


Sosialisasi Pertolongan Pertama Pada Cidera Olahraga Di Klub Bulutangkis PMS Solo

Brian Kurniawan Widiyanto¹, Koko Prasetyo², Rezza Adiluhung Prasetya³, Tri Sutrisno⁴, Anjas Asmara Subekti⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Veteran Bangun Nusantara

Email: wbriankurniawan@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1302>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 12 Juny 2025

Revised: 22 Juny 2025

Accepted: 28 Juny 2025

Kata kunci

Cidera Olahraga, Atlet, Bulutangkis

Keywords

Sports Injuries, Athletes, Badminton



ABSTRACT

Penangan cidera adalah salah satu faktor penting yang menunjang keberhasilan dalam kegiatan kepelatihan, karena dalam olahraga sangat dekat dengan kasus cidera. Namun, permasalahan tentang cidera ini sering terjadi di olahraga bulutangkis utamanya berada di PB PMS Solo. Sosialisasi cidera ini yang akan dilaksanakan PB PMS Solo ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Pelatih PB PMS Solo mengenai Penangan cidera olahraga yang seharusnya diketahui pelatih, karena pelatih sangat bertanggungjawab dengan atletnya. Metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan yaitu sosialisasi, praktek, pendampingan serta evaluasi. Adapun materi sosialisasi, praktek, pendampingan dan evaluasi akan diberikan secara langsung dan berkelanjutan. Aspek yang dievaluasi adalah aktivitas peserta, dan pemahaman materi. Kriteria pencapaian program setiap aspek adalah aktivitas berkategori baik dan pemahaman materi berkategori baik. Hasil sosialisasi diketahui tentang penanganan cidera menunjukkan bahwa ada sekitar 25% pelatih yang memiliki pemahaman tentang penanganan cidera olahraga yang cenderung rendah atau sejumlah 2 pelatih dari total pelatih yang ada. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu pentingnya penanganan cidera olahraga dan pentingnya pemahaman pelatih tentang penanganan cidera dalam mendukung pembinaan atlet bulutangkis, memberikan rekomendasi untuk meningkatkan keterampilan pelatih dalam penanganan cedera.

Injury handling is one of the important factors that support success in coaching activities, because in sports it is very close to injury cases. However, problems with injuries often occur in badminton, especially in PB PMS Solo. This injury socialization which will be carried out by PB PMS Solo aims to improve the knowledge and skills of PB PMS Solo Coaches regarding sports injury handling that coaches should know, because coaches are very responsible for their athletes. The methods that will be used in the implementation are socialization, practice, mentoring and evaluation. The materials for socialization, practice, mentoring and evaluation will be given directly and continuously. The aspects evaluated are participant activities and understanding of the material. The criteria for achieving the program for each aspect are activities in the good category and understanding of the material in the good category. The results of the socialization are known about injury handling, indicating that there are around 25% of coaches who have a low understanding of sports injury handling or 2 coaches out of the total number of existing coaches. The conclusion of this activity is the importance of sports injury handling and the importance of coach understanding of injury handling in supporting badminton athlete coaching, providing recommendations to improve coach skills in handling injuries.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Brian Kurniawan Widiyanto, et al (2025) Sosialisasi Pertolongan Pertama Pada Cidera Olahraga Di Klub Bulutangkis PMS Solo, 3(4). 5823-5826 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1302>

PENDAHULUAN

Olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di Indonesia, baik sebagai kegiatan rekreasi maupun kompetisi (Santoso et al., 2017). Dalam pelaksanaannya, bulutangkis melibatkan aktivitas fisik yang intens, seperti lompatan, pukulan eksplosif, dan perubahan arah yang cepat (Wiratama & Karyono, 2017). Aktivitas ini meningkatkan risiko terjadinya cedera olahraga, terutama jika tidak didukung oleh pemahaman yang memadai tentang teknik pencegahan dan penanganan cedera (Rahma et al., 2019).

Persatuan Bulutangkis (PB) PMS Solo adalah salah satu klub bulutangkis legendaris di Indonesia yang berbasis di Kota Solo, Jawa Tengah. PB PMS merupakan bagian dari Persatuan Masyarakat Surakarta (PMS), sebuah organisasi yang didirikan dengan tujuan memajukan berbagai aspek kehidupan masyarakat, termasuk bidang olahraga. Klub ini berperan aktif dalam mencetak atlet-atlet bulutangkis berkualitas yang mampu berkompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Dengan fasilitas yang memadai serta didukung oleh pelatih berpengalaman, PB PMS Solo menjadi wadah pengembangan bakat para pemain bulutangkis dari berbagai usia. Klub ini juga berkomitmen untuk menjaga semangat olahraga dan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas di kalangan anggotanya.

