

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Cedera merupakan bagian dari dunia olahraga sehingga hal itu akan sangat dekat dengan kehidupan para atlet juga olahragawan, cedera olahraga menjadi salah satu hambatan bagi para atlet untuk mencapai puncak prestasi. Efek dari cedera olahraga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Cedera olahraga terjadi karena ketidakmampuan jaringan (otot, persendian, tendon, kulit) dan organ tubuh lainnya dalam menerima beban latihan pada saat berolahraga, baik beban berulang yang terjadi secara terus menerus atau beban langsung akibat trauma. Menurut Wibowo (dalam Simatupang, 2016) menyebutkan bahwa: “yang dimaksud dengan cedera olahraga (*Sport Injures*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu olahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Penyebab pasti cedera olahraga bergantung pada jenis cederanya” (hlm.33). Cedera olahraga juga terbagi menjadi beberapa macam seperti yang dikemukakan oleh (Setiawan, 2011) menyatakan bahwa:

Secara umum macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu: trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan professional. Sindrom pemakaiannya berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama.(hlm.33).

Cedera olahraga sering terjadi pada setiap atlet karena berbagai hal diantaranya yaitu: kurangnya pemanasan, sering melakukan gerakan yang berulang, faktor kelelahan, faktor lingkungan, pembebanan latihan yang terlalu berat, hingga kontak fisik (*body contac*) yang memungkinkan terjadinya cedera olahraga. Salah

satu cabang olahraga yang terjadi kontak fisik (*body contac*) yaitu cabang olahraga futsal, cabang olahraga futsal adalah cabang olahraga beregu yang biasanya terjadi kontak fisik (*body contac*) yang memungkinkan terjadinya cedera olahraga, cabang olahraga futsal juga membutuhkan banyak gerakan-gerakan eksplosif sehingga kondisi fisik seorang pemain ataupun atlet futsal haruslah benar-benar menjadi perhatian utama. Selain itu mengingat durasi permainan bola futsal yang dilansir dari situs web resmi Federasi Futsal Indonesia (FFI) adalah 2 x 20 menit, artinya permainan futsal dimainkan selama 20 menit dan dibagi dalam dua babak, maka faktor kelelahan akan sangat berpengaruh terhadap performa atlet yang nantinya akan sangat rentan terkena cedera. Didalam penelitian Hastuti (2006) menyebutkan bahwa:

*Overuse* (pemakaian terus menerus atau berlebihan) adalah cedera yang timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau otot terlalu lelah. Biasanya cedera akibat *overuse* terjadi secara perlahan dan bersifat kronis, gejala yang timbul adalah terjadi kekakuan otot, *strain*, *sprain* dan yang lebih parah terjadi stress fraktur.(hlm. 65).

Futsal merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan. (Lhaksana, 2011). Futsal ialah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainannya, futsal menggunakan media bola sebagai alat permainannya. Adapun pertandingan futsal bisa dilakukan di di luar ruangan (*outdoor*) ataupun di dalam ruangan (*indoor*). Selain lima pemain utama, tiap-tiap regu juga diizinkan untuk mempunyai beberapa pemain cadangan. Tak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi dengan menggunakan garis, bukan dengan menggunakan papat maupun net. Permainan futsal juga turut dikenal dengan berbagai istilah lain. Istilah “futsal” ialah merupakan istilah internasional yang berasal dari kata Spanyol atau Portugis yakni *futbol* yang berarti sepak bola dan sala yang artinya yakni dalam ruangan.

Cedera yang biasanya terjadi di dalam permainan futsal diantaranya yaitu: kram, dislokasi, cedera bahu, cedera jari, cedera lutut, cedera engkel atau kaki, dan sebagainya, terdapat beberapa metode dalam memberikan penanganan terhadap atlet yang mengalami cedera seperti salah satunya pemberian metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) untuk membantu mempercepat penyembuhan. Dengan memiliki pengetahuan tentang cedera dapat berguna untuk mempelajari cara terjadinya cedera, mengobati, menolong, menanggulangi (*kuratif*) serta tindakan pencegahan (*preventif*). Di dalam penelitian BS dan Irani (2021) mengatakan bahwa:

Di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan *preventif* (pencegahan) dari pada tindakan *kuratif* (pengobatan) tersebut. Dalam hal ini lutut yang paling besar dalam persentase cedera karena berfungsi ganda, yaitu sebagai penggerak dan penahan berat badan, sehingga kemungkinan cederanya makin besar. (hlm. 180).

