

C15

ILMU KEOLAHRAGAAN

LAPORAN PENELITIAN UNGGULAN UNY  
TAHUN ANGGARAN 2016



PENGEMBANGAN MODEL BSP (BUKU SAKU PINTAR) CEDERA AKIBAT  
OLAHRAGA DAN PENANGANANNYA PADA CABANG BULUTANGKIS

Oleh :

Drs. Amat Komari, M.Si / NIP. 19620422 199011 0 001  
Faidillah Kurniawan, M.Or / NIP. 19821010 200501 1 002  
Tri Hadi Karyono, M.Or / NIP. 19740709 200501 1 002

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oktober TAHUN 2016

## BAB I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga menurut (Renstrom & Roux 1988, dalam A.S.Watson :*Children in Sport* dalam Bloomfield,J, Fricker P.A. and Fitch,K.D., 1992). adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga merupakan buku saku untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial.Struktur anatomis-anthropometris dan fungsi fisiologisnya, stabilitas emosional dan kecerdasan inteiektualnya maupun kemampuannya bersosialisasi dengan lingkungannya nyata lebih unggul anak-anak yang aktif berolahraga daripada anak-anak yang hanya dian tanpa melakukan aktifitas bermain.Ada banyak bentuk aktifitas olahraga baik yang sudah dipertandingkan seperti, bulutangkis, sepakbola, tenis, softball, dan masih banyak lagi.Sedangkan aktifitas olahraga dalam bentuk permainan yang bisa dilakukan sehari-hari bersama teman-teman di sekitar rumah seperti, memanjat pohon, permsinan karet, gobak sodor, oglong dan masih banyak lagi.

Bulutangkis menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan baik untuk kejuaraan maupun hanya untuk hiburan semata. Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang melawan satu orang lainnya atau dua orang melawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai buku saku memukul dan kok sebagai objek dipukul, lapangan permainan bulutangkis berbentuk persegi panjang yang dibatasi oleh net untuk memisahkan daerah sendiri dan daerah lawan(Herman Subardjah, 2000: 13).

Permainan bulutangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang mampu menghasilkan kecepatan pada pukulan kok mencapai lebih dari 200 km/jam untuk pukulan smash. Sedangkan dalam permainan bulutangkis tidak hanya menggunakan pukulan smash untuk mendapatkan poin, tetapi bisa juga dengan teknik dasar pukulan yang bervariasi seperti lob, netting, dropsot, dan *drive*(Tony Grice, 1996: 1).

Untuk dapat menguasai semua jenis teknik pukulan perlu latihan yang disiplin, tekun, rutin, kontinyu dan dilakukan secara berulang-ulang sampai akhirnya dapat menguasai. Atlet yang bertujuan menjadikan olahraga bulutangkis sebagai sarana untuk berprestasi dituntut harus menguasai semua jenis teknik pukulan, mempunyai kecepatan, kekuatan, kelenturan, dan stabilitas yang bagus.

Permasalahan yang terjadi ketika atlet dituntut untuk mampu menguasai hal-hal yang diperlukan pada permainan bulutangkis adalah terjadinya cedera. Menurut Paul M dan Diane K, ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut (*overuse syndrome*). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Sedangkan *overuse syndrome* merupakan cedera yang bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Dalam bulutangkis cedera yang sering terjadi pada atlet bulutangkis yaitu lepuh, *laksasio atau sublaksasio dari articulatio humeri*, strain dari otot-otot bahu, *medial epikonditus*, *angkle*, *hamstring* dan *Anterior Cruciate ligament (ACL)*.

Pengetahuan secara teori maupun praktek mengenai cedera olahragakhususnya cedera pada olahraga bulutangkis dan bagaimana penanganannya belum banyak diketahui oleh atlet dan pelatih. Apabila hal ini terjadi maka atletlah yang akan mengalami dampaknya, karena kurangnya pengetahuan atlet dan pelatih mengenai cedera dan bagaimana penanganannya akan menyebabkan atlet tidak bisa bermain kembali karena penanganan yang dilakukan kurang tepat atau salah. Banyak atlet beranggapan bahwa ketika cedera yang mereka alami ringan atau tidak terlalu berdampak pada dirinya merupakan cedera yang biasa-biasanya saja dan tidak perlu perawatan khusus, padahal cedera yang ringan itu akan menjadi besar atau parah apabila tidak ditangani serius dan benar.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti bermaksud untuk membuat sebuah buku saku yang berisi mengenai cedera pada olahraga bulutangkis dan penanganan cedera tersebut, yang nantinya bisa digunakan untuk pengetahuan para atlet dan calon pelatih. Karena buku saku yang membahas mengenai cedera yang sifatnya khusus belum banyak diterbitkan.

## 1.2. Tujuan Khusus

Secara khusus penelitian ini bertujuan : pertama, mewujudkan/menyediakan **Pengembangan Model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis**, dan kedua adalah dapat menjadi buku referensi bagi seluruh masyarakat olahraga bulutangkis di Indonesia maupun juga dapat menjadi referensi sebagai buku pegangan pada perkuliahan kepelatihan olahraga

## BAB II. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1. Pengembangan

Menurut Ch. Ismaniati (2011: 11) pengembangan adalah kegiatan menterjemahkan suatu desain ke dalam fisiknya dengan menerapkan teknologi. Selain itu pengembangan adalah proses penterjemahan spesifikasi desain ke dalam bentuk fisik. Bentuk fisik dalam hal ini adalah berupa produk media pembelajaran (C Asri Budiningsih, 2003: 23).

Dikemukakan oleh Sudjarwo S (1989: 76) pengembangan yang berfokus pada produk dapat didefinisikan sebagai proses yang sistematis untuk memproduksi bahan instruksional yang lebih khusus, berdasarkan tujuan yang telah ditetapkan sehingga dapat dihasilkan suatu bentuk program (produk), yang paling efektif dan efisien digunakan dalam proses belajar mengajar dalam tempo yang relatif singkat.

Dari pernyataan di atas dapat kita pahami bahwa pengembangan media pembelajaran sangat diperlukan dalam proses belajar. Produk buku saku cedera pada cabang olahraga bulutangkis ini harapannya dapat menjadi sumber belajar, informasi dan pengetahuan bagi pelaku olahraga bulutangkis seperti pelatih dan atlet serta pengurus club dan masyarakat umum.

### 2.2. Hakikat Buku

#### a. Buku

Darmono (2007:65) menyatakan bahwa buku adalah terbitan yang membahas informasi tertentu disajikan secara tertulis sedikitnya setebal 64 halaman. Selain itu Badudu dan Zain (1996:217) menyatakan bahwa buku adalah lembar kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong. Dari beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa pengertian buku adalah lembaran kertas yang berjilid, berisi tulisan atau kosong yang berisi informasi-informasi yang berguna untuk kelangsungan hidup manusia yang terdiri dari sedikitnya 64 halaman tidak termasuk halaman sampul, diterbitkan penerbit atau lembaga tertentu serta ada yang bertanggung jawab terhadap isi yang dikandungnya "pengarang".

Karena begitu pentingnya buku bagi ilmu pengetahuan sampai ada slogan yang menyebutkan bahwa buku adalah jendela dunia dan sumber wawasan bagi seluruh manusia. Negara dengan rakyatnya yang sadar akan pentingnya membaca buku akan lebih mudah maju dan dapat menguasai dunia. Seperti negara di kawasan Asia yaitu Jepang dan Tiongkok tidak dipungkiri bahwa masyarakatnya

setiap saat dimanapun tempatnya mereka menyempatkan waktu untuk membaca buku, maka dari itu di zaman yang sudah maju ini mereka mampu meningkatkan perekonomian mereka dengan menguasai penjualan di seluruh dunia di bidang teknologi, pangan, sandang dan papan.

b. Buku Saku

Buku saku adalah buku berukuran kecil yang dapat dimasukkan kedalam saku dan dibawa kemana-mana (Badud dan Zain, 1996:217). Dari pengertian diatas dapat kita uraikan bahwa buku saku adalah buku yang memiliki ukuran kecil kira-kira seukuran saku baju atau celana dan dapat dibawa kemana-mana. Dalam penelitian ini buku yang dikembangkan adalah buku saku atau *Pocket Book* yang dapat dijadikan sebagai penunjang kegiatan belajar siswa baik disekolah atau di luar sekolah.

### 2.3. Cedera Olahraga

Menurut Santosa G, dkk (2012: 93) trauma atau cedera semula dimaknai sebagai peristiwa kekerasan yang mengenai (jaringan) tubuh secara tiba-tiba, keras, dan intensif. Selain itu Santosa G, dkk menambahkan bahwa cedera dapat terjadi tidak hanya oleh faktor-faktor eksternal, tetapi dapat terjadi pula karena kegiatan-kegiatan dinamis yang *autogen* seperti kegiatan-kegiatan yang dapat menyebabkan terjadinya *ruptura* (sobekan) otot.

Ada dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut (*overuse Syndrome*). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera akut tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera (Paul M. Taylor, 1997: 5). Pada jenis cedera akut, gejala-gejala yang terjadi dapat segera diketahui sehingga memudahkan untuk memberikan keputusan apakah memerlukan bantuan medis atau tidak. Apabila cedera tersebut segera diikuti dengan rasa sakit, bengkak dan ketidakmampuan untuk menggunakan bagian-bagian tubuh yang terluka, atau merasakan sakit berat pada tekanan yang tidak berubah dalam jangka waktu 30 sampai 40 menit, pada peristiwa seperti ini pertolongan medis sangat diperlukan dan lebih-lebih apabila terdapat cacat yang tampak pada bagian tubuh yang cedera. Selain itu pada cedera yang perkenaannya pada jaringan otot, apabila atlet mendengar atau merasakan adanya suara retak, letupan, robekan maupun rasa nyeri yang menyakitkan sebaiknya

memeriksa pada medis. Apabila tidak ada tim medis untuk pertolongan-pertama dapat dilakukan metode RICE (*Rest, Ice, Compres, Elevation*).

Selain cedera akut, jenis cedera lainnya yaitu cedera yang berlarut atau *overuse syndrome*. Pada jenis cedera ini lebih sulit untuk menentukan perlu adanya pertolongan medis atau tidak, karena pada cedera ini timbulnya secara bertahap dan rasa sakit yang timbul tidak terlalu parah. Sebaiknya langsung diperiksa di medis jangan sampai menunggu cederanya kambuh baru pergi ke medis.