PB PMS Solo didirikan pada era awal perkembangan bulutangkis di Indonesia. Sebagai bagian dari organisasi PMS yang telah berdiri sejak 1917, PB PMS menjadi salah satu motor penggerak olahraga bulutangkis di wilayah Solo dan sekitarnya. Klub ini menjadi saksi perjalanan bulutangkis dari masa ke masa, termasuk saat bulutangkis mulai berkembang pesat dan menjadi salah satu olahraga favorit di Indonesia. Seiring waktu, PB PMS Solo telah melahirkan banyak atlet berbakat yang berhasil menorehkan prestasi di berbagai kejuaraan. Beberapa di antaranya bahkan mampu mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional. Dengan pengalaman panjang dalam pembinaan, PB PMS terus menjadi ikon penting dalam sejarah olahraga Solo. Hingga kini, PB PMS Solo tetap aktif dalam berbagai kegiatan pembinaan atlet dan kompetisi, baik di tingkat lokal maupun nasional. Klub ini juga sering menjadi tuan rumah turnamen bulutangkis dan kegiatan olahraga lainnya, yang semakin memperkuat perannya sebagai pusat pengembangan bulutangkis di Jawa Tengah.

Bagi para pelatih, pengetahuan tentang cedera olahraga menjadi salah satu elemen penting dalam membina atlet secara optimal (Boroh, Z., Cahyani, 2016). Pelatih tidak hanya berperan sebagai pembimbing teknis dan strategis, tetapi juga sebagai pengawas keselamatan atlet selama latihan dan pertandingan (Zhannisa et al., 2018). Ketidaktahuan dalam menangani cedera dapat memperburuk kondisi atlet, memperpanjang waktu pemulihan, atau bahkan mengancam karier atlet dalam jangka panjang (Kusuma, 2018).

Sosialisasi tentang cedera olahraga bagi pelatih klub bulutangkis menjadi sangat penting untuk memastikan kesiapan mereka dalam mengidentifikasi, mencegah, dan menangani cedera yang mungkin terjadi. Dengan pemahaman yang baik, pelatih dapat mengambil langkah-langkah preventif, seperti menerapkan program pemanasan yang sesuai, memperhatikan teknik latihan yang benar, serta memberikan edukasi kepada atlet tentang pentingnya kesehatan fisik (Valdecabres et al., 2020). Selain itu, pelatih yang kompeten dalam pertolongan pertama pada cedera dapat memberikan respons yang cepat dan tepat saat insiden terjadi, sehingga meminimalkan dampak negatif pada atlet (Mohd Jamali et al., 2021).

Oleh karena itu, program sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih klub bulutangkis dalam menghadapi cedera olahraga. Hal ini tidak hanya mendukung kesehatan dan keselamatan atlet, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kualitas pembinaan olahraga secara keseluruhan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di PB PMS Ji Kediri Tengah, Nusukan, Banjarsari, Surakarta. Sosialisasi cedera ini yang akan dilaksanakan PB PMS Solo ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Pelatih PB PMS Solo mengenai Penangan cedera olahraga yang seharusnya diketahui pelatih, karena pelatih sangat bertanggungjawab dengan atletnya. Metode yang akan digunakan dalam pelaksanaan yaitu sosialisasi, praktek, pendampingan serta evaluasi. Adapun

materi sosialisasi, praktek, pendampingan dan evaluasi akan diberikan secara langsung dan berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan Pelatih PB PMS Solo belum banyak pelatih PMS solo yang sangat paham dengan penanganan cedera olahraga. Hal itu juga dikarenakan belum fokusnya PB PMS dalam membina atlet secara teknik dasar dan strategi bulutangkis, sehingga kurang mendalami tentang penanganan cedera olahraga.

Edukasi pelatih dalam penanganan cedera adalah kunci dalam mencegah cedera ulang, terutama melalui penerapan program penguatan otot inti dan teknik latihan yang benar (Puspitasari, 2019). Dari hal tersebut maka harus pelatih harus paham dengan keadaan atletnya agar dapat lebih meningkatkan performa atletnya (Pambudi et al., 2023). Selanjutnya diketahui setelah *pretest* tentang penanganan cedera menunjukkan bahwa ada sekitar 25% pelatih yang memiliki pemahaman tentang penanganan cedera olahraga yang cenderung rendah atau sejumlah 2 pelatih dari total pelatih yang ada.

