain yang sulit untuk dihindari sehingga dapat membuat seorang pemain bulutangkis dan kurangnya penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik dapat mengalami cedera. Cedera merupakan sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan kemampuan tubuh yang tidak seimbang antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh untuk mengatasinya.

Kerangka Berpikir

Dalam permainan bulutangkis terdapat beberapa teknik dasar: *forehand, backhand, service, dropshot, netting, smash, overhead*, dan *drive* dari teknik dasar dalam permainan bulutangkis semuanya melibatkan gerakan yang menggunakan otot besar, sehingga tidak menutup kemungkinan atlet mengalami cedera.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan cedera olahraga pada permainan bola bulutangkis diantaranya adalah faktor *external* (adanya *body contact*, penggunaan alat olahraga yang salah dan kondisi lapangan yang tidak stabil), faktor *internal* (kurang pemanasan, koordinasi gerakan yang salah, kurang konsentrasi dan mental yang lemah) dan faktor *overuse* (pemakaian otot yang berlebihan dan terus menerus). Selain itu cedera yang sering terjadi dalam permainan bulutangkis pada umumnya juga tidak

disebabkan karena kontak fisik tetapi lebih sering disebabkan oleh kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang baik mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien sehingga mengurangi resiko terjadinya cedera. Pencegahan terjadinya cedera dapat dibagi tiga yaitu pencegahan primer, pencegahan sekunder dan pencegahan tersier.

Cedera yang biasa terjadi dalam bulutangkis adalah luka lecet, strain dan sprain, kram otot, memar, dislokasi dan patah tulang. Apabila terjadi cedera olahraga sebaiknya diberikan pengobatan saat setelah terjadinya cedera (0-24 jam) pertama dengan metode *RICE* dan metode kompres panas dalam waktu 23-36 jam setelah cedera terjadi atau bagian yang cedera sudah hampir sembuh dan dapat digerakan lagi. Jika cedera sudah sangat parah segera mungkin dibawa ke rumah sakit agar diberikan perawatan oleh dokter ahli.

Atlet bulutangkis di PB Hafana ada yang pernah merasakan cedera di bagian tubuh bagian atas yaitu bahu, penyebab cederanya itu karena saat atlet itu melakukan *smash* dan *lob* yang sangat kencang. *Atlet* bulutangkis di PB Hafana juga ada yang pernah merasakan cedera di bagian tubuh bagian bawah yaitu lutut, penyebab cederanya itu karena saat atlet melakukan melangkah ke arah net untuk melakukan teknik *netting* ke posisi lawan saat bermain bulutangkis dan atletnya keseleo/terkilir.

METODE

Metode pada penelitian ini adalah deskriptif dengan teknik survei kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara menyebarkan angket tertutup atau kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Menurut Sugiyono (2014),

bahwa metode angket (kuesioner) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagian tubuh yang cedera, jenis-jenis cedera, sifat cedera, derajat cedera, penyebab cedera, waktu cedera, penanganan saat cedera dan pencegahan cedera olahraga anggota bulutangkis PB Hafana Academy. Data penelitian diperoleh dari jawaban kuesioner yang diisi oleh responden. Data sub variabel bagian tubuh yang cedera, jenis-jenis cedera, sifat cedera, derajat cedera, penyebab cedera, waktu cedera, penanganan saat cedera dan pencegahan cedera akan dijabarkan dalam indikator. Masing-masing data akan dideskripsikan dengan tujuan untuk mempermudah penyajian data penelitian. Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian Para Atlet

No.	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase %
1.	Laki-laki	21	70%
2.	Perempuan	9	30%
Total		30	100%

Tabel 2. Hasil Penelitian Bagian Tubuh Yang Pernah Mengalami Cedera Atlet bulutangkis

No.	Bagian Tubuh Yang Pernah Cedera	Jumlah Responden				
		Kategori Jawaban		Persentase%		
		Pernah	Tidak Pernah	Pernah	Tidak Pernah	
1	Bagian Atas	Kepala	3	27	10%	90%
		Leher	4	26	13%	87%

		Bahu	4	26	13%	87%
		Badan	4	26	13%	87%
		Lengan	7	23	23%	77%
		Siku	9	21	30%	70%
		Pergelangan Tangan	8	22	27%	73%
		Telapak Tangan	5	25	17%	83%
		Jari Tangan	3	27	10%	90%
2	Bagian Bawah	Pinggang	8	22	27%	73%
		Paha Depan	9	21	30%	60%
		Paha Belakang	7	23	23%	77%
		Lutut	11	19	37%	63%
		Betis	7	23	23%	77%
		Pergelangan Kaki	12	18	40%	60%
		Jari Kaki	2	28	7%	93%
Telapak Kaki	5	25	17%	83%		