Beberapa petunjuk untuk menentukan perlunya mendapatkan pertolongan medis yaitu :

- a. Apabila setelah tingkat dari aktifitas olahraga tersebut dikurangi, anda dapat memulihkan rasa sakit tersebut dengan melakukan latihan.
- b. Apabila rasa sakit tersebut berlangsung lebih dari 10 sampai 14 hari.
- c. Apabila sakit tersebut diputuskan untuk diatasi dengan istirahat tetapi terulang lagi pada saat melakukan latihan.
- d. Apabila diperlukan untuk mendapatkan pengobatan anti radang mulut secara kontinyu selama melakukan latihan.
- e. Apabila muncul keluhan rasa sakit pada dada atau merasa tidak nyaman yang mungkin berhubungan dengan jantung.
- f. Apabila secara terus menerus mengalami gangguan kesehatan secara umum, seperti merasa tidak nyaman, kelelahan, perulangan, infeksi pada buku saku pernafasan bagian atas urin berdarah, atau beberapa gejala kronik lainnya (Paul M. Taylor, 1997: 5).

Faktor yang dapat menyebabkan cedera:

#### 1) Latihan yang Berlebihan

Para atlet yang terlalu asyik dengan latihan biasanya akan lupa dengan tanda-tanda yang timbul akibat dari latihan yang berlebihan seperti rasa sakit yang terus-menerus pada otot, tulang, dan sendi. Seorang atlet dibatasi oleh jumlah dalam melakukan latihan berat yaitu pada masa periode tertentu. Jack Mahurin, seorang profesor pada Springfield College di Massachusetts dan seorang pelari marathon terkemuka mengatakan bahwa perbedaan antara seorang pelari baik dan pelari yang terkenal. Seorang pelari yang baik akan dapat lari keras sebanyak dua kali seminggu, sedangkan seorang pelari yang terkenal akan lari keras tiga kali seminggu. Tujuan latihan adalah memberikan stress yang berulang-ulang pada

tubuh dalam bentuk latihan atau perlombaan yang keras. Seni berlatih adalah mengetahui seberapa besar latihan keras yang dapat dilakukan oleh tubuh sebelum ia menjadi sakit atau menderita cedera.

Jadi seorang atlet harus mengetahui kemampuan tubuh mereka dalam menyesuaikan keinginan untuk berlatih. Karena apabila seorang atlet masih ingin berlatih apalagi latihan keras sedangkan tubuh tidak mampu untuk menyesuaikan lagi maka bukan tidak mungkin cederalah yang akan menghampiri tubuh anda.

Sindrom latihan yang berlebihan dapat dibagi menjadi tiga tahap :

- a) Selama latihan keras anda akan merasakan rasa sakit tumpul pada sendi, otot, tendo atau ligamen. Ketika merasakan ini sebaiknya kurangi intensitas latihan selama satu atau dua hari.
- b) Jika latihan keras dilanjutkan, masalah yang mungkin terjadi adalah merasa sakit selama latihan dan setelah latihan. Apabila hal ini terjadi sebaiknya melakukan istirahat atau mencoba olahraga lain yang berbeda. Jika dalam waktu satu minggu rasa sakitnya tidak berkurang, pergilah kedokter untuk menentukan apakah rasa sakit tersebut disebabkan oleh suatu kelainan struktural, ketidakseimbangan otot, kurangnya fleksibilitas, atau hanya berlatih melampaui batas saja.
- c) Kelalaian untuk memperhatikan gejala-gejala seperti seringnya timbul rasa sakit meskipun anda sedang beristirahat. Ketika hal ini terjadi langkah satu-satunya yaitu berhenti latihan sampai rasa sakitnya hilang dan sering-seringlah untuk cek ke dokter.

## 2) Cara Latihan yang Salah

Gabe Mirkin (1984: 150) menyebutkan bahwa ada tiga faktor yang menyebabkan cedera akibat dari cara latihan yang salah.

### a) Meningkatkan Beban Latihan Terlalu Cepat

Untuk dapat berlatih dengan tepat, seorang atlet harus memberikan stress pada tubuhnya dan kemudian membiarkannya memulihkan diri. Untuk bertambah maju, anda harus meningkatkan stress tersebut pada latihan-latihan selanjutnya. Tetapi untuk menghindari cedera, anda harus meningkatkan stress tersebut secara berangsur-angsur.

Dalam olahraga apabila seorang atlet kehilangan kemampuannya semula yang dimilikinya biasa disebut dengan istilah reversibilitas. John Holloszy dari Washington University di St. Louis, Missouri, telah

menerangkan bahwa otot jika tidak mendapatkan stress secara terus-menerus, dengan cepat akan kehilangan kemampuannya untuk menggunakan oksigen secara efisien.

Cepat atau lambatnya suatu reversibilitas yang timbul tergantung pada lamanya otot dalam memakai oksigen. Olahraga renang, bersepeda, lari jarak jauh, bulutangkis, dan olahraga yang mengharuskan otot memakai oksigen dalam waktu yang lama akan lebih cepat mengalami reversibilitas. Sedangkan olahraga sprint, angkat besi, dan olahraga yang tidak mengharuskan otot memakai oksigen dalam waktu yang lama akan lebih lambat terjadi timbulnya reversibilitas.

John Holloszy menambahkan gejala-gejala yang timbul apabila seorang atlet sedang menderita reversibilitas yaitu nafas atlet akan menjadi pendek, setelah berhenti berlatih selama dua minggu, atlet akan menjadi terengah-engah bila berlatih dengan kecepatan yang sebelumnya menyenangkan. Hal ini terjadi karena otot mengalami masalah dalam mengkonsumsi oksigen. Selanjutnya otot akan terasa sakit, menurut John Holloszy selama masa reversibilitas serat-serat otot akan menjadi lebih kecil. Serabut yang lebih kecil lebih lemah, lebih mudah robek, dan memerlukan waktu yang lebih lama untuk memulihkan diri. Robekan inilah yang menyebabkan terjadinya rasa sakit.

b) Meningkatkan Intensitas Latihan Terlalu Cepat

Makin berat beban yang anda angkat atau makin cepat anda lari, maka makin besarlah beban pada tubuh anda. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa otot harus di berikan stress secara berangsur-angsur atau bertahap hal ini akan membantu atlet dalam menekan timbulnya cedera. Contohnya seorang atlet angkat besi menargetkan dapat mengangkat 125 kg, sedangkan angkatan maksimalnya sekarang hanya 90 kg. Apabila dalam dua minggu angkatanya dari 90 kg menjadi 125 kg, tubuhnya tidak dapat mengatasi peningkatan beban yang cepat, seharusnya angkatan yang dilakukan dimulai dari 90 kg menjadi 110, lalu 120, dan akhirnya 125 kg.

c) Menambah Cara Latihan yang Baru

Meskipun tubuh seorang atlet dalam kondisi yang fit atau dalam kondisi puncak, penambahan cara latihan yang baru pada program latihan perlu dilakukan untuk melatih otot dengan cara yang berbeda tidak hanya dengan



cara yang sama tetapi ditujukan untuk peningkatan koordinasi, kekuatan, dan kecepatan otot yang sama seperti saat melakukan pertandingan.

### 3) Kelainan Struktural

Kelainan struktural dapat memberikan stress tambahan pada otot, fascia, tulang, sendi, tendo, atau ligamen, dan menyebabkan cedera pada struktur-struktur ini contohnya seperti :

- a) Telapak kaki yang rata dapat menyebabkan cedera pada lengkungan kaki, pergelangan kaki, pinggul, dan punggung bawah.
- b) Lengkungan kaki yang terlalu tinggi dapat menyebabkan patah tulang, stress pada kaki dan rasa sakit pada bagian luar lutut.
- c) Tungkai kanan dan kiri yang tidak sama panjangnya dapat menyebabkan terjadinya cedera pada pinggul dan punggung bawah.
- d) Tungkai yang bengkok kedalam dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.
- e) Tungkai yang bengkok keluar menimbulkan rasa sakit pada pergelangan kaki, lutut, dan pinggul.
- f) Lengkungan punggung bawah yang berlebihan dapat menyebabkan nyeri punggung bawah.

### 4) Kurangnya Fleksibilitas

Latihan peregangan tubuh merupakan pencegahan cedera terpenting dalam dunia olahraga sekarang ini.

### 5) Ketidakseimbangan Otot

Lee Burkit (1984: 159) dari *Arizona State University* menyebutkan bahwa apabila sebuah otot bergerak ke satu arah, otot lain bergerak ke arah yang berlawanan. Otot-otot ini disebut otot antagonistik. Perbandingan kekuatan dari otot-otot antagonistik ini diseimbangkan dengan tepat. Jika salah satu otot lebih kuat daripada otot yang lain, maka otot yang lebih kuat akan mengalahkan otot yang lebih lemah sehingga menyebabkan kerusakan-kerusakan serabut otot dan tendonya.

### 6) Kekurangan Mineral

Mineral adalah elemen dasar yang terdapat didalam tanah. Mineral diambil dari tanah oleh tumbuh-tumbuhan. Bila manusia makan tumbuh-tumbuhan atau hewan yang telah makan tumbuh-tumbuhan tersebut, ia memasukan mineral ke dalam jaringan tubuhnya sendiri.

Tiap mineral memiliki fungsinya sendiri antara lain, kalsium merupakan bahan yang membuat tulang dan gigi menjadi keras, garam mengatur bagaimana dan dimana air didistribusikan di dalam tubuh, kalium mengontrol panas otot dan hantaran saraf, magnesium mengatur kontraksi otot dan perubahan karbohidrat menjadi energi. Beberapa mineral diperlukan untuk membentuk zat-zat kimia yang mengatur proses didalam tubuh seperti: yodium dalam hormon tiroid, besi dalam hemoglobin, seng dalam insulin, kobalt dalam vitamin B12, dan belerang dalam tiamin dan biotin.

Ada empat mineral yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang besar dan paling sedikit ada empat belas yang diperlukan dalam jumlah kecil. Dalam jumlah besar yaitu natrium, kalium, magnesium, dan kalsium, sedangkan dalam jumlah kecil yaitu aluminium, besi, boron, kobalt, krom, mangan, molibdenum, nikel, selenium, seng, tembaga, timah, vanadium, dan yodium.

#### 7) Kurangnya Program Daya tahan yang Memadai

Latihan-latihan daya tahan yang berirama mempertebal otot, tendo, dan ligamen, dan membuat mereka lebih tahan terhadap cedera. Setiap atlet harus mempunyai suatu program latihan sepanjang tahun untuk otot-otot yang dipakainya dalam pertandingan.

### 2.4. Hakekat Cabang Olahraga Bulutangkis

Permainan bulutangkis menjadi salah satu cabang olahraga yang mampu menghasilkan kecepatan pada pukulan kok mencapai lebih dari 200 km/jam untuk pukulan smash. Sedangkan dalam permainan bulutangkis tidak hanya menggunakan pukulan smash untuk mendapatkan poin, tetapi bisa juga dengan teknik dasar pukulan yang bervariasi seperti lob, netting, dropshot, dan *drive* (Tony Grice, 1996: 1).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang paling terkenal didunia. Permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 2007:1). Lapangan permainan bulutangkis berbentuk segi empat dan dibatasi oleh garis dan net untuk memisahkannya antara daerah permainan sendiri dan daerah permainan lawan ( Herman Subarjah dan Yusup Hidayat, 2007:8 ), bulutangkis adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang atau dua pasang yang saling berlawanan, bertujuan memukul *shuttlecock* melewati bidang permainan lawan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama (Feri Kurniawan, 2011: 28).