Performa atlet yang menurun dikarenakan kurangnya pemahaman pelatih terkait dengan pemahaman tentang penanganan pertama pada cedera olahraga (Sanusi, 2019). Maka hendaknya pelatih lebih memperbaiki pemahamannya agar lebih efektif. Pelatih juga didukung oleh pengurus karena pelatih sering menjadi garda terdepan dalam menangani cedera atlet di lapangan. Oleh karena itu, pelatih perlu dibekali dengan pelatihan pertolongan pertama dan pemahaman tentang manajemen cedera olahraga berbasis komunitas (Festiawan, 2021). Maka dari itu penting untuk diadakan program sosialisasi di klub yang mana dalam program itu Pelatih mendapat sosialisasi tentang pentingnya penanganan pertama cedera olahraga. Pelatih sering menjadi garda terdepan dalam menangani cedera atlet di lapangan. Oleh karena itu, pelatih perlu dibekali dengan pelatihan pertolongan pertama dan pemahaman tentang manajemen cedera olahraga berbasis komunitas. Maka dari itu penting untuk diadakan program sosialisasi penanganan pertama pada cedera olahraga, yang mana dalam program itu pelatih mendapat sosialisasi tentang pentingnya memahami penanganan pertama pada cedera olahraga.

Ditinjau dari segi pengetahuan, terdapat nilai tambah dari kegiatan ini yaitu pemanfaatan pemahaman penanganan pertama pada cedera olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. Pelaksanaan program ini juga bermanfaat bagi pengurus dan klub karena pengurus juga dapat berkomunikasi dan bekerjasama dengan pelatih untuk meningkatkan prestasi yang ada pada klubnya.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu pentingnya penanganan cedera olahraga dan pentingnya pemahaman pelatih tentang penanganan cedera dalam mendukung pembinaan atlet bulutangkis, memberikan rekomendasi untuk meningkatkan keterampilan pelatih dalam penanganan cedera.

REFERENSI

- Boroh, Z., Cahyani, N. (2016). Penatalaksanaan Cedera Tendinitis Patella Pada Atlet Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), 41–60.
- Festiawan, R. (2021). Terapi Dan Rehabilitasi Cedera Olahraga. *OSF Preprints*. January, January. <https://doi.org/10.31219/osf.io/gzcr3>
- Kusuma, I. M. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.
- Mohd Jamali, M. S., Selvanayagam, M. N. Z., A Hamid, V. S., & Yusof, A. (2021). Prevalence, patterns and factors associated with injury: comparison between elite Malaysian able-bodied and para-

- badminton players. *Physician and Sportsmedicine*.
<https://doi.org/10.1080/00913847.2021.1930241>
- Pambudi, T., Mukarromah, S. B., Rahayu, S., & Iwandana, D. T. (2023). Efektivitas Aplikasi Data Base Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Berbasis Android. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(2). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6170>
- Puspitasari, N. (2019). Faktor Kondisi Fisik Terhadap Resiko Cedera Olahraga Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 3(1), 54–71.
<https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v3i1.34>
- Rahma, T., Aini, N., Rahfiludin, M. Z., & Kartini, A. (2019). Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Kadar Hemoglobin dengan Kapasitas VO 2 max Atlet Bulutangkis (Studi di UKM Bulutangkis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6–9.
- Santoso, H. P., Rahayu, T., & Rahayu, S. (2017). Pembinaan Bulutangkis di Kota Magelang (Penelitian Evaluatif Klub-klub Bulutangkis di Kota Magelang). *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 133–140.
- Sanusi, R. (2019). Pemahaman Pelatih Futsal Terhadap Penanganan Cedera Engkel. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1214>
- Valdecabres, R., Richards, J., Benito, A. De, & Richards, J. (2020). The effect of match fatigue in elite badminton players using plantar pressure measurements and the implications to injury mechanisms. *Sports Biomechanics*, 00(00), 1–18.
<https://doi.org/10.1080/14763141.2020.1712469>
- Wiratama, S. A., & Karyono, T. H. (2017). Efek Metode Latihan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(1), 60–67.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30.
<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>