

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik manusia yang bisa kita lakukan secara individu maupun secara berkelompok. Olahraga adalah suatu kegiatan jasmani yang terencana dan terorganisir yang dapat dilakukan secara berulang-ulang. Tujuan berolahraga adalah untuk menjaga kebugaran tubuh, kesenangan, dan prestasi. Banyak sekali masyarakat yang menyukai olahraga diawali dari mengikuti permainan olahraga, perlombaan, hingga mengikuti pertandingan. Kegiatan berolahraga yang bertujuan untuk memiliki prestasi biasanya memerlukan persiapan latihan yang rutin untuk memperoleh hasil maksimal.

Cabang olahraga yang bertujuan untuk memiliki prestasi salah satunya adalah senam. Senam terbagi menjadi 3: Senam Artistik, Senam Ritmik, dan Senam Aerobik. Senam Artistik sudah cukup banyak digemari di Indonesia, salah satunya di Jakarta, pada *Club I Can Gymnastics*. Tempat latihan *I Can Gymnastics* Rawamangun, Rawamangun *Square* lantai 5, Jl. Pegambiran No.55, RT.8/RW.6, Jati, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibu Kota Jakarta 13220, Indonesia. *Club I Can Gymnastics* memiliki jadwal latihan pada hari Rabu jam 15.00 – 16.30, Sabtu jam 10.00 – 11.30, 13.00 – 14.30, dan Minggu jam 10.00 – 11.30, 13.00 – 14.30.

Latihan yang bertujuan mencapai prestasi maksimal tentu memiliki resiko. Resiko dari kegiatan berolahraga adalah cedera, mulai dari cedera ringan hingga cedera berat sangat mungkin terjadi pada atlet yang melakukan latihan rutin. Cabang olahraga Senam Artistik tidak jauh dari kata cedera, karena cabang olahraga Senam Artistik merupakan cabang olahraga yang banyak melakukan gerakan akrobatik. Gerakan akrobatik termasuk gerakan yang sangat penting dalam Senam Artistik.

Cedera olahraga termasuk hal yang sulit di hindari dalam olahragawan baik saat latihan maupun pertandingan. Cedera olahraga biasanya terkena pada bagian kulit, otot, tulang, ligamen, dan tendon. Sebagian besar cedera olahraga terjadi karena kurang pemanasan, tingkat stress yang tinggi, intensitas latihan yang berat, dan kurang mendukung nya sarana dan prasana olahraga.

Agar mengurangi resiko cedera, cabang olahraga Senam Artistik harus memiliki fokus yang baik agar tidak melakukan kesalahan saat melakukan gerakan Senam, menjaga berat badan agar tetap ideal, istirahat yang cukup, menjaga pola makan, perlunya status gizi dan status psikologi yang baik dan terbebas dari cedera pada Atlet Senam Artistik.

Cedera pada Cabang Olahraga Senam Artistik dapat terjadi secara akut (trauma) maupun kronik (*overuse*) dan pada Cabang Olahraga Senam Artistik cedera sering terjadi karena faktor tubuh sendiri (*internal violence*), faktor dari luar (*eksternal violence*). Cedera pada Senam Artistik juga dapat terbagi menjadi cedera akut dan cedera kronis. Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics* memiliki Atlet yang memiliki riwayat cedera olahraga sejak masih usia muda

mulai dari cedera ringan, dan melihat adanya faktor *internal*, *eksternal*, dan *overuse* yang menjadi penyebab cedera.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Cedera Olahraga Pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana profil status psikologi pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics* setelah mengalami cedera olahraga.
2. Bagaimana profil status gizi cedera pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*.
3. Bagaimana profil cedera olahraga cedera pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini berjalan dengan baik dan lancar, maka masalah penelitian ini dibatasi dan masalah yang akan dibahas adalah Profil Cedera Olahraga Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Penyebab cedera olahraga pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*?
2. Jenis cedera apa saja yang di alami Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*?
3. Bagaimana sifat cedera olahraga yang terjadi pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*?
4. Lokasi Cedera yang sering di alami Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*?
5. Derajat Cedera yang sering di alami Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*?
6. Bagaimana cara penanganan cedera pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Untuk memberikan pengetahuan pada Atlet tentang cedera olahraga dan jenis cedera olahraga.

2. Untuk bahan evaluasi bagi Atlet dan Pelatih mengenai cedera olahraga pada Atlet Senam Artistik *Club I Can Gymnastics*.
3. Untuk data pelatih Senam Artistik *Club I Can Gymnastics*.
4. Untuk mengetahui profil cedera olahraga pada Atlet Senam Artistik Putri *Club I Can Gymnastics*.
5. Untuk mengetahui faktor terjadinya cedera olahraga pada Atlet Senam agar dapat di minimalisir.