Apabila seseorang sudah menguasai ketrampilan gerak dasar bulutangkis, maka sudah dianggap mampu untuk mempelajari teknik bulutangkis sebenarnya. Istilah teknik adalah ketrampilan khusus atau *skill* yang harus dikuasai oleh pemain bulutangkis dengan tujuan mengembalikan kok dengan cara sebaik-baiknya. Teknik pukulan adalah cara-cara melakukan pukulan dalam permainan bulutangkis dengan tujuan menerbangkan kok kebidang lapangan lawan. Seorang pemain bulutangkis yang baik dan berprestasi, dituntut untuk menguasai teknik-teknik pukulan dalam permainan bulutangkis.

Semua atlet bulutangkis baik tingkat nasional maupun internasional harus menguasai semua teknik yang ada, lebih bagus lagi apabila seorang atlet mampu melahirkan teknik baru yang biasanya digunakan sebagai pukulan tipuan. Namun, setiap atlet juga tidak akan pernah luput dari cedera, dalam permainan bulutangkis cedera yang sering dialami oleh atlet yaitu lepuh, luksasio atau subluksasio dari *articulatio humeri*, strain dari otot-otot bahu, medial epikondilus, ankle, dan *Anterior Cruciate ligament (ACL)*. Selain itu dari peristiwa-peristiwa cedera yang penulis lihat di *event* internasional ketika sedang dalam pertandingan yaitu cedera nyeri punggung bawah yang pernah dialami oleh Tommy Sugiarto, Bellatrik Manuputi yang mengalami cedera pada ankle.

Secara ringkas, solusi yang dapat dipahami secara sederhana pada tabel roadmap penelitian seperti berikut di bawah ini.

Tabel 1. Roadmap penelitian

Penelitian terkait yang sudah dilakukan	Penelitian yang akan dilakukan	Penelitian Tahun Berikutnya
*Data menunjukkan bahwasanya para pelatih, guru, dosen, atlet, mahasiswa maupun siswa belum pernah mempunyai BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis, sehingga apabila terjadi	Pengembangan Model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis	1. Pengujian kelayakan Pengembangan Model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis kepada <i>stake holder</i> .

cedera pada saat aktivitas olahraga biiu tangkis, kesemuanya tidak dapat mengetahui tata cara penanganannya.		<b>2. Publikasi ilmiah skala nasional maupun internasional.</b>
--	--	---

## BAB III. METODE PENELITIAN

### 3.1. *Desain Penelitian*

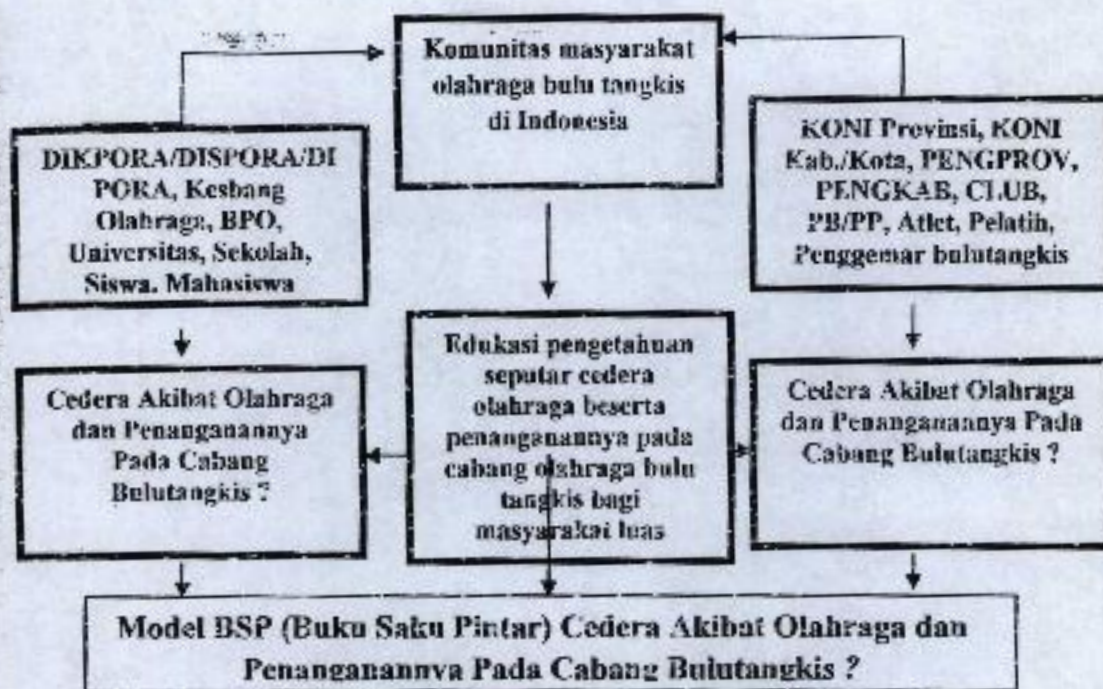
Metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2011:297). Produk yang dihasilkan berupa buku referensi Model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis. Penelitian pengembangan biasa disebut pengembangan berbasis penelitian merupakan penelitian yang sedang meningkat dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran.

Produk-produk yang dihasilkan dalam penelitian pengembangan antara lain materi-materi pelatihan untuk guru dan pelatih, materi pembelajaran untuk peserta didik, software pengembangan untuk kepelatihan, dan lain-lain. Model pengembangan pada penelitian ini adalah mengembangkan "**BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis**".

Tahapan-tahapan yang akan di laksanakan pada penelitian ini adalah : (a) observasi kepada stake holder dan lembaga terkait, (c) Focus Group Discussion (FGD) stake holder dan lembaga terkait, (d) penyusunan BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis, (e) Pengujian kelayakan produk, (f) finalisasi produk, (g) pelaporan hasil penelitian, dan (h) publikasi ilmiah produk pada forum maupun kajian ilmiah nasional maupun internasional.

### 3.2. *Bagan Alur Penelitian*

Skema alur penelitian dalam rangkaianannya dengan studi pendahuluan yang telah dilakukan terdapat pada Gambar berikut di bawah ini.



Gambar 1. Skema Kegiatan Penelitian Pengembangan Model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis

Tabel 2. alur penelitian

	Penelitian
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penegasan konsep, pengembangan model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis</li> <li>2. Mendesain, merancang produk, rancangan keunggulan, mendesain ukuran, pembuatan gambar kerja, merancang proses pengerjaan</li> <li>3. Pembuatan produk meliputi; Pencermatan <i>content</i>, pencermatan standar, dan penyusunan produk.</li> </ol>
<b>Luaran</b>	Telah terciptanya produk pengembangan model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis yang siap diujikan kelaikannya.
<b>Indikator Ketercapaian</b>	Berhasil disusunnya produk pengembangan model BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis

### **3.3. Sampel dan Lokasi Penelitian**

Perancangan, pembuatan dan penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang selanjutnya uji kelayakan produk (uji coba dan instrumen) di wilayah D.I. Yogyakarta dengan sampel penelitian adalah pengurus, pelatih, guru olahraga (pada Tahun kedua).

## BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. DESKRIPSI PRODUK YANG DIKEMBANGKAN

Penelitian yang dilakukan adalah penelitian dan pengembangan. Sesuai dengan tahapan dalam penelitian ini akan dilakukan dalam kurun waktu 2 tahun. Sesuai dengan tahapan dalam penelitian pengembangan terdiri dari tahap Studi pendahuluan dan pengembangan, uji coba lapangan dan diseminasi. Pada tahun pertama ini telah dilakukan kajian pendahuluan dan pengembangan produk berupa prototype BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis. Berdasarkan alur penelitian ini telah diselesaikan hal-hal yang menjadi luaran dan indikator keberhasilan tahun pertama dari penelitian ini.

Dari penelitian pendahuluan, ditentukan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Hasil FGD menyatakan bahwa media pembelajaran yang lebih disukai atlet, pelatih maupun masyarakat umum berupa teori yang dilengkapi gambar atau narasi.
- b. Hasil FGD menyatakan bahwa media pengembangan yang disukai atlet, pelatih maupun masyarakat umum berupa buku saku yang praktis dibawa kemana-mana.
- c. Hasil FGD menyatakan bahwa atlet, pelatih maupun masyarakat umum lebih antusias apabila media pembelajaran diberikan bersamaan dengan praktek di lapangan.
- d. Hasil FGD menyatakan bahwa perlu dikembangkan suatu media pembelajaran yang dapat memperjelas materi pembelajaran sehingga dapat memacu kreatifitas dari masyarakat umum atau orang yang berkecimpung di bidang olahraga.

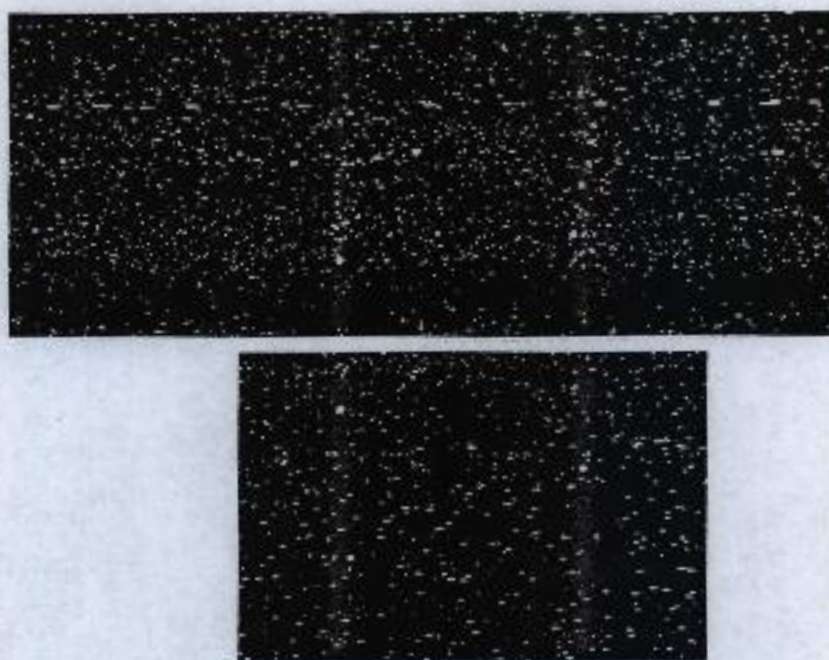
Terkait dengan penegasan konsep, desain konstruksi, dan hal lainnya telah dilakukan dan tercapai, sedangkan luaran dari penelitian tahun pertama berupa telah terciptanya produk pengembangan "BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis", yang siap diuji cobakan kelaikannya. Dan sebagai indikator keberhasilan penelitian tahun pertama berupa Berhasil diwujudkan produk pengembangan "BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis", juga telah berhasil diwujudkan dengan baik.



