BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat umum, bahkan saat ini olahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan hidup yang perlu dijalankan olah sebagian besar orang. Baik dilakukan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, ataupun hanya untuk menyalurkan hobi nya masing – masing. Sebagai pelaku olahraga, pasti sudah banyak mengenal berbagai macam cabang olahraga. Salah satunya adalah sepak bola, olahraga ini sudah tidak asing lagi dikalangan masyarakat Indonesia bahkan dunia. Saat ini sepak bola menjadi salah satu olahraga yang paling banyak digemari dan menjadi salah satu pilihan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga. Di setiap Negara pasti memiliki suatu lembaga khusus yang berfungsi untuk menaungi atau mengatur jalannya persepak bolaan disetiap negaranya. Di Indonesia, lembaga tersebut diberi nama Persatuaan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI), lalu ada *Asia Football Confederasi* (AFC) lembaga yang menaungi persepak bolaan di Asia, Kemudian untuk persepak bolaan dunia dinanungi oleh *Federation International De Football* (FIFA).

Perkembangan sepak bola di Indonesia bahkan di dunia pada saat ini sudah berkembang sangat pesat. Hampir disetiap negara bahkan disetiap wilayahnya pasti memiliki lapangan sepak bola. Olahraga sepak bola sangat populer diseluruh kalangan masyarakat dunia mulai dari anak – anak sampai orang tua. Sepak bola

sendiri bisa dibilang lebih dari sekedar olahraga, malainkan sudah menjadi sebuah pertunjukan ataupun permainan yang sangat disukai oleh semua kalangan masyarakat. Sepak bola adalah jenis permainan beregu yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh dua kelompok yang berlainan regu dengan jumlah pemain masing - masing terdiri dari sebelas pemain. Di Indonesia, sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat memasyarakat, Mulai dari sabang sampai merauke. Olahraga sepak bola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya selama berada di daerah kekuasaanya atau kotak pinalti. Olahraga sepak bola dimainkan dengan dua babak dan tujuan dari permainan sepak bola yaitu setiap tim bertugas untuk memasukan bola kegawang lawan sebanyak banyaknya serta menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan bola oleh lawan. Dalam setiap pertandingan, tim yang paling banyak memasukan bola kegawang lawan maka tim tersebut dianggap menang, Tetapi jika skor akhir dari pertandingan itu seri atau *draw* maka bisa dilanjutkan dengan babak tambahan atau perpanjangan waktu, jika pertandingan masih seri juga maka akan diadakn babak adu pinalti sebagai penentu tim yang menang.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan mental dan keberanian diri yang baik serta sportivitas tinggi. Pada cabang olahraga sepak bola tentu akan lebih banyak terjadinya kontak badan (*body contact)* antar pemain, hal inilah yang menjadi salah satu penyebab sering terjadinya cedera pada atlet sepak bola. Adapun Penyebab yang lain terjadinya cedera pada permainan sepak bola yaitu pemberian latihan fisik yang berlebihan, adanya kelemahan otot pada sang

atlet, *overuse* (kelelahan), tekhnik dan taktik yang tidak terprogram, atau bisa juga masalah non teknis yang menyebabkan terjadinya cedera seperti sarana dan prasarana yang kurang baik. Misalnya, lapangan yang kondisi permukaanya tidak rata atau keras serta pemakaian sepatu yang terlalu sempit atau tidak nyaman saat dipakai oleh atlet. Adapun menurut Hamidie Ronald (2011) yang mempresantasikan beberapa kegiatan yang dapat menyebabkan cedera olahraga yaitu diantaranya, latihan (30%), kompetisi atau pertandingan (35%) kelas penjas (20%), dan bermain informal (15%). Cedera didalam olahraga yaitu rusaknya jaringan lunak atau keras, seperti otot, *ligament*, tendon dan tulang. Cedera juga dibagi menjadi 3 tingkat keparahan cederanya, yaitu cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat. Adapun yang dapat dikategorikan kedalam cedera ringan misalnya luka, lecet, memar, kram otot, pada cedera ringan tidak mengalami keluhan yang terlalu serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet. Adapun pada cedera sedang tingkat kerusakan jaringan lebih tampak berpengaruh pada performa atlet, pada cedera sedang biasanya atlet mengalami keluhan berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi misalnya: robeknya otot, tendon-tendon, robeknya *ligament* sebagian. Adapun pada cedera berat, kasus ini memerlukan penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan operasi atau bedah jika atlet mengalami robekan sempurna pada *ligament* atau otot serta fraktur ulang maupun dislokasi.

