

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dalam pelaksanaannya berupa gerakan-gerakan sistematis yang melibatkan anggota tubuh dengan tujuan untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Rosdiani (2012: 61) menjelaskan bahwa olahraga merupakan tiap-tiap aktivitas fisik yang memiliki unsur permainan dan melibatkan unsur perjuangan dalam mengendalikan diri sendiri maupun orang lain atau dengan faktor alam. Boyke Mulyana (2012:18) menjelaskan bahwa olahraga merupakan suatu gerakan sistematis yang dihasilkan dari serangkaian gerakan tubuh atau raga yang teratur dan terencana dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memberikan banyak manfaat bagi pelakunya, hal ini dijelaskan oleh Jane Ruseski (2014: 396) yang mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik dengan teratur, maka pelakunya dapat mengurangi risiko terkena penyakit kronis, merasa tenang dan bahagia, meningkatnya kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan dalam bersosialisasi. Olahraga tidak hanya berkembang sebagai kebutuhan dalam bidang kesehatan namun sudah mulai mencakup dalam bidang pendidikan dan prestasi. Dalam cabang olahraga yang terbentuk dan diperlombakan secara rutin dalam berbagai ajang kejuaraan baik

lokal maupun internasional. Di Indonesia sendiri terdapat berbagai macam cabang olahraga lokal yang awalnya sebagai bentuk latihan pembentukan karakter dan permainan tradisional menjadi cabang olahraga yang memiliki induk organisasi tidak hanya diakui di dalam negeri namun sudah berkembang hingga mancanegara seperti olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah olahraga beladiri tradisional asli Indonesia yang berakar dari budaya melayu, kemudian berkembang dan melebur menjadi satu dengan budaya daerah tempat dimana pencak silat itu didirikan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan, pembelajaran dan pengamatan (Mulyana, 2013:83). Meskipun pencak silat merupakan olahraga tradisional, namun perkembangannya sudah mulai mengikuti kemajuan zaman. Dimana pencak silat dulu digunakan sebagai alat perlindungan diri sekarang menjadi ajang pembentukan prestasi yang memiliki kekhasan dalam setiap gerakannya. Hal ini dibuktikan bahwa pencak silat juga masuk dalam ajang prestasi yang wajib dipertandingkan pada multievent seperti PON, POPNAS dan POMNAS. Bahkan di tingkat internasional sudah dipertandingkan di tingkat Sea Games dan Asian Games. Ada beberapa kategori dalam pencak silat yang dipertandingkan yakni kategori tanding, dan kategori TGR (Tunggal, Ganda dan Regu). Dalam pengertian setiap kategori dalam pertandingan pencak silat yaitu:

1. Kategori Tanding adalah: Kategori yang dipertandingkan dalam dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan kaidah pencak silat seperti menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan

menjatuhkan lawan, menggunakan taktik dan teknik bertanding sesuai peraturan yang dibuat dan di sepakati sebelum pertandingan berlangsung.

2. Kategori Tunggal adalah kategori yang menampilkan satu pesilat memperagakan kemahiran dalam gerakan jurus tunggal baku secara benar, tepat, mantap dan penuh penjiwaan. Dengan tangan kosong, senjata dan senjata toya. Dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori tunggal.

3. Kategori Ganda adalah kategori yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama, untuk menampilkan gerakan dan keragaman gerak serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis dan mantap. Dalam rangkaian seni yang teratur secara logis sesuai jurus dari organisasi pencak silat masing- masing. Dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori ganda.

4. Kategori Regu adalah kategori yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama menampilkan gerakan dari jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong. Dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku dalam kategori regu.

Pencak silat merupakan olahraga yang menggunakan unsur pembelaan dan serangan. Sehingga tidak sedikit para pesilat mengalami cedera pada saat bertanding. Cedera yang sering di alami oleh atlet pencak silat pada umumnya adalah cedera memar, cedera ligamen, cedera pada otot dan tendon cedera dislokasi, cedera patah tulang, cedera perdarahan pada kulit, kram otot (Taylor, 1997: 63). Banyak faktor yang mengakibatkan terjadinya cedera pada atlet penyebabnya teknik yang salah, benturan dengan badan teman atau lawan itu sendiri dan benturan dengan matras serta pemberian program latihan yang salah

pada atlet setiap pertandingan atau latihan, para pesilat sering mengalami cedera, baik cedera ringan maupun berat, maka di perlukan pengetahuan baik dari pesilat, pelatih serta tim medis sehingga pencegahan cedera dapat dilakukan (Eva Wulaning, 2014:5).

Cedera dapat diartikan sebagai disfungsi pada otot, tendon, ligamen dan persendian ataupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan yang ditandai dengan adanya rasa nyeri, merah, panas dan bengkak. Cedera pada musculoskeletal dan sistem atau organ tubuh lainnya yang terjadi akibat aktivitas fisik atau olahraga baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga mengakibatkan gangguan fungsi pada sistem atau organ yang terkena cedera merupakan pengertian cedera olahraga yang dipaparkan oleh Afriwardi (2011:115). Terjadinya cedera olahraga dapat mengganggu aktivitas fisik yang sedang dilakukan. Akibat dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total, menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi.