Adapun deskripsi hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

a. Bagian pembuka

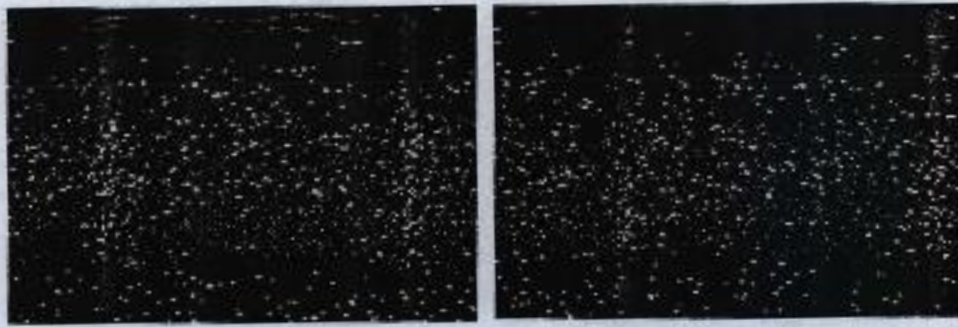
Bagian pembuka dari buku saku ini terdiri dari halaman judul, kata pengantar dan daftar isi. Dalam halaman judul didesain sesuai saran dari ahli media sebelum validasi dan diharapkan dengan melihat dan membaca halaman judul saku ini baik atlet, pelatih maupun masyarakat umum tertarik untuk membacanya. Dilanjutkan dengan kata pengantar dari penulis yang berisi puji syukur, tujuan penyusunan buku saku, permohonan maaf, dan harapan penulis. Di bagian akhir dari bagian pembuka berisi daftar pustaka yang dimaksudkan mempermudah pembaca mencari materi dari dalam buku saku.



Gambar 2. Tampilan Bagian Pembuka dalam Buku Saku

b. Pendahuluan

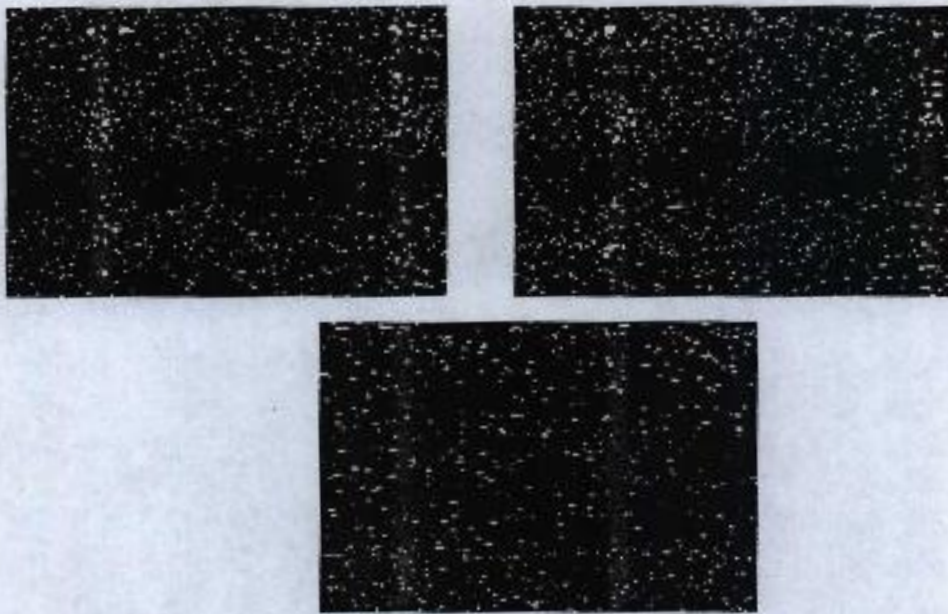
Di bab pendahuluan ini penulis menyampaikan beberapa kalimat sebagai latar belakang disusunnya buku saku ini, yaitu dengan menyajikan sebuah fakta yang ada di lapangan berkaitan dengan kegiatan olahraga, timbulnya cedera olahraga, akibat cedera olahraga, dan harapan adanya buku saku ini.



Gambar 3. Tampilan Bagian Pendahuluan dalam Buku Saku

c. Cedera bulutangkis

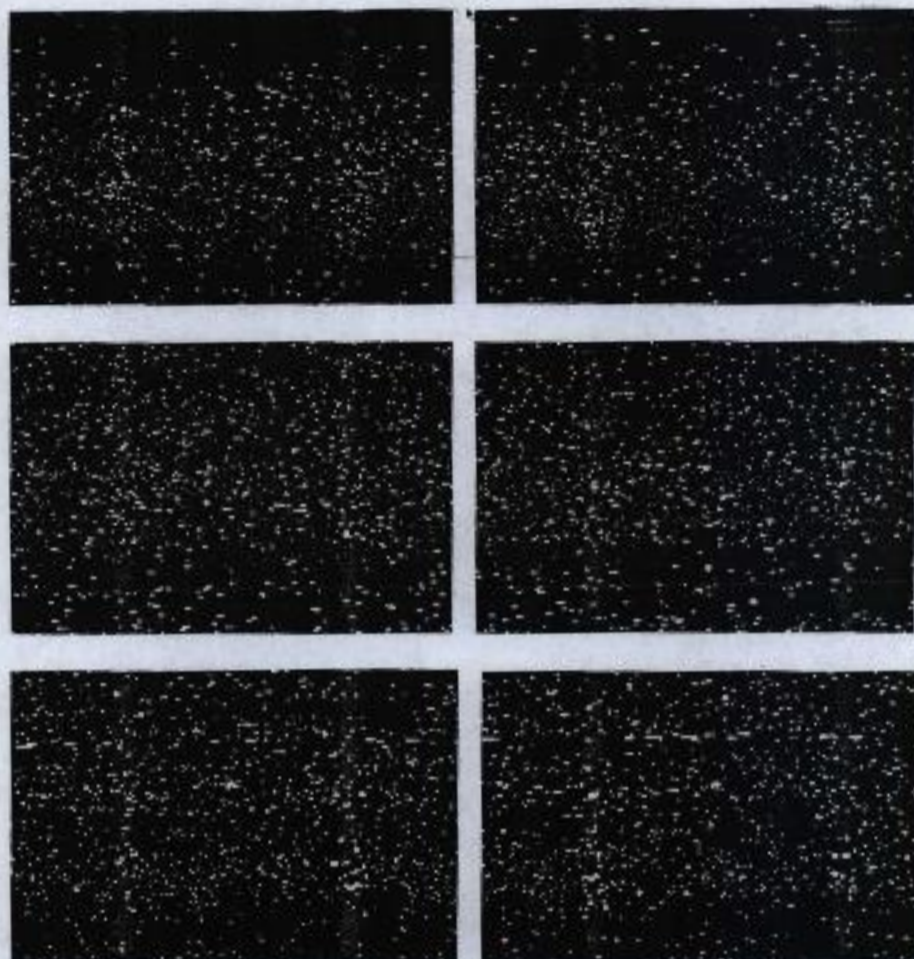
Bab ini merupakan awal dari isi buku saku dan untuk memulai isi buku saku, penulis menyajikan definisi atau pengertian dari cedera olahraga (menurut Garrison, Susan J. 1995: 320). Kemudian diberikan klasifikasi cedera secara umum berdasarkan waktu kejadian cedera beserta gejala cederanya.



Gambar 4. Tampilan pada Bab Cedera Bulutangkis

d. Penyebab cedera bulutangkis

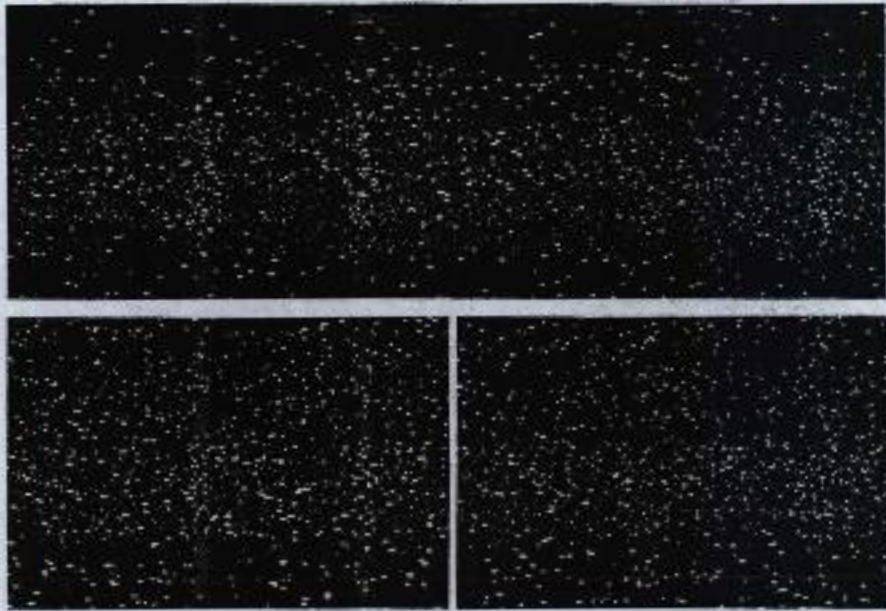
Pada bab penyebab cedera bulutangkis ini, penulis menyajikan dua pokok sub-bab, antara lain faktor internal dan faktor eksternal penyebab cedera bulutangkis. Pada sub-bab yang pertama terdapat 8 faktor penyebab cedera bulutangkis dan sub-bab selanjutnya terdapat 5 faktor penyebab cedera bulutangkis.



Gambar 5. Tampilan pada Bab Penyebab Cedera Bulutangkis

e. Macam-macam cedera bulutangkis

Bab selanjutnya adalah macam-macam cedera olahraga bulutangkis. Sebelum masuk ke pokok bahasan, penulis memberikan gambaran dari epidemiologi cedera pada cabang bulutangkis menurut Hammid, Mohamad S. et.al. (2009) dalam bentuk tabel dengan hasil berupa presentase.



