

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga saat ini menjadi salah satu kebutuhan sebagian besar masyarakat, olahraga dianggap menjadi salah satu alternatif untuk menjaga kesehatan tubuh disela-sela kesibukan. Beladiri merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di kalangan masyarakat. Selain fungsinya untuk menjaga kebugaran tubuh, olahraga ini juga berfungsi untuk melindungi diri dari ancaman yang berbahaya. Hal ini dimungkinkan karena dalam penampilan olahraga beladiri bersifat tegas, efisien, logis dan simple. (Wahid, 2007).

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak – gerak bela diri. (Johansyah Lubis, 2016)

Adapun pertandingan pencak silat dapat dibedakan 4 kategori yaitu tanding, tunggal, ganda, dan regu. Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap,

penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Sulis, 2012)

Kategori ganda adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus serang bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetik, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan dilanjutkan dengan bersenjata, serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Sulis, 2012)

Kategori regu adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama, memperagakan kemahirannya dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori ini. (Sulis, 2012)

Pada pelaksanaan pertandingan, tidak semua teknik dapat digunakan karena tidak semua teknik sesuai dengan peraturan pertandingan, misalnya jenis pukulan colokan ke arah mata, dan tendangan ke arah kemaluan. Hal ini dijelaskan dalam peraturan pertandingan bahwa pesilat tidak diperkenankan menyerang ke arah muka (leher ke atas), dan kemaluan. Adapun bentuk-bentuk serangan atau belaan yang dapat dipergunakan adalah sebagai berikut: (1) pukulan: lurus mengempal, sikutan, pendeta, kepret, dan tebakan; (2) teknik tendangan adalah sebagai berikut: lurus, sabit, T, dan putar; (3) teknik jatuhan

melalui tangkapan, elakan, hindaran, dan kaitan adalah: sapuan, sirkelan, dan guntingan. (Nugroho, 2005)

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah “togok” yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan:

- a. Dada
- b. Perut (pusat ke atas)
- c. Rusuk kiri dan kanan
- d. Punggung atau belakang badan.

Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran serangan antara dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan. (Sulis, 2012)

Penyebab cedera olahraga pencak silat biasanya akibat dari trauma / benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu yang lama. Terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari eksternal seperti kontak keras dengan lawan (body contact) ketika latihan bertanding, benturan antar altet tidak dapat dihindarkan dalam latihan tanding pencak silat. Cedera dapat terjadi tidak hanya oleh penyebab eksternal, tetapi dapat terjadi karena kegiatan-kegiatan dinamis yang autogen seperti kegiatan-kegiatan yang dapat menyebabkan ruptura (sobekan) otot.

Cedera adalah suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga yang timbul pada saat berlatih, bertanding ataupun

setelah berolahraga. Dalam konsep tersebut diatas, maka cedera dapat dianggap sebagai pengaruh merusak terhadap jaringan hidup oleh kekerasan yang bersifat fisik/mekanik, autogen atau exogen, yang terjadi 3 kali atau berulang-ulang. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang meliputi rubor (kemerahan), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan functiolaesa (penurunan fungsi) Banyak faktor yang menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat diantaranya: fisik, faktor pribadi, teknik yang salah, pemanasan (warming up), peralatan, dan lain-lain. (Giriwijoyo, 2012).

Sebagaimana tercantum dalam Permenkes No.65 Tahun 2015, yaitu: Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (*physics*, elektrotherapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adapun identifikasi masalah – masalah yang terjadi, yaitu:

1. Banyaknya jenis cedera yang dialami atlet pencak silat KPSN DKI Jakarta saat cedera olahraga.
2. Cedera yang sering terjadi berdasarkan lokasi pada atlet pencak silat KPSN DKI Jakarta yaitu bagian kepala, bagian ekstremitas atas dan ekstremitas bawah.
3. Atlet pencak silat KPSN DKI Jakarta selalu mengabaikan kondisi cedera

yang bersifat cedera akut sampai cedera kronis.

4. Belum tercapainya usaha – usaha pencegahan dan penanganan pertama cedera secara optimal yang dilakukan atlet pencak silat KPSN DKI Jakarta.
5. Perlunya persiapan alat dan fasilitas yang lengkap dan tidak rusak agar terjadinya cedera dapat dihindari dalam pertandingan pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu mengetahui “Persentase Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat DKI Jakarta.”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah telah penulis pilih maka dapat dirumuskan masalah perumusan penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar persentase penyebab timbulnya cedera olahraga yang dialami oleh atlet pencak silat DKI Jakarta?
2. Seberapa besar persentase cedera olahraga berdasarkan lokasi cedera pada atlet pencak silat DKI Jakarta?
3. Seberapa besar persentase penanganan pertama cedera olahraga pada atlet pencak silat DKI Jakarta?
4. Seberapa besar persentase cedera olahraga berdasarkan jenis cedera pada atlet pencak silat DKI Jakarta?
5. Seberapa besar persentase pencegahan untuk mengatasi cedera pada atlet pencak silat DKI Jakarta?
6. Seberapa besar persentase cedera olahraga berdasarkan sifat cedera pada atlet pencak silat DKI Jakarta?

7. Seberapa besar persentase cedera olahraga berdasarkan derajat cedera pada atlet pencak silat DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk menjawab penelitian mengenai cedera olahraga yang terjadi pada atlet pencak silat DKI Jakarta.
2. Sebagai bahan masukan pelatih untuk meningkatkan pencegahan dan penanganan cedera pada atlet pencak silat DKI Jakarta.
3. Untuk dijadikan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan saat atlet sedang cedera.
4. Sebagai bahan referensi bagi yang ingin meneliti hal serupa.
5. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi semua pelaku olahraga tentang cedera olahraga pada atlet pencak silat.