Cedera yang biasa terjadi pada atlet yaitu *strain*, *sprain*, dislokasi, memar, luka dan fraktur. Cedera ini adalah suatu hal yang paling ditakuti oleh atlet maupun pelatih. Karena cedera ini dapat menyebabkan turunya performa yang dimiliki atlet,

apalagi jika cedera yang dialami masuk kedalam kategori cedera yang berat. Hal ini mungkin saja dapat mengakibatkan berhentinya karir seorang atlet didalam olahraga prestasi. Beberapa faktor cedera olahraga meliputi, yaitu 1) faktor *internal*, yaitu: diakibatkan karena postur tubuh, beban berlebihan, kondisi fisik, ketidak seimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah, dan kurangnya pemanasan. 2) faktor *eksternal*, yaitu: diakibatkan karena alat-alat olahraga: raket, bola, dan *stick hockey*, keadaan lingkungan, dan olahraga *body contact*.

Menurut pandangan peneliti, cedera yang sering terjadi pada atlet sepakbola adalah *strain*(cedera yang terjadi pada otot dan tendon) yang biasa terjadi pada otot *hamstring* dan betis. Kemudian *sprain* (cedera yang terjadi pada *ligament*) yang biasanya terjadi pada bagian lutut dan engkel. Cedera ini biasa terjadi karena faktor *eksternal* seperti lapangan yang kurang bagus, karena banyak kita jumpai lapangan diindonesia kondisinya sangat tidak layak untuk dipakai. Misalnya lapangan yang permukaanya tidak rata.

Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) adalah suatu pusat pembinaan yang bertujuan untuk membina para atlet pelajar dari berbagai macam cabang olahraga, salah satunya yaitu cabang sepakbola. Cabang ini termasuk kedalam cabang yang para atletnya sangat rentan mengalami cedera. Selain atlet yang masih dalam kategori junior, atlet PPOP juga masih memiliki kemampuan otot dan tulangnya yang belum sempurna atau kuat, hal inilah yang dapat menyebabkan terjadinya cedera pada atlet PPOP cabang sepak bola. Cedera yang biasa terjadi yaitu, *strain*, *sprain*, kram otot, luka dan bahkan ada juga kemungkinan terjadinya

fraktur. Pada atlet pelajar cedera yang banyak terjadi yaitu *strain* (cedera yang terjadi pada otot) dan *sprain* (cedera yang terjadi pada *ligament*).

Peneliti ingin melakukan penelitian secara mendalam untuk mengetahui keseluruhan kasus cedera yang terjadi pada atlet sepakbola PPOP DKI Jakarta dan cedera apa saja yang sering terjadi lalu bagaimana cara melakukan pencegahannya, agar cedera yang sering timbul dapat berkurang pada atlet sepakbola di PPOP DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasikan beberapa masalah, sebagai berikut :

1. Berapakah presentase cedera yang terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
2. Apakah jenis cedera olahraga yang sering terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta ?
3. Apakah faktor yang menjadi penyebab cedera pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta ?
4. Pada bagian anggota tubuh manakah yang sering mengalami cedera pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta ?
5. Bagaimana sifat cedera olahraga pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
6. Seberapa besar tingkat cedera yang terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?

7. Bagaimanakah penanganan atau perawatan cedera yang dilakukan oleh atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
8. Bagaimanakah cara pecegahan cedera yang dilakukan oleh atlet PPOP DKI Jakarta?
9. Banyak atlet sepakbola junior mengalami cedera olahraga pada saat melakukan pertandingan.
10. Banyak atlet sepakbola junior mengalami cedera olahraga pada saat melakukan aktivitas latihan.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu dan cedera yang dialami oleh atlet sepakbola junior. Maka peneliti akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui Cedera Olahraga pada Atlet Sepak bola PPOP DKI Jakarta"

D. Rumusan Masalah

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

1. Berapakah presentase cedera yang terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
2. Apakah yang menjadi penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
3. Apa saja klasifikasi jenis cedera olahraga yang di alami oleh atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?

4. Apakah sifat cedera yang terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
5. Dimana saja lokasi cedera yang sering terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
6. Berapa tingkat derajat cedera yang terjadi pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
7. Bagaimanakah penanganan cedera olahraga yang dilakukan oleh atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?
8. Bagaimanakah pencegahan cedera yang dilakukan oleh atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian merupakan jawaban dan sasaran dari rumusan masalah yang ditulis, sehingga tercapai tujuannya. Kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Memberikan informasi dan pengetahuan bagi Atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta dalam upaya pencegahan *(preventif)* pada cedera olahraga dan dapat meminimalisir cedera olahraga.
2. Untuk memberikan bahan evaluasi bagi atlet dan pelatih mengenai cedera olahraga yang dialami oleh atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta
3. Memberikan pengetahuan tentang faktor yang menjadi penyebab cedera olahraga dan jenis cedera olahraga khususnya yang terjadi pada saat latihan maupun pada saat pertandingan didalam cabang olahraga sepak bola.

4. Memberikan informasi berupa presentase cedera yang sering timbul atau sering terjadi pada atlet sepak bola junior.

5. Memberikan pemahaman prosedur penanganan cedera dan pencegahan cedera pada atlet sepak bola PPOP DKI Jakarta