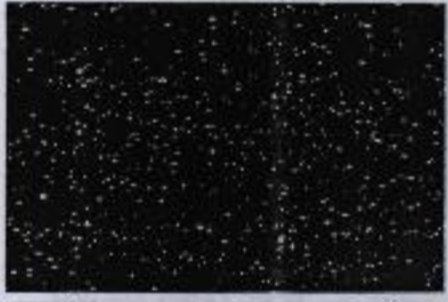
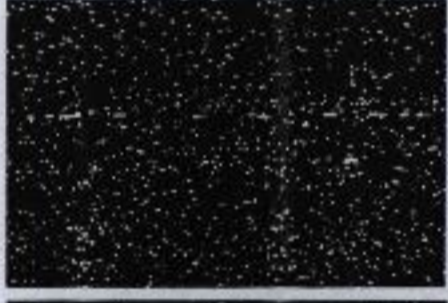
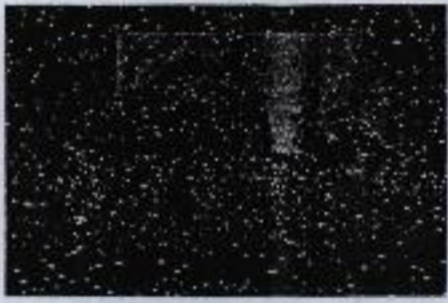
Gambar 6. Epidemiologi Cedera pada Cabang Bulutangkis

Sesuai dengan bab cedera bulutangkis yang menyajikan klasifikasi cedera berdasarkan waktu kejadiannya, dalam bab ini penulis menyajikan macam-macam cedera olahraga bulutangkis dengan membagi dua pokok bahasan, antara lain:

1) Cedera akut pada olahraga bulutangkis

Pada pokok bahasan ini terdapat 8 macam cedera bulutangkis dan lebih banyak macam cederanya dibandingkan dengan cedera kronis. Penulis menyajikan macam cedera disertai dengan gambaran umum cedera yang terjadi. Untuk memperjelas teori, penulis memberikan sajian gambar sebagai pelengkap materi.







Gambar 7. Tampilan pada Sub-bab Cedera Akut

2) Cedera kronis pada olahraga bulutangkis

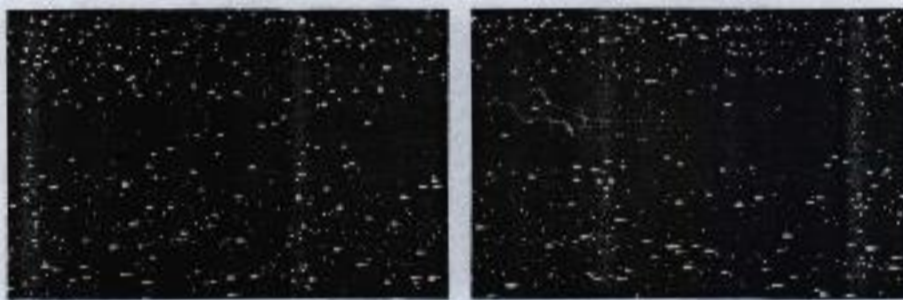
Dibandingkan jenis cedera sebelumnya, pada pokok bahasan ini hanya terdapat satu macam cedera bulutangkis yaitu *overuse syndrome*.



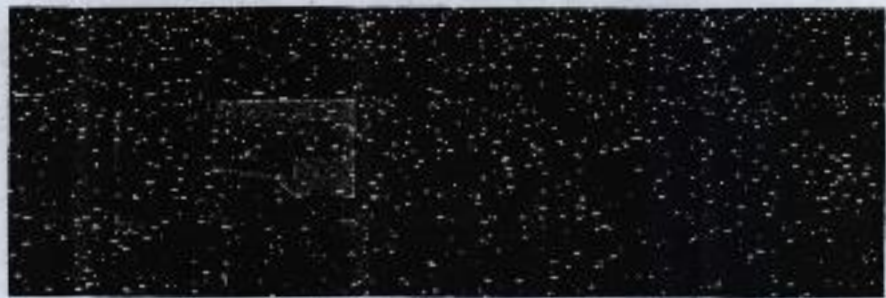
Gambar 8. Tampilan pada Sub-bab Cedera Kronis

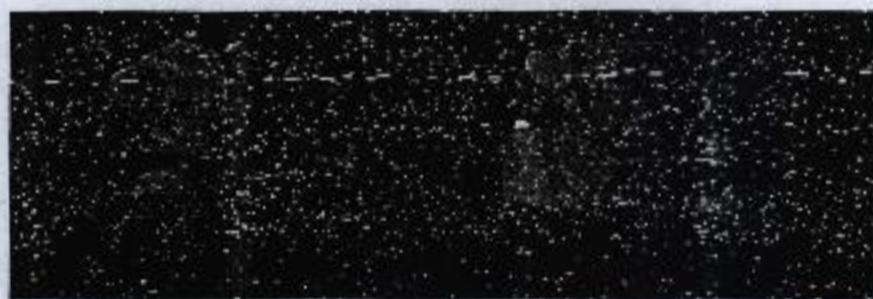
f. Penanganan cedera bulutangkis

Penulis memberikan tips yang tepat untuk menangani cedera-cedera olahraga bulutangkis baik cedera akut maupun cedera kronis. Dalam bab penanganan cedera olahraga bulutangkis ini akan dijelaskan mengenai definisi penanganan pertama cedera *musculoskeletal* dan cara penanganan dari masing-masing cedera olahraga bulutangkis. Untuk memperjelas teori yang disajikan, penulis memberikan gambar penanganan untuk cedera yang terjadi. Beberapa gambar sengaja diambil secara langsung oleh penulis guna memudahkan atlet, pelatih maupun masyarakat umum untuk mempraktekkannya saat terjadi cedera, namun sebagian gambar diambil dari internet dengan sumber yang dapat dipercaya.



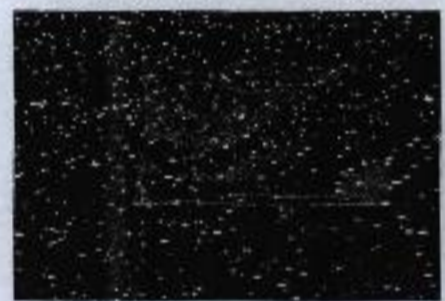
Gambar 9. Tampilan Sub-bab Definisi Penanganan Pertama Cedera Olahraga Bulutangkis

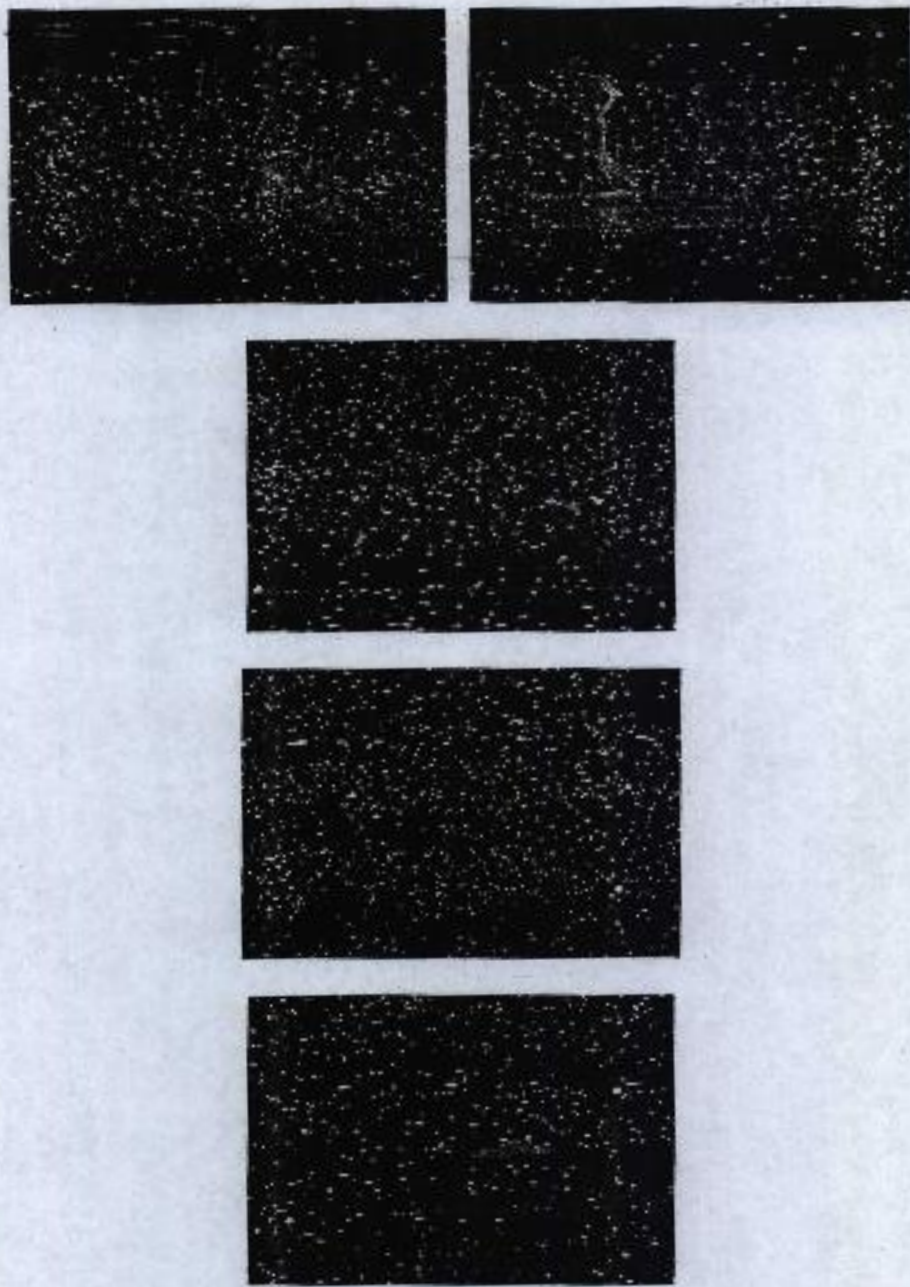












Gambar 10. Tampilan Sub-bab Cara Penanganan Masing-masing Jenis Cedera Olahraga Bulutangkis

g. Rehabilitasi cedera bulutangkis

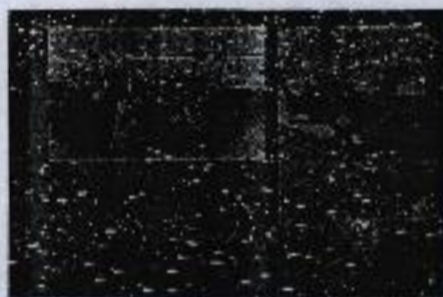
Pada bab rehabilitasi cedera olahraga bulutangkis, penulis hanya memberikan sedikit ulasan mengenai definisi dari rehabilitasi untuk cedera olahraga karena tekniknya sama dengan rehabilitasi pada umumnya.



