

ABSTRAK

IDENTIFIKASI CEDERA OLAHRAGA ATLET BULU TANGKIS KABUPATEN BANYUMAS SEBAGAI METODE EVALUASI PROGRAM LATIHAN

Ihza Hafiz Rabbani

Latar Belakang: Bulu tangkis merupakan olahraga yang kompleks karena banyak taktik dan teknik yang perlu di kuasai. Program latihan adalah suatu rencana kegiatan fisik dan psikis yang dibuat secara sistematis, terarah, dan berkesinambungan oleh pelatih. Penyusunan program latihan yang baik juga dapat menjadikan latihan terorganisasi dengan baik sehingga tidak menimbulkan hal yang merugikan bagi atlet. Proses pembuatan program latihan pelatih harus memikirkan faktor resiko cedera jika dalam penanganan latihannya salah, karena faktor cedera sangat mampu menghambat prestasi atlet.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kuesioner dan wawancara. Penelitian ini dilaksanakan di PB. Delta, PB. Kartika dan PB. Rajawali Kabupaten Banyumas. Menggunakan sampel 30 atlet dan 3 pelatih dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data dengan cara menggunakan model Milles dan Huberman.

Hasil: Identifikasi Cedera pada atlet bulu tangkis Kabupaten Banyumas sebagian besar yang dilaporkan adalah di bagian ekstremitas bawah dengan presentase 59%. Dilanjutkan dengan bagian ekstremitas atas dengan sebaran 24%. *Head/neck* 5%, dan *back and groin* dengan presentase 10%. Di Kabupaten Banyumas dari 30 atlet bulu tangkis yang di tes menggunakan FMS (*functional Movement Screening*) 60,1% berada di posisi tidak beresiko cedera, dilanjutkan 23,3% atletnya berada pada posisi resiko cedera yang besar. Atlet bulu tangkis Kabupaten Banyumas 16,6% berada di posisi sedikit beresiko.

Kesimpulan: program latihan di klub bulu tangkis Kabupaten Banyumas belun tersusun dan dokumentasi dengan baik. Selain itu di klub bulu tangkis Kabupaten Banyumas dari enam prinsip latihan umum yang ada baru dilaksanakan tiga prinsip saja yaitu, *incomplek recovery*, *individualistic* dan *overload training*.

Kata Kunci: Bulu tangkis, Cedera, Program Latihan

¹Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman.

ABSTRACT

IDENTIFICATION OF SPORTS INJURIES BANYUMAS DISTRICT BADMINTON ATHLETES AS A TRAINING PROGRAM EVALUATION METHOD

Ihza Hafiz Rabbani

Backgrounds: Badminton is a complex sport because of the many tactics and techniques that need to be mastered. The training program is a plan of physical and psychological activities made systematically, directed and continuously by the trainer. The preparation of a good training program can also make training well organized so that it does not cause harm to athletes. The process of making a training program a coach must consider the risk factors for injury if the training is wrong, because the injury factor can greatly hamper athlete performance.

Methods: This study uses a qualitative method with a questionnaire and interview approach. This research was conducted in PB. Delta, PB. Kartika and PB. Rajawali Banyumas Regency. Using a sample of 30 athletes and 3 coaches with a purposive sampling technique. Data analysis by Milles and Huberman.

Results: Identification Most of the reported injuries to badminton athletes in Banyumas Regency are in the lower extremities with a percentage of 59%. Followed by the upper limb with a distribution of 24%. Head / neck 5%, and back and groyne with a percentage of 10%. In Banyumas District, of the 30 badminton athletes tested using FMS (functional movement screening), 60.1% were not at risk of injury, followed by 23.3% of athletes who were at high risk of injury. 16.6% of badminton athletes in Banyumas Regency are in a slightly risky position.

Conclusions: the training program at the badminton club in Banyumas Regency is not well structured and documented. In addition, at the Badminton Club, Banyumas Regency, of the six existing general training principles, only three principles were implemented, namely, incomplete recovery, individualistic and overload training.

Keywords: Badminton, Injury, Training Program

¹Student Majoring in Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

²Departement of Physical Education Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University