

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi salah satu kegiatan fisik yang dilakukan oleh masyarakat di seluruh dunia. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terprogram untuk melatih kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan, power, dan daya tahan tubuh seperti olahraga futsal. Futsal merupakan satu di antara sekian banyak permainan yang di gemari oleh penduduk di seluruh belahan dunia. Ada keasyikan tersendiri yang dirasakan oleh mereka yang memainkan olahraga jenis bola besar ini. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan antar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding (Asriady Mulyono, 2014). Futsal merupakan tipe olahraga *body contact* dengan resiko cedera yang tinggi. *Sport Injuries* atau cedera olahraga adalah segala macam bentuk cedera yang timbul, baik pada waktu latihan, maupun pada waktu berolahraga (bertanding), atau pun sesudah pertandingan (Komaini, 2012).

Cedera yang dialami oleh pemain futsal menunjukkan paling tinggi pada bagian ekstremitas bawah 47.18%, cedera pada bagian ekstremitas atas 19.01%, cedera pada bagian togok 18.31%, dan pada bagian kepala sebanyak 15.49% (Wahyu, 2013). Cedera ini biasanya terjadi pada saat program latihan maupun saat pertandingan. Cedera olahraga dapat disebabkan oleh dua jenis faktor yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik adalah faktor yang unsur-unsurnya sudah ada dalam diri atlet tersebut. Hal ini meliputi kelemahan jaringan, infleksibilitas, atau

kelebihan beban, kesalahan biomekanika, kurangnya pengkondisian, juga meliputi ukuran tubuh keseluruhan, kemampuan kerja dan gaya bermain. Sedangkan faktor ekstrinsik meliputi perlengkapan yang salah, kekuatan- kekuatan yang dikendalikan dari luar seperti atlet-atlet lain atau permukaan bermain, dan pelatihan atau kurang latihan.

Namun sayangnya seiring dengan meningkatnya minat olahraga tersebut tidak disertai pengetahuan mengenai penanganan cedera olahraga. Penanganan pertama cedera adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada korban yang sakit mendadak atau mendapat kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari seorang ahli (dokter) atau petugas kesehatan (Rahardjo, 1992). Penanganan pertama cedera olahraga ini sangat penting diketahui oleh seluruh penggiat olahraga, dikarenakan bila ada yang mengalami cedera kita bisa menanganinya dahulu sebelum cedera tersebut semakin parah. Terlepas dari hal itu, bahwa setiap pelatih sudah seharusnya mampu mengetahui serta merawat cedera-cedera yang dialami atlet maupun orang disekitarnya, dan ini merupakan bagian yang penting dalam suatu kegiatan program latihan. Maka dari itu sangat penting untuk melakukan sosialisasi mengenai pencegahan dan penanganan cedera olahraga yang tepat.

Pelatih harus memiliki kemampuan membuat program fisik, teknik, taktik yang baik agar dapat meraih prestasi optimal dalam prestasi olahraga. Untuk itu proses pertandingan harus dilakukan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Untuk dapat melakukan teknik yang baik dalam olahraga futsal, seorang atlet harus menguasai fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik.

Dengan demikian penerapan prinsip-prinsip pertandingan yang benar harus dilakukan agar kemungkinan terjadinya cedera relatif kecil. Untuk itu pelatih harus memiliki kemampuan menangani cedera dan meminimalisir terjadinya cedera pada atlet. Pertolongan pertama untuk mengatasi cedera sangatlah penting dalam olahraga futsal, karena dapat menolong dan mengatasi cedera yang terjadi pada atlet, orang lain bahkan diri sendiri. Tetapi akan ada dampak yang buruk jika melakukan pertolongan pertama dengan metode yang salah. Karena sangat pentingnya penanganan pertama, maka dari itu penulis akan meneliti tentang pengetahuan pelatih futsal kota Bogor tentang penanganan pertama cedera olahraga.

Pada pemain futsal kota Bogor sering sekali mengalami cedera saat latihan maupun saat bertanding, untuk pertolongan pertama itu sendiri baiknya di lakukan langsung oleh atlet ataupun orang sekitar seperti pelatih. Apalagi tidak pernah didampingi seorang dokter atau terapis karena memang tidak ada. Itulah sebabnya pelatih harus memahami bagaimana pertolongan pertamanya cedera olahraga agar pelatih dapat memberikan *treatment* yang baik dan benar serta memberikan edukasi terhadap para atlet. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai seberapa tingkat pengetahuan pelatih futsal asosiasi PSSI kota Bogor tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE ini karena peneliti mengambil judul ini dikarenakan pernah mengalami kejadian dimana pelatih sangat panik dalam mengatasi cedera yang dialami pemainnya karena mengalami dislokasi sendi. Penelitian ini dimaksudkan agar mengetahui seberapa tingkat pengetahuan cara penanganan cedera secara optimal serta meminimalkan

terjadinya cedera baik pada saat bertanding maupun berlatih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat peralatan P3K maupun ice saat berlangsungnya latihan?
2. Apakah pelatih futsal kota Bogor mengetahui dalam menangani cedera olahraga futsal?
3. Apakah ada dokter atau terapis yang mendampingi dalam setiap sesi latihan atau bertanding?
4. Apakah pelatih sering memaksakan pemainnya untuk bermain futsal walau sedang terjadi cedera?
5. Apakah pelatih futsal kota Bogor mengetahui tentang penyebab cedera dalam olahraga futsal?
6. Apakah pelatih futsal kota Bogor mengetahui tentang penanganan dini cedera olahraga?
7. Bagaimana tingkat pengetahuan pelatih futsal asosiasi kota PSSI bogor tentang penanganan dini cedera metode RICE?

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang telah diidentifikasi, penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu “Tingkat Pengetahuan Pelatih Futsal Asosiasi PSSI Kota Bogor tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah seberapa besar tingkat pengetahuan pelatih futsal asosiasi PSSI kota Bogor tentang penanganan cedera olahraga dengan metode RICE?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada pelatih futsal tentang penanganan pertama cedera olahraga dengan metode RICE faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya cedera pada saat berlatih maupun pertandingan.

2. Secara Praktis

a. Bagi Pelatih

- 1) Dapat menjadi masukan tentang bagaimana cara pertolongan pertama cedera menggunakan metode RICE
- 2) Memberikan pengetahuan tentang bahaya cedera bila ditangani dengan salah
- 3) Memberikan pengetahuan tentang pentingnya penangana pertama cedera dengan metode RICE

b. Bagi Asosiasi PSSI Kota Bogor

Dapat menegetahui seberapa tingkat pengetahuan Pelatih Futsal Asosiasi PSSI Kota Bogor tentang bagaimana cara menangani cedera olahraga dan pentingnya peralatan medis maupun ice dalam setiap sesi latihan.