Cedera pada atlet futsal sudah sering terjadi dari yang cedera ringan hingga bentuk cedera yang membutuhkan penanganan serius, sehingga pemain futsal harus istirahat total. Cedera pada pemain futsal adalah kondisi yang tidak diinginkan, apalagi terjadi pada saat latihan untuk persiapan turnamen penting yang menjadi kerugian besar bagi performa tim, contohnya seperti atlet futsal Startitas FC yang akan menghadapi futsal Liga Nusantara. Liga Nusantara ini merupakan suatu kompetisi olahraga tingkat Nasional yang di selenggarakan satu tahun sekali, dengan diadakannya Liga Nusantara ini bertujuan untuk memelihara persatuan dan kesatuan, membangun karakter, menjaring bibit atlet potensial atau berbakat, serta meningkatkan prestasi olahraga daerah. Liga Nusantara ini juga sebagai bentuk realisasi dari olahraga prestasi.

prestasi dari olahraga ini merupakan sesuatu yang bisa dilihat juga bisa diukur artinya bahwa pembinaan olahraga dilakukan dengan pendekatan secara ilmiah mulai dari pemanduan bakat hingga proses pembinaan seperti melakukan pelatihan (*training*) secara terarah, terukur dan terpantau. Menurut Bompa (1999) (dalam Irianto, 2018) dalam buku *Periodization: theory and methodology of training, 4th ed* bahwa “pelatihan adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama, yang ditingkatkan secara progresif dan

individual”. Salah satu dari tujuan keolahragaan Nasional adalah prestasi, sebagaimana dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 1, 2, dan 3 berbunyi “(1) olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat martabat bangsa, (2) olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, (3) olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Di dalam dunia olahraga selain bertujuan untuk menghasilkan prestasi tetapi juga termasuk sebagai olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Sebagaimana dalam Undang - Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga, menyatakan bahwa “Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi dan (c) olahraga prestasi”. Sangat banyak orang yang melakukan olahraga demi kesehatan dan kebugaran tubuhnya, sebagaimana warga yang mulai paham akan manfaat dan pentingnya melakukan olahraga. Berolahraga merupakan salah satu aspek penting dalam membentuk tubuh yang sehat dan bugar, dengan berolahraga cukup 10-30 menit tanpa henti saja bisa untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupannya sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin, olahraga kesehatan meningkatkan derajat sehat dinamis (sehat dalam gerak), pasti juga sehat statis (sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya. Manfaat melakukan olahraga dapat meningkatkan kesehatan metabolik, kesehatan mental, kekuatan otot, dan mencegah terjadinya penyakit jantung. Olahraga merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi masih sering kali terabaikan. Padahal, dengan berolahraga dan aktif bergerak secara rutin, tubuh dapat lebih bugar dan kesehatan pun akan tetap terjaga. Dalam penelitian Pane (2015) menyebutkan bahwa “Kesehatan tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia, karena kesehatan merupakan keadaan yang paling penting

dalam menjalankan berbagai aktivitas. Tanpa kesehatan manusia akan mengalami hambatan dan mengalami penurunan kondisi fisik”. Manfaat olahraga terhadap kesehatan tubuh itu sendiri juga sudah dijelaskan dalam UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (Upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat melalui aktifitas fisik, latihan fisik, dan/atau olahraga).

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Mengacu pada definisinya, aktivitas olahraga merupakan upaya seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugarannya. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Adapun pengertian olahraga menurut Cahya dan Lema (2019) dijelaskan bahwa:

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga, olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta memengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga badan dari masalah penyakit dan stress. (hlm.1).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugarannya.

Pada penelitian ini peneliti memilih atlet futsal Startitas FC sebagai subjek penelitian karena disana terdapat atlet-atlet berprestasi yang mewakili Kota Tasikmalaya dalam kejuaraan Liga Nusantara. Untuk sejauh ini di manajemen tim futsal Startitas FC tidak ada seorang masseur dan juga ahli fisioterapi secara khusus, oleh karena itu penanganan atlet Startitas FC belum maksimal. Dalam kompetisi nasional seharusnya memiliki manajemen dan official yang lengkap dalam memenuhi standar kelayakan satu tim diantaranya harus ada, seorang

masseur, ahli fisioterapi, dan ahli gizi. Dikarenakan dalam standar kelayakan manajemen dan official yang lengkap harus ada seorang masseur, ahli fisioterapi, dan ahli gizi untuk membantu para atlet tim futsal Startitas FC dari cedera yang sering terjadi di kompetisi futsal nasional.

