

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cedera merupakan salah satu hal yang paling dicemaskan oleh seorang atlet, apalagi bagi seorang atlet pada cabang olahraga beladiri. Ada dua jenis cedera yang dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindrom yang berlarut-larut, *overuse syndromen*. Trauma akut merupakan suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera pada usia anak sekolah sangat rentan terjadi, dikarenakan kurangnya kesadaran untuk berhati-hati dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga.

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat penting dan erat hubungannya dengan kehidupan manusia, mereka menganggap olahraga adalah sebagai salah satu jalan untuk pelepas ketegangan atau rasa stres dan juga sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani yang akan menunjang kehidupan sehari-hari. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun penghilang rasa stres akibat suatu aktivitas pekerjaan akan tetapi ada pula yang berkeinginan untuk mencapai prestasi sehingga harus mengikuti aktivitas latihan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan yang meliputi fisik, tehnik, taktik, dan mental. Pencak silat adalah termasuk salah satu olahraga yang dapat dijadikan sebagai olahraga prestasi dengan adanya kejuaraan baik

ditingkat nasional maupun internasional. Pencak silat adalah ilmu beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu. Pencak silat dapat ditemukan hampir seluruh wilayah Indonesia. Dalam pencak silat terdapat teknik yang di latih secara umum, yaitu tangkisan, tendangan, hindaran, pukulan, bantingan, dan kunciian. Terkadang beda perguruan mempunyai aliran khasnya masing – masing sehingga mudah di kenali. Dilihat dari cara atau tehnik-tehnik dalam pencak silat maka olahraga ini sering menimbulkan cedera olahraga, timbul juga masalah bagaimana cara terbaik untuk mencegahnya dan teknik cara-cara penanganan pertama cedera yang di alami para atletnya (Bahruddin, 2013).

Ada berbagai faktor kemungkinan mengakibatkan cedera, seperti, kemampuan siswa itu sendiri, sarana dan prasarana yang digunakan maupun lingkungan. Untuk menciptakan rasa aman dan menghindari cedera pada siswa sekolah dasar dalam di pembelajaran sangat penting diberikan materi tentang pencegahan dan perawatan cedera pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran agar nantinya untuk mengantisipasi kegiatan pembelajaran yang beresiko cedera.

Salah satu cabang olahraga beladiri yang rentan terjadi cedera yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia, kini telah tersebar dibeberapa negara seperti Malaysia, Singapura, Thailand, Vietnam, dan masih banyak lagi. Olahraga beladiri ini sering sekali diperlombakan dikejuaraan internal maupun eksternal seperti *Sea Games*, *Asean Games*, *World Championship*, Kejuanas, Pomnas, Popnas, dan

sebagainya. Pertandingan pada beladiri ini terbagi kedalam dua jenis, yaitu seni dan tanding.

Teknik sapuan merupakan salah satu teknik yang paling ampuh dalam menjatuhkan lawan pada beladiri pencak silat, namun dibalik keampuhannya itu teknik ini sangat rentan sekali terjadi cedera, tidak sedikit atlet yang sering terjadi cedera saat melakukan teknik sapuan ini. Pada kategori tanding dan seni teknik ini sering digunakan karena ampuh untuk menjatuhkan lawan pada kategori tanding dan indah untuk digerakan pada kategori seni.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Cedera Olahraga pada Teknik Sapuan Pencak Silat”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah-masalah yaitu sebagai berikut:

1. Pada dasarnya teknik sapuan ini sering sekali dilakukan, namun mengapa sering sekali menyebabkan cedera.
2. Kurangi resiko cedera dengan cara memberikan pemahaman kepada atlet agar lebih dapat mengantisipasi terjadinya cedera.
3. Pada beberapa atlet ataupun pelatih masih belum mengetahui bagaimana caranya pertolongan pertama dalam mengatasi cedera pada teknik sapuan ini.

4. Masih banyak atlet yang melakukan gerakan sapuan ini belum benar sehingga rentan terjadi cedera.
5. Dalam memilih teknik sapuan masih banyak atlet yang kurang tepat dalam memilih tekniknya sehingga ini juga dapat menyebabkan cedera karena kurang tepat dalam memilih tekniknya.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu meluas, maka penelitian ini dibatasi pada :

Jenis, sifat, derajat, lokasi tubuh, tindakan pencegahan dan penanganan cedera yang dialami oleh atlet perguruan pencak silat PAMUR DKI Jakarta akibat teknik sapuan pencak silat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apakah jenis cedera yang terjadi setelah melakukan teknik sapuan?
2. Apakah sifat cedera yang terjadi setelah melakukan teknik sapuan?
3. Apakah derajat cedera yang terjadi setelah melakukan teknik sapuan?
4. Apa saja lokasi cedera yang terjadi pada teknik sapuan?
5. Bagaimana tindakan pencegahan cedera yang terjadi dalam melakukan teknik sapuan?
6. Bagaimana penanganan cedera dalam melakukan teknik sapuan?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk:

1. Secara Teoretis

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada pesilat dan pelatih pencak silat tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya cedera pada teknik sapuan pencak silat, baik itu saat berlatih maupun pertandingan dalam cabang olahraga pencak silat.

2. Secara Praktis

a. Pesilat

- 1) Agar pesilat tidak salah dalam melakukan teknik sapuan sehingga dapat mengurangi resiko cedera setelah melakukan teknik sapuan.
- 2) Memberikan pengetahuan dasar tentang penanganan terhadap cedera, sehingga jika terjadi cedera saat berlatih maupun bertanding atlet atau pesilat dapat meminimalkan resiko terjadinya cedera.

b. Pelatih

- 1) Diharapkan kepada pelatih agar dapat memahami resiko cedera apa saja yang terjadi jika pesilat melakukan teknik sapuan saat berlatih maupun bertanding.

- 2) Dapat memahami bagaimana cara penanganan maupun pencegahan terhadap cedera pada teknik sapuan.
- 3) Memberikan latihan dengan program latihan yang tepat dengan mempertimbangkan aspek keselamatan pesilat untuk mencegah terjadinya cedera.