Gambar 11. Tampilan Bab Rehabilitasi Cedera Olahraga Bulutangkis

h. Pencegahan cedera bulutangkis

Sebagai pungkasan isi buku saku, penulis mengkaji tentang pencegahan cedera olahraga bulutangkis. Dalam bab ini terdapat 6 macam pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindari terjadinya cedera olahraga bulutangkis, antara lain pencegahan lewat perbuku saku, nutrisi, peregangan, program kondisi fisik yang baik, ketrampilan dan pertolongan pertama. Untuk memperjelas teori yang disajikan, penulis memberikan gambar sebagai cara pencegahan cedera terjadi.

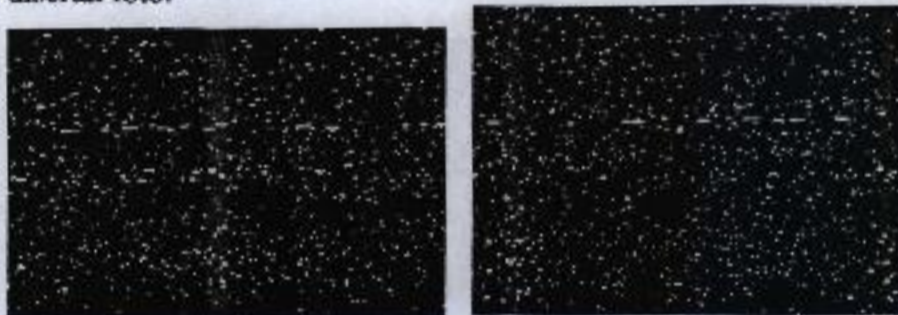




Gambar 12. Tampilan Bab Pencegahan Cedera Olahraga Bulutangkis

i. Bagian penutup

Pada bagian penutup buku saku ini terdapat bagian daftar pustaka dan sampul belakang buku saku. Dalam daftar pustaka terdapat sumber-sumber buku yang menjadi acuan materi buku saku ini, sedangkan pada sampul belakang buku saku ini terdapat data tentang penulis dan dosen pembimbing skripsi penulis yang disertai foto.



Gambar 13. Tampilan Bagian Penutup pada Buku Saku

## B. Pembahasan

Pada awal pengembangan buku saku ini didesain dan diproduksi menjadi sebuah produk awal berupa buku saku bulutangkis yang memperkenalkan cedera dan penanganannya pada cabang bulutangkis bagi atlet, pelatih maupun masyarakat umum.

Penelitian dan pengembangan ini yang dilakukan pada tahun pertama ini menghasilkan sebuah produk berupa prototipe buku saku. Dari prototipe buku saku yang dihasilkan memiliki beberapa keunggulan yang antara lain:

1. **"Cinta produk dalam negeri"**. Akan menjadi salah satu hasil kajian penelitian yang dihasilkan dari support dana dari DIPA UNY. Sehingga hasil tersebut dapat digunakan dan diutamakan untuk dalam negeri. Buku saku ini merupakan pengembangan yang pertama kali khususnya pada cabang olahraga bulu tangkis dengan harapan dapat digunakan untuk mengedukasi kepada masyarakat umum,

guru olahraga, pelatih bulu tangkis maupun atlet bulu tangkis itu sendiri seputar cedera dan penanganannya pada cabang olahraga bulu tangkis.

2. Buku saku ini sangat mudah dibawa kemana-mana. Hal ini sangat membantu mengingat **efektivitas dan efisiensi ruang dan tempat penyimpanan** yang hanya cukup ditaruh pada saku sehingga sangat praktis.
3. Konsep **hemat limbah** dapat menjadi tambahan ikon baru juga pada buku saku ini, mengingat tidak perlu membawa dengan kantung plastik, tas, gody bag maupun perangkat yang lainnya untuk menguasai materi yang ada pada buku saku ini.

Dari berbagai kelebihan dan keunggulan diatas, diharapkan dapat dikembangkan dan lebih disempurnakan lagi ke depannya ke arah yang jauh lebih baik atau sempurna.

## BAB V. KESIMPULAN DAN RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA

### A. Kesimpulan

Pada penelitian pengembangan buku saku cedera olahraga dan penanganannya pada cabang bulutangkis ini mempunyai implikasi secara praktis diantaranya:

1. Semakin bervariasinya pembelajaran bulutangkis yang diperlukan oleh klub bulutangkis, terutama atlet dan pelatih.
2. Sebagai motivasi untuk menghasilkan media-media pendidikan guna memecahkan masalah-masalah praktis dalam proses pembelajaran.
3. Sebagai pedoman atlet, pelatih maupun masyarakat umum sehingga dapat mencegah, mengobati dan memulihkan cedera yang terjadi pada saat latihan ataupun pertandingan bulutangkis.
4. Sebagai media promosi pengenalan dan pengembangan olahraga cabang bulutangkis.

### B. Rencana Tahapan Berikutnya

Berdasarkan pada roadmap penelitian yang telah dijabarkan pada tahun pertama, selanjutnya akan dilanjutkan pada penelitian tahun kedua. Pada tahun pertama telah dihasilkan sebuah produk prototype berupa BSP (Buku Saku Pintar) Cedera Akibat Olahraga dan Penanganannya Pada Cabang Bulutangkis, dan pada tahun kedua akan dilakukan uji kelayakan produk. Uji kelayakan produk ini akan dilakukan dengan beberapa tahapan dari para pakar terkait, kelompok skala kecil sampai skala besar dan akhirnya ditemukan sebuah hasil yang dapat memenuhi standar kelayakan dari sebuah media.

### C. Saran

Berdasarkan hasil kajian dalam penelitian ini terdapat beberapa saran yaitu:

1. Untuk dilakukan **penelitian lanjutan** agar produk yang dihasilkan dapat digunakan secara baik dan memenuhi kriteria yang baik atau sempurna.
2. Untuk uji lapangan perlu dilakukan pada **sampel yang** cukup banyak dan **representatif** serta memenuhi kelayakan jumlah sampel agar hasil dapat dimanfaatkan oleh banyak pengguna. **"RENCANA TAHAPAN BERIKUTNYA"**.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alter, Michael J. (Ed.), 2003. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Asri Budiningsih. 2003. *Belajar dan Pembelajaran*. FIP UNY.
- Brown Jim. (2001). *Sports talent, how to identify and develop outstanding athletes*. Champaign Illinois: Human Kinetics Publishers. Inc.
- Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa Direktorat Jenderal Olahraga DepDiknas. (2004). *Instrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta.
- Furqon M. (2002). *Pembinaan olahraga usia dini*. Pusat Penelitian dan Pengembangan Keolahragaan (Puslitbang OR) Surakarta: Universitas Sebelas Maret .
- Grice Tony, 1999. *BULU TANGKIS: Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Giriwijoyo Santosa dan Zafar Sidik Dikdik, 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- <http://ilmusdm.wordpress.com/2009/05/29/mendisaini-struktur-organisasi-organizational-design-2/>
- KONI. (2001). *Garuda Emas. Pemanduan dan pembinaan bakat usia dini*. Jakarta: Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
- Kiki. (2009). *Apa Itu Bakat*. <http://sukasukaaja-kiki.blogspot.com/>
- Lily Istigfaiyah. (2013). *Pengertian sosialisasi menurut para ahli*. [Error! Hyperlink reference not valid](http://www.lilyistigfaiyah.com/2013/01/pengertian-sosialisasi-menurut-para-ahli.html). 2013/01/pengertian-sosialisasi-menurut-para-ahli.html
- Minarti. (2013). *Pengertian Bakat dan Minat*. <http://minartirahayu.blogspot.com/2013/03/pengertian-bakat-dan-minat.html>
- Mirkin Gabe dan Marshall Hoffman, 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Grafidian Jaya.
- Passmore, Jonathan (2010), *Excellence in Coaching: The Industry Guide*
- Priyonoadi Bambang, 2011. *Sport Massage (Masase Olahraga)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subardjah Herman, 2000. *BULU TANGKIS*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: C.V. Alfabeta.
- Sukardi, 2012. *Metode Penelitian Pendidikan (Kompetensi dan Praktiknya)*. Jakarta: C.V. Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2010. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- \_\_\_\_\_, 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, Paul M. dan Diane K., 2002. *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.



- Wikipedia, 2013. Pelatih. <http://id.wikipedia.org/wiki/Pelatih>. Diunduh 14 Mei 2013
- Wikipedia, 2012. Fisik. <http://id.wikipedia.org/wiki/Fisik>. Diunduh 14 Mei 2013.

# LAMPIRAN

## BIODATA SINGKAT DOSEN

### A. Identitas

1.	Nama dan Gelar	Drs. Amat Komari , M.Si
2.	NIP	196204221990011001
3.	Tempat, Tanggal Lahir	Purworejo 22 April 1962
4.	Jabatan Fungsional/TMT	Lektor Kepala
5.	Pangkat/Golongan/TMT	Pembina Utama Muda
6.	Bidang Ilmu/Mata Kuliah	Pendidikan Gerak Bulutangkis
7.	Program Studi/Jurusan	PJKR / Pendidikan Olahraga
8.	Fakultas	Ilmu Keolahragaan
9.	Alamat Rumah	Perum Mitra Griya Asri C1 Wedomartani Ngemplak Sleman
10.	Kantor Tlp Fax.	Jl Colombo no 1 Yogyakarta 0274 513092
11.	HP	081392759999
12.	E-mail	<a href="mailto:a_komari2005@yahoo.com">a_komari2005@yahoo.com</a>
13.	Website	

### B. Riwayat Pendidikan

No	Universitas	Program	Bidang Ilmu	Tahun Lulus
1.	IKIP Yogyakarta	S1	Pendidikan Olahraga	1988
2.	U G M	S2	Manajemen	2004

### C. Mata Kuliah yang Diampu

No	Mata Kuliah	Semester/ tahun akademik	Strata	Keterangan
1	Pendidikan Gerak Bulutangkis		S1	
2	Biomekanika Olahraga		S1	
3				

D. *Training, Short Visit, dan Sejenisnya (3 tahun terakhir)*

No	Jenis Pelatihan/Pendidikan
1	
2	

E. *Penelitian/Karya Ilmiah dalam Jabatan/Pangkat terakhir yang relevan dengan bidang ilmu (3 tahun terakhir)*

1. *Penelitian*

No	Judul	Sumber Dana	Keterangan
1	Pemetaan Tugas Akhir Skripsi (TAS) mahasiswa Program Study Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR)	DIPA Nomor perjanjian 1154a/UN34.16/PL/2012	Ketua. Dengan anggota Erwin Setyo K.M.Kes dan Fathan Nurcahyo M.Or
2	Kemampuan Gerak Manipulatif Mahasiswa Peserta Perkuliahan Pengajaran Net Tahun Angkatan 2010	DIPA UNY. Nomor perjanjian 226/UN 34.16/PL/2012	Ketua (mandiri)
3	Kepuasan Peserta Pendidikan Profesi Guru SM3T 9PPGSM3T) Program Studi PJKR Terhadap pelaksanaan Bidang Akademik	DIPA UNY nomor perjanjian 1265c/UN 34.16/PL/2013	Anggota
4	Meta Analisis Analisis Hasil Penelitian Tentang Kurikulum Prodi PJKR Tahun 2009 (STUDI PENDAHULUAN Terhadap Revisi Kurikulum PJKR Tahun 2009)	DIPA UNY	Ketua, dengan anggota  Erwin Setyo K, M.Kes  Ahmad Rithaudin, M.Or
5	(STUDI PENDAHULUAN Terhadap Revisi Kurikulum PJKR Tahun 2009)  Ketua, dengan anggota	DIPA UNY	Anggota
6	Pengembangan Instrumen Evaluasi Penyelenggaraan Pembelajaran Mata Kuliah Pengajaran Mikro Prodi PJKR FIK UNY	DIPA UNY No 233.2/UN34.16/PL/2015	Ketua