PEMBAHASAN

Dari tabel diatas menjelaskan bahwa dari cabang olahraga bulutangkis di PB Hafana Academy yaitu sebanyak 30 responden, yang pernah mengalami cedera tubuh bagian atas, kepala sebanyak 3 orang (10%), leher sebanyak 4 orang (13%), bahu sebanyak 4 orang (13%), badan sebanyak 4 orang (13%), lengan sebanyak 7 orang (23%), siku sebanyak 9 orang (30%), pergelangan tangan sebanyak 8 orang (27%), telapak tangan sebanyak 5 orang (17%), jari tangan sebanyak 3 orang (10%), yang pernah mengalami cedera tubuh bagian bawah, pinggang sebanyak 8 orang (27%), paha depan sebanyak 9 orang (30%), paha belakang sebanyak 7 orang (23%), lutut sebanyak 11 orang (37%), betis sebanyak 7 orang (23%), pergelangan kaki sebanyak 12 orang (40%), jari kaki sebanyak 2 orang (7%), telapak kaki sebanyak 5 orang (17%). Cedera tubuh bagian atas yang paling banyak terjadi adalah siku dengan

persentase 30% dan cedera tubuh bagian bawah yang banyak terjadi adalah pergelangan kaki dengan *persentase* 40%. Cedera pada siku dan pergelangan kaki dalam bermain bulutangkis ini di karenakan cara pukul yang salah dan langkah yang tidak hati-hati.

KESIMPULAN

1. Dari hasil data angket anggota bulutangkis PB Hafana Academy yaitu sebanyak 30 responden, yang pernah mengalami cedera sebanyak 21 orang (70%) dan yang tidak mengalami cedera sebanyak 9 orang (30%).
2. Dari hasil data angket anggota bulutangkis PB Hafana Academy yaitu sebanyak 30 responden, yang pernah mengalami cedera tubuh bagian atas, kepala sebanyak 3 orang (10%), leher sebanyak 4 orang (13%), bahu sebanyak 4 orang (13%), badan sebanyak 4 orang (13%), lengan sebanyak 7 orang (23%), siku sebanyak 9 orang (30%), pergelangan tangan sebanyak 8 orang (27%), telapak tangan sebanyak 5 orang (17%), jari tangan sebanyak 3 orang (10%), yang pernah mengalami cedera tubuh bagian bawah, pinggang sebanyak 8 orang (27%), paha depan sebanyak 9 orang (30%), paha belakang sebanyak 7 orang (23%), lutut sebanyak 11 orang (37%), betis sebanyak 7 orang (23%), pergelangan kaki sebanyak 12 orang (40%), jari kaki sebanyak 2 orang (7%), telapak kaki sebanyak 5 orang (17%). Cedera tubuh bagian atas yang paling banyak terjadi adalah siku dengan *persentase* 30% dan cedera tubuh bagian bawah yang banyak terjadi adalah pergelangan kaki dengan *persentase* 40%.

DAFTAR PUSTAKA

- Junaidi. (2017a). *Profil Cedera Olahraga Atlet Dki Jakarta Pada Pekan Olahraga Nasional Xix Jawa Barat*.
- Junaidi. (2018). *CEDERA OLAHRAGA DALAM PERSPEKTIF ILMU KEDOKTERAN OLAHRAGA* (pertama; S. D. D. Kurniawan, ed.). Jawa tengah: CV. Sarnu Untung.
- Sudijandoko, A. (2010). *Perawatan dan Pencegahan Cedera*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Puspitasari (2019) Vol 3 No 1 (2019): Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi (JFR)
- Dela, Ruliando, Ramdan (2017). Pengetahuan Anggota Korps Sukarela Palang Merah Indonesia (KSR PMI) Unit Universitas Negeri Jakarta Mengenai Penanganan Cedera Olahraga. Jurnal Segar <https://doi.org/10.21009/segar.0501.04>
- Ronald Bahr, Sverre Maehlum. (2014). *Clinical Guide to Sport Injuries*. United States: Gazzete Bok
- Sugiyono (2014). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Tommy Haryawan, Ruliando Hasea Purba, Albert Wolter Ari dan Tangkudung (2018). Pemahaman Personal Trainer Tentang Cedera Olahraga dan Program Penurunan Berat Badan di Fitness Elite Club Epicentrum Kuningan Jakarta. Jurnal Segar <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/segar/article/view/7152>
- Trio Retno Ningsih (2015). Analisis Faktor Resiko Cedera Atlet Ditinjau Dari Sarana Dan Prasarana. Jurnal Stamina <https://doi.org/10.2403>