

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebuah kegiatan dilaksanakan guna mendapatkan jasmani yang sehat dan kuat. Olahraga mengarahkan pada kegiatan yang menyenangkan, sehingga olahraga merupakan serangkaian gerak pada tubuh yang teratur dan terencana guna meningkatkan kemampuan gerak sekaligus kualitas hidup. Sehat tidak hanya dikala diam (sehat statis). Tetapi juga memiliki kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan sehari-hari yang bersifat rutin.

Salah satu resiko paling tinggi dari berolahraga adalah cedera. Cedera sendiri adalah rusaknya tubuh bagian luar atau dalam yang dapat menghambat kegiatan sehari-hari. Cedera ini bisa terjadi dalam skala yang ringan maupun berat. Setiap olahraga pasti mempunyai resiko untuk terkena cedera. Biasanya cedera ini terjadi di tulang, sendi atau jaringan otot sehingga menyebabkan rasa yang mengganggu pada kegiatan sehari-hari. Cedera dapat terjadi karena banyak faktor, setidaknya ada 3 faktor penyebab cedera, pertama faktor luar seperti keadaan lapangan atau kolam renang dan penggunaan alat olahraga, kedua faktor dari dalam seperti ketidakseimbangan tubuh saat melakukan olahraga, dan terakhir adalah penggunaan tubuh yang berlebih dan kurangnya istirahat.

Cedera olahraga ini dapat terjadi dan sering terjadi di atlet, ini disebabkan oleh latihan yang terus menerus sehingga kurangnya istirahat

yang dapat mengganggu keseimbangan tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya cedera. Pada olahraga renang tidak menutup kemungkinan perenang atau atlet renang untuk terkena cedera. Biasanya terjadi karena kolam renang yang licin, kurangnya istirahat, kurang pemanasan sampai terjadi salah gerakan yang dilakukan yang menyebabkan cedera.

Pada atlet, cedera dapat mengganggu performa atlet yang dapat mengganggu prestasinya dalam mengikuti lomba. Contoh kasus yang terjadi yaitu pada atlet renang bernama I Gede Siman Sudartawa. I Gede Siman Sudartawa mengalami cedera dislokasi bahu kanan saat mengikuti ASEAN University Games tahun 2018 di Naypidaw, Myanmar. Pada Saat Festival Aquatik Indonesia tahun 2019 berlangsung, I Gede Siman Sudartawa sedang mengalami *recovery* tetapi belum 100% pulih. Sehingga pada saat sebelum dan saat bertanding di Festival Aquatik Indonesia tahun 2019, I Gede Siman Sudartawa sangat berhati-hati saat melakukan renang agar tidak memperburuk cedera yang terjadi. Menurutnya, pemulihan sudah sesuai dengan jenis cedera yang terjadi tetapi waktu pemulihan masih lambat sehingga mengganggu performa saat berlatih dan bertanding yang dapat menurunkan prestasi dirinya sendiri.

Dari uraian kasus di atas, maka peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian untuk mengetahui cedera yang terjadi, jenis cedera, presentase tingkat cedera, penyebab cedera renang pada atlet renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir, Sehingga penelitian ini dapat digunakan untuk menangani cedera sesuai jenis cedera sendiri dan

memastikan bahwa atlet tidak mengalami cedera atau riwayat cedera yang dapat mengganggu performa yang dapat menurunkan prestasi atlet itu sendiri.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas penulis mengidentifikasi beberapa masalah yaitu :

- a. Banyak atlet renang Waterfall Club House Taman Permata cikunir yang mengalami cedera
- b. Jenis cedera yang paling dominan terjadi pada atlet Waterfall Club House Taman Permata Cikunir
- c. Penyebab dari cedera dari Atlet renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir
- d. Bagian tubuh yang paling dominan mengalami cedera pada atlet renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir
- e. Penanganan cedera atlet renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir

## **C. Pembatasan Masalah**

Batasan masalah dalam penelitian ini diperlukan agar permasalahan tidak menyimpang dari penelitian yang dilakukan, maka masalah dibatasi pada :

Menganalisis Cedera Olahraga Atlet Renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir.

#### **D. Perumusan Masalah**

Uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah :

Bagaimana Hasil Analisis Cedera Olahraga Atlet Renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir ?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan yang berkaitan tentang “Analisis Cedera Olahraga Atlet Renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir”. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan cedera serta penanganan cedera Atlet Renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir

##### **2. Manfaat Praktis**

Melalui hasil analisis data cedera Atlet renang Waterfall Club House Taman Permata Cikunir, maka diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan untuk mengetahui cedera apa yang sedang terjadi hingga penanganan yang harus dilakukan ketika cedera, sehingga performa atlet dapat kembali seperti semula dan meraih kemenangan sesuai dengan yang diharapkan