

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia olahraga saat ini sudah berkembang pesat. Salah satu contoh olahraga yang berkembang pesat adalah bola basket. Bola basket selain berdimensi sebagai olahraga professional juga berdimensi sebagai sebuah pure game yang dapat dimainkan oleh siapa saja baik anak-anak, remaja, orang dewasa, putra maupun putri, di mana saja dan kapan saja. Saryono, (2006). Olahraga mengandung arti akan adanya sesuatu yang berhubungan dengan peristiwa mengolah yaitu mengolah raga atau mengolah jasmani. Selaras dengan hal itu Giriwijoyo (2005) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan beregu. Olahraga ini merupakan olahraga kompetitif dan dinamis yang menuntut pemainnya bergerak kian kemari dari satu tempat ketempat yang lain melalui penerapan strategi permainan sehingga diperlukan kualitas kekuatan yang baik bagi seorang pemain agar mampu menyelesaikan jalannya pertandingan.

Permainan bola basket, pemain dituntut untuk berlari, melompat, menembak dan menjaga, yang melibatkan hampir seluruh otot besar dalam tubuh dan mengandalkan kondisi fisik. Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi, bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Mencapai prestasi

dalam olahraga bola basket tidaklah mudah, keberhasilan itu tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berupa dana, gizi, pelatih, keluarga dan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari fisik, teknik, taktik dan mental.

Klub olahraga prestasi atau organisasi bola basket yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu wadah pembinaan bagi mahasiswa yang ingin mengembangkan dan berprestasi di cabang bola basket. Tidak hanya dibina menjadi atlet dan tim yang solid dan kuat, di organisasi ini juga dibina untuk menjadi pelatih dan wasit yang berkompeten dengan bekerjasama dengan pengurus wilayah khusus cabang olahraga basket. Hingga saat ini tim basket UNJ baik putra maupun putri tetap konsisten mengikuti kejuaraan antar kampus maupun nasional dan menorehkan sederet prestasi.

Seorang atlet atau olahragawan harus memiliki program latihan. Latihan yang terprogram dapat memberikan dampak yang positif dan meminimalisasi terjadinya dampak negatif, latihan yang tidak terprogram akan menimbulkan dampak negatif yang semakin besar. Dampak negatif yang dapat terjadi yaitu kelelahan dan cedera. Kelelahan yang terjadi akan pulih ketika asam laktat dalam otot berkurang, tetapi cedera yang dialami olahragawan memerlukan penanganan dokter, medis atau profesional. Cedera yang terjadi pada saat melakukan aktivitas olahraga disebut cedera olahraga, cedera tersebut antara lain sprain, strain, nyeri pada otot maupun sendi, dan gangguan Range Of Motion (ROM)/ Lingkup gerak pada sendi. Selain itu, saat melakukan pertandingan olahraga, risiko terjadinya cedera juga

semakin besar. Cedera tersebut dapat ditimbulkan karena peralatan dan tempat yang digunakan, kondisi fisik yang sudah menurun, kontak fisik secara langsung, dan lain sebagainya. Cedera tersebut akan sangat mengganggu dan merugikan bagi olahragawan maupun atlet dari segi kesehatan fisik, mental, maupun dalam berprestasi.

Banyak cara yang dapat dilakukan yaitu dengan fisioterapi dan terapi alternatif. Penggunaan fisioterapi merupakan bagian manajemen penanganan cedera olahraga. Beberapa jenis dan teknik fisioterapi seperti terapi masase dan terapi latihan dipergunakan untuk mengatasi cedera. Kegunaan terapi dalam cedera olahraga sangat bermanfaat bagi olahragawan untuk membantu penyembuhan. Terapi latihan dilakukan pada fase kronis untuk merehabilitasi penderita cedera atau gangguan penyakit agar dapat mengembalikan fungsi tubuh seperti atau mendekati fungsi yang semula.

Anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta, jika dilihat dari kegiatan yang dilakukan selepas berlatih maupun pasca latihan banyak sekali dari beberapa anggota atau atlet bola basket tersebut cuek terhadap pentingnya terapi latihan untuk kesembuhan yang dapat mengembalikan fungsi tubuh seperti semula. Sehingga dirasakan kurangnya pemahaman tentang terapi latihan terhadap anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta.

Penjelasan ini juga akan dibuat perbandingan dari hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan penelitian yang berjudul tingkat pengetahuan atlet tentang

cedera ankle dan terapi latihan di persatuan sepak bola telaga utama, menyatakan bahwa tingkat pengetahuan atlet sepak bola telaga utama lebih dari setengah atlet masuk dalam kategori kurang, sedangkan sisanya masuk dalam kategori sedang, dan tidak ada yang masuk dalam kategori baik.

Berdasarkan penjabaran diatas penulis sangat tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul “Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta Tentang Terapi Latihan “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat pemahaman anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta tentang terapi latihan.
2. Kurangnya pengetahuan anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta terhadap aspek cedera dapat terjadi pada saat berolahraga.
3. Kurangnya pemberian terapi latihan yang efektif terhadap pemulihancedera.
4. Kurangnya pengetahuan anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta tentang jenis – jenis terapi latihan.
5. Anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta kurang mengetahui bahwa ada beberapa metode terapi latihan yang dapat memulihkan cedera olahraga.

6. Anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta kurang mengetahui perbedaan dari setiap metode terapi latihan.

7. Kurangnya aplikasi penanganan cedera olahraga pada anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, identifikasi masalah di atas, agar pembahasan tidak meluas maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu: Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta Tentang Terapi Latihan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah sebagai berikut : Seberapa Besar Tingkat Pemahaman Anggota Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta Tentang Terapi Latihan ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat member kegunaan :

1. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan referensi dalam memberikan Terapi Latihan terhadap anggota bola basket Universitas Negeri Jakarta.

2. Semoga dapat dijadikan pembelajaran beberapa macam terapi latihan dan dapat melakukannya sendiri dirumah.

3. Memberikan inovasi terhadap pelatih dalam memberikan terapi latihan kepada anggotanya.

4. Untuk meningkatkan dan mempercepat pemulihan pasca cedera olahraga.

5. Memberikan masukan kepada pelatih dan anggota klub bola basket Universitas Negeri Jakarta tentang terapi latihan