Cedera olahraga harus mendapatkan pertolongan dan penanganan sedini mungkin dan sebaik mungkin, agar atlet atau pelaku olahraga tidak dihadapkan pada risiko yang lebih fatal bahkan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia dapat melakukan aktivitas fisik, berlatih dan bertanding kembali. Hal ini dikuatkan oleh pendapat Sujandoko (2000: 7) bahwa seseorang yang sedang melakukan aktivitas fisik atau olahraga dan mengalami cedera maka cedera tersebut harus segera ditangani dengan benar, karena dapat mengakibatkan gangguan atau

keterbatasan fisik, yang berdampak pada aktivitas sehari-hari atau olahraga yang sedang ditekuni. Bahkan bagi seorang atlet harus melakukan istirahat cukup lama untuk mengembalikan kondisi tubuh dan ada kemungkinan harus pensiun dini dari olahraga tersebut. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan dengan cara dan dilakukan oleh seorang ahli yang multidisipliner.

Peran pelatih sangat dibutuhkan bagi seorang atlet dalam memberi wawasan pemahaman tentang cedera olahraga agar seorang atlet mampu mencegah terjadinya cedera olahraga. Pelatih yang membina proses pelatihan atlet memiliki pengaruh kritis yang mampu membantu atlet untuk berlatih secara sungguh – sungguh dan mampu menempuh peak performance di puncak prestasi. Menurut (Nasional, 2008) pelatih adalah orang yang melatih suatu bidang tertentu dalam hal olahraga.

Seorang pelatih adalah seorang yang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dan tim dalam memperbaiki kondisi fisik dan penampilan olahraga. Pelatih adalah suatu profesi yang memberikan wawasan edukasi tentang pencegahan penanganan cedera olahraga dan membantu membuat program latihan yang baik serta sesuai ilmu kepelatihannya, untuk mendapatkan suatu proses dan hasil yang prima. Untuk pelatih pencak silat Kota Bogor itu sendiri kurangnya mengedukasi atau memberi wawasan tentang pengetahuan cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera pada atlet pencak silat Kota Bogor.

Maka dari itu pelatih dan atlet berupaya besar untuk melatih fisik, teknik, taktik serta mental untuk di siapkan dalam event di tingkat kota, nasional maupun internasional, usia dini, pelajar maupun dewasa dan semua kategori di pencak silat.

Pelatih harus memahami faktor-faktor latihan dan membuat program latihan dengan baik agar tidak terjadi cedera pada atlet/pesilat. Pengetahuan pencegahan cedera pada seorang pelatih harus benar – benar diperhatikan agar dapat menjadi pengetahuan dalam melatih dan pembuatan program latihan sehingga pelatih dapat mengetahui tentang pencegahan cedera olahraga secara medis ataupun ilmu olahraga.

Maka dari itu pelatih diperlukan tingkat pengetahuan cedera olahraga. Pentingnya pelatih memiliki pengetahuan yang luas dapat membuat kualitas seorang pelatih menjadi lebih baik. Tidak hanya sebatas memiliki pengetahuan tentang bagaimana cara melatih fisik dan teknik saja, tetapi harus memiliki edukasi pengetahuan tentang cedera olahraga pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Berdasarkan masalah tersebut dan pentingnya memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga, cara pencegahan dan penanganan cedera olahraga bagi pelatih, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih pencak silat Kota Bogor.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Pelatih pencak silat Kota Bogor kurangnya mengedukasi tentang pengetahuan cedera olahraga.
2. Pelatih pencak silat Kota Bogor kurangnya mengedukasi pengetahuan tentang cara melakukan atau melaksanakan pencegahan cedera olahraga

3. Pelatih pencak silat Kota Bogor kurangnya mengedukasi pengetahuan tentang cara melakukan penanganan cedera olahraga.
4. Belum diketahuinya berapa besar tingkat pengetahuan pelatih pencak silat Kota Bogor tentang cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera.

C. Pembatas Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka diperlukan batasan masalah sesuai dengan tujuan penelitian ini agar tidak menyimpang dari masalah yang diangkat dan terlalu luas permasalahannya, maka masalah dibatasi pada:

“Tingkat pengetahuan cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih pencak silat Kota Bogor”

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah berapa besar tingkat pengetahuan cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih pencak silat Kota Bogor.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai atau memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang cedera olahraga pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih pencak silat Kota Bogor.
- b. Dapat dijadikan kajian tentang tingkat pengetahuan cedera olahraga, pencegahan dan penanganan cedera pada pelatih pencak silat Kota Bogor.

2. Secara Praktis

- a. Pelatih Pencak Silat Memberikan manfaat kepada atlet pencak silat tentang pengetahuan cedera olahraga, cara pencegahan cedera olahraga yang baik dan benar, dan penanganan cedera olahraga.
- b. Penulis. Memberikan manfaat bagi penulis untuk dapat menambah pengetahuan tentang cedera olahraga pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