Berdasarkan latar belakang masalah dari tim futsal Startitas FC yang tidak memiliki seorang masseur akan kesulitan jika ada atlet yang mengalami cedera. Untuk atlet futsal Startitas FC itu sendiri tidak mengetahui cedera yang dialami itu berat atau tidak. Itu berdampak tidak baik untuk atlet futsal Startitas FC karena cedera yang terjadi bisa saja merugikan untuk atlet yang mengalami cedera itu sendiri, cedera yang sering terjadi di latihan ataupun di pertandingan biasanya seperti cedera engkel atau cedera kaki, cedera lutut, cedera bahu, dislokasi, kram dan sebagainya. Penyebab dari cedera yang di alami atlet tersebut seperti jatuh atau benturan keras dan itu yang sering mengakibatkan atlet futsal Startitas FC mengalami cedera engkel atau cedera kaki, dan cedera yang sering terjadi karena aktivitas fisik yang berat atau olahraga yang berlebihan sehingga otot tidak siap, dan itu akan terjadi nya kram, cedera tersebut sering terjadi pada saat latihan ataupun saat pertandingan. Ada juga yang terjadi cedera kram karena mengabaikan pemanasannya, itu sebabnya atlet futsal Startitas FC mengalami cedera saat latihan ataupun saat pertandingan. Pencegahan untuk mengatasi supaya tidak terjadi cedera saat latihan ataupun saat pertandingan maka atlet futsal Startitas FC harus benar-benar mencegahnya seperti melakukan pemanasan dan pendinginan supaya darah mengalir dengan lancar dan melemaskan otot-otot tubuh, dan ini sangat penting untuk mencegah cedera yang sering terjadi saat latihan ataupun saat pertandingan futsal. Untuk penanganan yang harus dilakukan saat ada yang mengalami cedera biasa nya mengompres dengan es yang bertujuan untuk mengurangi peradangan dan nyeri yang timbul. Biasanya penanganan pertama yaitu dengan cara mengompres dengan es itu yang sering dilakukan pada saat penanganan cedera yang sering di alami oleh atlet futsal Startitas FC. Untuk cedera yang terjadi seharusnya berkelanjutan dengan perawatan yang baik bisa dengan melakukan *physiotherapy* dan mengecek ke dokter dengan melakukan rontgen untuk mengetahui cedera apa yang terjadi setelah yang biasa dilakukan

pada saat cedera hanya melakukan pertolongan pertama dan seharusnya ada perawatan yang berkelanjutan. Jadi alasan tidak adanya seorang masseur itu akan kesulitan jika ada atlet yang mengalami cedera, jadi atlet yang tidak mengetahui cedera tersebut harus diteliti sejauh mana mereka memahami dengan cedera yang dialaminya, peneliti meyakini bahwa karena tidak adanya seorang masseur ini mengakibatkan terjadinya ketidakpahaman terkait dengan cedera yang di alami para atlet futsal Startitas FC yang seharusnya para atlet tersebut tau sejauh mana, seberat apa cedera yang di alami sehingga penelitian ini harus dilaksanakan untuk diketahui. Untuk itu peneliti berkeinginan untuk mengadakan suatu penelitian tentang “Pemahaman Cedera Olahraga pada Atlet Futsal Startitas FC”.

### **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu “Apa saja cedera yang sering dialami beserta bagaimana penyebab cedera bisa terjadi serta bagaimana upaya pencegahan cedera yang diberikan dan bagaimana upaya penanganan cedera yang diberikan pada atlet Futsal Startitas FC”.

### **1.3. Definisi Operasional**

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut:

- 1) Faktor penentu menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah (keadaan, peristiwa) yang ikut menyebabkan (mempengaruhi) terjadinya sesuatu. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor penentu adalah kondisi yang mempengaruhi terjadinya suatu peristiwa seperti yang di alami oleh atlet Futsal Liga Nusantara Startitas FC yang mengalami cedera akibat latihan dan pertandingan dalam permainan futsal.
- 2) Cedera olahraga menurut Wibowo menyebutkan bahwa: “yang dimaksud dengan cedera olahraga (*Sport Injures*) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu olahraga (pertandingan)

ataupun sesudah pertandingan. Penyebab pasti cedera olahraga bergantung pada jenis cederanya”

- 3) Olahraga menurut Cahya dan Lema (2019) dijelaskan bahwa: Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. (hlm.1).
- 4) Futsal menurut (Lhaksana, 2011) menyebutkan bahwa Futsal ialah sebuah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing timnya memiliki jumlah anggota yakni lima orang. Tujuan dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak banyaknya, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Dalam permainannya, futsal menggunakan media bola sebagai alat permainannya. Adapun pertandingan futsal bisa dilakukan di di luar ruangan (*outdoor*) ataupun di dalam ruangan (*indoor*).
- 5) Olahraga dalam penelitian ini adalah olahraga prestasi yang menjadi salah satu dari tujuan keolahragaan Nasional. Pengertian dari Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk memperoleh informasi dengan jelas tentang pemahaman dari jenis-jenis cedera olahraga, penyebab cedera olahraga, pencegahan cedera olahraga serta penanganan cedera olahraga yang diberikan pada atlet Futsal Startitas FC.

#### **1.5. Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan mendukung teori yang ada, khususnya teori-teori olahraga serta teori pencegahan dan penanganan cedera olahraga.



Secara praktis, dapat menambah pengetahuan kepada pelatih, asisten pelatih, dan tim medis dalam mengarahkan, menjaga, serta meningkatkan penanganan cedera, sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses pencegahan dan penanganan pada atlet Futsal Liga Nusantara Startitas FC.