2. Artikel Jurnal/Buku/Makalah Seminar/Artikel di Media Masa (3 tahun terakhir)

No	Judul Artikel Jurnal dan Buku	Penerbit/Jurnal/ ISSN-ISBN
1	Pemetaan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa Program Studi PJKR Tahun 2012	( Proceeding Seminar Olahraga Nasional ISBN no 978-602-8429-65-8 tahun 2013.
2	Kemampuan Gerak Manipulatif Mahasiswa Peserta Perkuliahan Permainan Net.	{Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia ISSN 0216-1699 Volume 10 Nomor 1, April 2014
3	Perbedaan Prestasi Belajar Antara Kelas Umum Dan Kelas Olahraga Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orang Tua Pada Kelas VII SMP N 4 Purbalingga	{Proceeding Seminar Nasional Olahraga 2015 ISBN 978-602-8429-71-9 sbg penulis ke II)
4	Pengembangan Kultur Karakter Kepemimpinan Di Perguruan Tinggi	{Proceeding Seminar Nasional di UjungPandang 2015)

F. Pengabdian pada Masyarakat (3 tahun terakhir)

No	Judul	Keterangan
1	a. Peningkatan kerjasama Jurusan Pendidikan Olahraga Dengan Kelompok Kerja Guru Pendidikan Jasmani sekolah Dasar Kecamatan Prambanan Klaten Melalui Pelatihan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan pada tahun 2013	Adapun personel pengabdianya antara lain : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes, Suhadi M.Pd. Amat Komari M..Si, Indah Prasetyowati. M.Or
2	" Pelatihan Soft Skill Melalui Aktivitas Jasmani bagi guru Penjasorkes SMP Se Kecamatan Banguntapan Pada Tahun 2013	Amat Komari M.Si. Erwin Setyo Kriswanto M,Kes dan Indah Prasetyowati M.Or
3	Sebagai pelatih tim bulutangkis Akademi Angkatan Udara (AAU) dari tahun 1996 sampai 2014	
4	Pelatihan Pembelajaran Beladiri Pencak silat Untuk Guru Guru Penjasorkes Sekolah Menengah Atas 2014	Amat Komari M.Si. Erwin Setyo Kriswanto M,Kes Ahmad Rithaudin dan Indah Prasetyowati M.Or dengn tema pengabdian "

**G. Kegiatan Penunjang Tri Dharma Perguruan Tinggi (3 tahun terakhir)**

No	Kegiatan	Keterangan
1	Sebagai Konsultan Persatuan Bulutangkis Garuda Jaya Purworejo hingga sekarang	Konsultan
2	Sebagai konsultan Persatuan Bulutangkis Natura Prambanan Klaten hingga sekarang	Konsultan
3	Sebagai Konsultan Persatuan bulutangkis Manunggal Bantul. Hingga sekarang	Konsultan

**H. Tugas tambahan yang pernah dipegang/masih dipegang**

No	Tugas Tambahan	Tahun
1	Sekretaris Jurusan	2007 - 2011
2	Ketua Jurusan	2011 - 2015
3	Wakil Dekan III	2015 -2019

**I. Organisasi yang diikuti/pernah diikuti**

No.	Nama Organisasi	Kedudukan	Keterangan
1.	ISORI	Anggota	
2.			

**J. Lain-lain/pendukung yang pernah dilaksanakan**

No	Kegiatan
1	Prestasi yang pernah diraih a. Juara II Bulutangkis Ganda Putra kelompok Prestasi LPTK OR Cup Se Indonesia Di Makassar th 2015
2	Juara I Kaprodi se Fakultas Ilmu Keolahragaan tahun 2014 -2015

Yogyakarta, Desember 2015

Amat Komari M, Si

.....  
NIP. 196204221990011001

## CURRICULUM VITAE

### A. Identitas

1.	Nama Lengkap	: Faidillah Kurniawan, M.Or
2.	NIP	: 19821010 200501 1 002
3.	Tempat, tanggal lahir	: Bengkulu, 10 Oktober 1982
4.	Pangkat dan Golongan	: Penata Tk./III/d
5.	Jabatan	: Lektor 300
6.	Bidang Ilmu	: Kepelatihan Anggar : Sejarah & Filsafat Olahraga : Sport Technology
7.	Jenis Kelamin	: Pria
8.	Agama	: Islam
9.	Fakultas	: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
10.	Jabatan Struktural	: Ka. Lab. Olahraga Prestasi FIK UNY
12.	Alamat Kantor	: FIK UNY, Jalan Colombo No. 1 Yogyakarta (55281) Tlp dan Fax. 0274 – 513092
13.	Alamat Rumah Telp	: PERUM PERMATA GODEAN I A-9. Godean. Sleman. D.I.Yogyakarta.081802674368 . email: <a href="mailto:pay_anggar@yahoo.co.id">pay_anggar@yahoo.co.id</a> & <a href="mailto:faidillah@uny.ac.id">faidillah@uny.ac.id</a>

### B. Riwayat Pendidikan

NO	UNIVERSITAS	PROGRAM (S1,S2,S3)	Bidang Ilmu	Tahun Lulus
1	Universitas Negeri Yogyakarta	S1	Pendidikan Kepelatihan Olahraga	2004
2	Universitas Sebelas Maret Surakarta	S2	Ilmu Keolahragaan	2010
3				

### C. Riwayat Pekerjaan

No	Pangkat & Jabatan	Gol.	Berlaku TMT	SK Nomor
1	CPNS	III/a	Januari 2005	11523/A2/KP/2005
2	PNS	III/a	Januari 2006	25/J35.02/KP/2006
2	Penata Muda, Asisten Ahli	III/a	Februari 2006	214/J35/KP/PAK/2006
3	Penata Muda Tk.I/Asisten Ahli	III/b	Oktober 2010	691/H34/KP/2010
4	Penata Muda Tk.I/Lektor 300	III/b	Juni 2011	
5	Penata /Lektor 300	III/c	Oktober 2012	
6	Penata Tk. I/III/d	III/d	Oktober 2014	

### D. Mata Kuliah yang Diampu

No.	Matakuliah	Semester	Strata
1	Kepelatihan Cabang Olahraga Anggar (Ketramp. Dasar, Lanjut, Lanjutan, Perwasitan, Met.Mel. Fisik, Perenc. Prog. Latihan, PPL, Magang)	Gasal dan Genap	SI
2	Teknologi Kepelatihan Olahraga	Genap	SI
3	Sejarah & Filsafat Olahraga	Genap	SI
4	Teori Latihan	Gasal	SI

### E. Training, Short Visit, dan Sejenisnya

No	Kegiatan	Tahun
1	TOT Pelatih Cabang Olahraga Perorangan Usia Dini	2007
2.	TOT for Communication Academic English P3B UNY	2005
3	Penataran Wasit Anggar Nasional PB IKASI	2006
4	Coaching Clinic of Fencing at PB IKASI	2009
5	Pelatihan OPPEK Jajaran PR III UNY	2010
6	TOT Proyek YEP	2009
7	Pelatihan Analisis Structural Equation Modelling (SEM)	2009
8	Workshop Teknik Penulisan Karya Ilmiah LEMLIT UNY	2008
9	Scientific Journal Training for Elementary	2014
10	Pelatihan dan Aplikasi E-Learning Tingkat Lanjut	2014
11	Pelatihan Multi Media	2014
12	Dosen Pendamping pada Student exchange ke Sport Centre University of Malaya	2013
13	Dosen pendamping pada lawatan mahasiswa ke Fakultas Ilmu	2012



	Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia	
14	Workshop Permuseuman Olahraga; KEMENEGPORA	2010

#### F. Karya Penelitian

No.	Judul Penelitian	Sumber dana	TAHUN
1	Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pra Pon Anggar di DIY Tahun 2003	Mandiri	2003
2	Penyusunan Model Laboratorium Olahraga Prestasi Terpadu FIK UNY	DIKS FIK UNY	2009
3	Analisis Biomekanika Terhadap Keefektifan Teknik Bermain Anggar Pada Senjata Floret Atlet Putra PORPROV Anggar di Jateng	Mandiri	2009
4	Analisis Refleksi Penerbitan Berkala Jurnal Olahraga Prestasi (JORPRES) di Jurusan PKL FIK UNY	DIKS FIK UNY	2011
5	Profil Denyut Nadi Istirahat TIMNAS Basket Junior U - 18	DIKS FIK UNY	2012
6	Retlofeksi Kebermanfaatan Lab. Orpres FIK UNY	DIKS FIK UNY	2012
7	Mapping Dominan Cabor Calon Siswa Kelas Olahraga di SMP N 13 Yogyakarta	DIKS FIK UNY	2012
8	IDENTIFIKASI STANDAR MANAJEMEN SARANA PRASARANA OLAHRAGA ANGGAR DI D.I.YOGYAKARTA	DIKS FIK UNY	2013
9	Pengembangan Buku saku "SMART" (Sederhana, Murah, Akurat, <i>Responsible</i> , dan Terukur) <i>Balanco Test Modification</i>	Desentralisasi DIKTI	2013
10	Pengembangan Buku saku <i>Side Step Test Modification</i> Berbasis <i>Digital Tech</i>	Desentralisasi DIKTI	2013
11	PROFIL STANDAR MANAJEMEN ORGANISASI OLAHRAGA ANGGAR DI D.I.YOGYAKARTA	DIKS FIK UNY	2014
12	Need and Demand Vocational Education Pelatih Fisik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Desentralisasi DIKTI	2014
13	Uji kinerja dan kelayakan Pengembangan Buku saku <i>Side Step Test Modification</i> Berbasis <i>Digital Tech</i>	Desentralisasi DIKTI	2014

#### G. Publikasi Ilmiah

No.	Judul	Tahun
1	Komponen Kebugaran Jasmani Pada Atlet Anggar	2006
2	Products Modification of Fencing's Blades for Beginner Fencing Athlete's Practices	2007
3	Sejarah Perkembangan Olahraga Anggar	2007
4	Diktat; Orpil Anggar	2007
5	Melatih Karakter Sosial dengan Latihan Olahraga Anggar	2008
6	Faktor Penghambat dalam Berprestasi Maksimal pada Atlet Cabang Olahraga Anggar di D.I.Yogyakarta	2008
7	Ekstra Kurikuler sebagai Wahana Pembentukan Karakter Siswa di Lingkungan Pendidikan Sekolah	2008
8	Pembelajaran Cabang Olahraga Anggar untuk Usia Dini	2009
9	Stay Fit at The Later Ages	2009
10	Reward as The Athlete's Motivation of The Efforts to be a Champion on a Championship	2009
11	Pengoptimalan Lembaga Pendukung Sebagai Sarana Penunjang dalam Pencapaian Prestasi Olahraga	2010
12	Membuka Bisnis Olahraga Kebugaran (Fitness dan Senam) dalam Mengembangkan Program Industri Olahraga Melalui Program Kuliah Kewirausahaan	2010
13	Analisis Secara Biomekanika Teknik Gerak Serang dalam Anggar	2010
14	Mengenal Cabang Olahraga Klasik; Anggar (Salah satu olahraga populer di Eropa); Buku Referensi.	2010
15	Metode Praktis Melatih Anggar Usia Dini; Buku Refrensi	2012
16	Pemanduan Bakat Usia Dini Cabang Olahraga Anggar	2012
17	Analysis of Biomechanics of Efectively of Attack and Parry Riposte of the Fencing Technics	2012
18	ANALISIS SECARA BIOMEKANIKA TEKNIK GERAK TANGKISAN 6 DALAM CABANG OLAHRAGA ANGGAR (Kajian Akademik spesifikasi senjata floret)	2013
19	PEMANFAATAN DAN PEMETAAN KERJASAMA LABORATORIUM OLAHRAGA PRESTASI FIK UNY	2013
20	SMART balance test Innovation Development tools : Simple , Cheap , Accurate , Responsible , and Measured with a digital approach	2013
21	INNOVATION SIDE STEP AGILITY TEST BASED ON DIGITAL TECHNOLOGY	2013
22	Standards Infrastructure and Facilities Management of Fencing Organization in Yogyakarta Special District, Indonesia	2014

#### H. Makalah dalam Kegiatan Seminar Ilmiah /Pelatihan

No	Judul Makalah	Nama Kegiatan	Tahun
1	PPC	Pelatihan Pelatih Bulu Tangkis di Kab. Sleman	2007
2	Dasar – Dasar Latihan Kebugaran	Pelatihan instruktur fitness dan senam Tingkat Dasar di FIK UNY	2006
3	Program Latihan Kebugaran di Fitness Centre	Program PPM Kuliah Kewirausahaan; Membuka Bisnis Olahraga Kebugaran (Fitness dan Senam) dalam Mengembangkan Program Industri Olahraga	2010
4	Kewirausahaan	Program; Soft Skill bagi mahasiswa FIK UNY	2011 & 2012
5	Perencanaan Proker ORMAWA	Program; Kemahasiswaan FIK UNY	2011 & 2012
6	Pendidikan Karakter	Program; LSM Kinara Kinari; Pengembangan Karakter Mahasiswa dalam Mengoptimalkan Waktu Luang	2012
7	Program Perencanaan Latihan	Pelatihan Pelatih Bulu Tangkis PENGKOT PBSI	2012
8	Strategi Penulisan Karya Ilmiah Populer Bagi Mahasiswa	Seminar Penulisan Karya Ilmiah Bagi Mahasiswa	2013
9	Strategi Menyusun Karya Ilmiah dalam Kompetisi Karya Ilmiah Tingkat Mahasiswa	Seminar dan Lokakarya Penyusunan Karya Ilmiah Menuju Sukses PIMNAS 2014	2014

**1. Pengabdian pada Masyarakat**

No	Judul Kegiatan	Tahun
1	Panitia Penyelenggara KEJURDA Anggar Sc-DIY	2007
2	Wasit Anggar pada KEJURDA Anggar Sc-DIY	2007
3	Juri Lompat Jauh & Lompat Jangkit pada Invitasi Nasional Atletik Junior Pra PON XVII	2008

2	Wakil Pengelola	Perpustakaan FIK UNY	2010 – Skrg
3	Staf Ahli	Pembantu Dekan III FIK UNY	2011 – 2012
4	Sekretaris	Pengelola JORPRES	2011 – skrg
5	Ketua	Tim Akreditasi & Evaluasi Diri Jur. PKL FIK UNY	2006 & 2011
6	Anggota	Tim ISO Jur. PKL FIK UNY	2010 – Skrg
7	Ketua	Tim Akreditasi & Evaluasi Diri Jur. PKL FIK UNY	2011
8	Kepala	Lab. Olahraga Prestasi FIK UNY	2012 – skrg
9	Sekretaris	E-Journal Prodi PKO FIK UNY	2012 – skrg
10	Sekretaris	PLT Sekretaris Jurusan PKL FIK UNY	2013

**K. Tugas Organisasi Keolahragaan/Kemasyarakatan**

No	Jabatan	Organisasi	Tahun
1	Bid. Pembinaan Prestasi	Pengprov. IKASI DIY	2005 – 2009
2	Pelatih	PENGKAB IKASI KAB. BANTUL	2005 – 2009
3	Anggota	Komisi Wasit PB IKASI	2006 – Skr.
4	Bid. Organisasi	Pengprov. IKASI DIY	2009 - 2013
5	Manajer	Club NECl Anggar	2010 – Skr.
6	LITBANG	PENGPROV PABBSI DIY	2013 - 2018

Yogyakarta, 6 Januari 2016

Faidillah Kurniawan, M.Or

NIP. 19821010 200501 1 002

**Curriculum Vitae**

<b>NAMA</b>	: TRI HADI KARYONO, S.Pd., M.Or
<b>NO. PESERTA</b>	: 0069077405
<b>NIP</b>	: 132308481/197407092005011002
<b>BIDANG ILMU</b>	: 764-PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
<b>TAHUN KUOTA</b>	: 2012 SESI 2
<b>PT. PENGUSUL</b>	: 001038-UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

NO	TAHUN LULUS	JENJANG	D/L	NAMA PERGURUNAN TINGGI/PRODI
1	2011	S2	D	Universitas Sebelas Maret/ Ilmu Keolahragaan
2	2002	S1	D	Universitas Negeri Yogyakarta /Pendidikan Olahraga

**RIWAYAT PELATIHAN**

NO	TAHUN	PENYELENGGARAAN/ TEMPAT PELATIHAN	NAMA PELATIHAN/SCOPE	JANGKA WAKTU
	2011	Australian Strength and Conditioning Association/ Dalam Negeri	Level One Strength and Conditioning Coach/Internasional	5 hari
	2009	Pengurus Besar Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia/Dalam Negeri	Pelatih Bulutangkis Nasional Indonesia "Tingkat Muda"/Nasional	7 hari
	2009	LEMLIT Universitas Negeri Yogyakarta/ Dalam Negeri	Analisis Structural Equation Modelling (SEM) dengan Lisrel, Amos, dan Smartpls/Universitas	6 hari
	2008	LEMLIT Universitas Negeri Yogyakarta / Dalam Negeri	Penyusunan Proposal Hibah Kompetensi/Universitas	1 hari
	2008	P3AI Universitas Negeri Yogyakarta / Dalam Negeri	Applied Approach (AA)/Universitas	5 hari
	2008	Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY/FIK UNY	Aplikasi Pembelajaran Berbasis E-Learning FIK UNY/Fakultas	1 hari
	2008	UPT Puskom Universitas Negeri Yogyakarta / Dalam Negeri	Pelatihan E-Learning UNY/Universitas	3 hari
	2008	Tim Pengembang Humaniora UNY Kerjasama dengan FIK UNY/Dalam Negeri	Pengembangan Laboratorium Industri Perbuku sakuan Olahraga Anak (Tool Kid Sport)/Propinsi	6 hari
	2007	Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga/Dalam Negeri	International Conference on The Development of Sport Industry : Promoting Marketing Strategy/Nasional	2 hari
	2006	UPPL Universitas Negeri	Pelatihan Penyusunan Silabus	2 hari

Natalis ke-42 UNY				
22	2006	Olahraga sepakbola dalam rangka Kegiatan Pembukaan Giling Suling Tebu PG. Madukismo Yogyakarta	Pemain	Lapangan PG. Madukismo
23	2006	"TRI EKS STO JOGLOSEMAR"	Pemain	UNNES Semarang
24	2006	Kejuaraan Bulutangkis Terbuka tingkat Nasional yang bertajuk "Sleman Open Badminton Championship"	Wasit	GOR Pangukan dan GOR AMP YKPN Sleman
25	2006	Pertandingan Sirkuit Bulutangkis antar PTN se-Jateng dan DIY dalam rangka Dies Natalis ke-42 UNY	Pemain	GOR UNY
26	2006	Pertandingan Sirkuit Bulutangkis antar PTN se-Jateng dan DIY dalam rangka Lustrum VI UNS Surakarta	Pemain	GOR UNS
27	2005	Pertandingan Sirkuit Bulutangkis antar PTN se-Jateng dan DIY dalam rangka Dies Natalis ke-42 UNSOED	Pemain	GOR Satria Purwokerto
28	2005	Pertandingan sepakbola antara PS. DOSAD FIK UNY melawan PS. ARTAG Prambanan.	Pemain	Lapangan Kridobuono Tlogo Lor, Prambanan, Klaten
29	2005	Penelitian Bibit Unggul Olahraga Usia Dini Propinsi DIY	Testor	UNY Wates dan lapangan Ringinharjo Bantul
30	2005	Pertandingan sepakbola antara PS. DOSAD FIK UNY melawan PS. PERSOPI OLD CRACK (Piyungan)	Pemain	Lapangan sepakbola Piyungan
31	2005	Bulutangkis Tim UNY dalam rangka Dies Natalis Universitas Cokroaminoto Yogyakarta	Pemain	Gedung AR RAHMAH Jl. Nitikan Yogyakarta
32	2005	Lomba Siswa Sekolah Dasar yang diselenggarakan oleh Dinas Pendidikan Propinsi DIY	Yuri/ Wasit	FIK UNY
33	2005	Bulutangkis antar Fakultas/Unit se-UNY dalam rangka Dies Natalis ke-41 UNY	Pemain	Hall Bulutangkis FIK UNY
34	2005	"TRI EKS STO JOGLOSEMAR"	Wasit dan Pemain	FIK UNY
35	2005	Pertandingan FIK UNY dengan PS Minomartani	Pemain	Lapangan Sepakbola Minomartani

18 Panitia Tes Keterampilan Sekolah Pendidikan Mahasiswa Baru (SPMB)

FIK UNY 26 Juni - 08 Juli

19 Panitia dan Testor Uji Keterampilan Calon

FIK UNY