

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penampilan atlet pada dasarnya terbentuk dari berbagai faktor seperti, aspek-aspek dasar fisik, aspek kesehatan, aspek psikologis, dan aspek keterampilan. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir di seluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius, direncanakan dengan matang dan sistematis, sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Cabang olahraga *aerobic gymnastics* menuntut para atletnya untuk dapat melakukan gerakan melangkah, melompat, mengubah arah secara cepat, memiliki kekuatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi serta menuntut daya tahan tubuh yang prima, disamping itu juga dituntut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi.

Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kebugaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kebugaran gerak (*motor fitness*). Kebugaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan pernapasan-peredaran darah, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kebugaran gerak terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledak otot, daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, power dan keseimbangan. Oleh karena itu, cabang *aerobic gymnastics* apabila dilihat dari penggunaan sistem kerjanya secara fisiologis merupakan perpaduan antara kerja aerobik dan an-aerobik.

Melihat betapa pentingnya latihan kondisi fisik dan kompleksnya gerakan *aerobic gymnastics* membuat para atlet rentan mengalami cedera olahraga, apabila kurang di perhatikan pemanasan yang benar maka Cedera yang sering adalah cedera pada otot, tendon, ligament dan persendian. Begitupun dengan para atlet daerah yang akan mengikuti seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games Vietnam 2021*. Dari banyaknya cedera yang akan dialami oleh atlet *aerobic gymnastics* tersebut maka kita sebagai pelatih harus tahu dan faham tentang latihan yang benar. Setiap atlet pastinya ingin menunjukkan penampilan dan performa terbaiknya tidak hanya saat latihan, saat berolahraga, saat pertandingan juga mereka pastinya akan menunjukkan performa yang terbaik sehingga mereka dapat berprestasi dan mengharumkan nama Indonesia dalam *event* pertandingan *sea games Vietnam 2021* nantinya. Pada penelitian ini saya memilih atlet seleksi nasional *sea games Vietnam 2021* sebagai populasi penelitian.

Menurut Junaidi Hamid, (2018: 1) mengatakan bahwa Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot, tulang, dan persendian atau sistem tubuh lainnya. Cedera sistem tubuh ini akan mengganggu performa seseorang. Cedera olahraga ini dapat terjadi selama berolahraga atau bertanding dan dapat juga terjadi setelah berolahraga atau bertanding. Novita Intan Arovah, (2010: 3) mengatakan cedera olahraga adalah cedera pada sistem integumen, otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga.

Menurut Griffith Winter (1986: 16) mengemukakan bahwa cedera adalah mencakup informasi dari kategori seperti sebab, resiko atau perawatan umum.

Ini juga mencakup bagian tubuh utama (tulang, otot, ligamen, saraf dan jaringan lainnya) yang terlibat dalam cedera pada saat cedera terjadi. Cacat lain yang terjadi seperti luka kemungkinan juga dapat terjadi komplikasi. Bambang Wijanarko dkk (2010:49) mengatakan bahwa cedera sering kali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri), dan *functiolaesa* (penurunan fungsi).

Berdasarkan uraian tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa sebab timbulnya cedera bisa terjadi pada saat beraktifitas (terjatuh, salah gerak tertabrak), sedang berolahraga, waktu sebelum atau setelah latihan dan bertanding sehingga menyebabkan fraktur, robekan atau putusnya jaringan lunak. Resiko dapat terjadinya cedera dikarenakan tekanan berulang-ulang, latihan berlebihan, perawatan cedera tidak maksimal, kurangnya pemanasan atau pendinginan, kurang istirahat saat berolahraga. Adapun cedera yang sering terkena pada otot, tulang, ligamen, persendian, tendon, sistem sel, jaringan dan saraf lainnya.

(Graha, 2012: 28) mengungkapkan Berdasarkan waktu terjadinya cedera olahraga ada dua jenis yang sering dialami atlet, yaitu trauma akut dan trauma kronis (yang terjadi karena *overuse syndrome/sindrom* pemakaian berlebih).

Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera akut tersebut biasanya memerlukan pertolongan yang profesional dengan segera. Banyak sekali permasalahan yang sering dialami oleh atlet olahraga. Sindrom ini bermula dari adanya suatu kekuatan abnormal dalam

level yang rendah atau ringan, namun berlangsung secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Nyeri pertama kali muncul sesaat ketika serat-serat otot atau tendon mulai mengalami kerusakan yang kemudian terjadi iritasi syaraf. Kelemahan fungsi berupa penurunan kekuatan dan keterbatasan jangkauan gerak.

Cedera olahraga dapat digolongkan atas 2 kelompok besar (Pinton Setya Mustafa, 2017:28):

- 1) Kelompok kerusakan traumatik (*traumatic disruption*) seperti : lecet, lepuh, memar, leban otot, luka, “strain” otot, “sprain” sendi, dislokasi sendi, patah tulang, trauma kepala-leher-tulang belakang, trauma tulang pinggang, trauma pada dada, trauma pada perut, cedera anggota gerak atas dan bawah.
- 2) Kelompok “sindrome penggunaan berlebihan” (*overuse syndrome*), yang lebih spesifik berhubungan dengan jenis olahraga seperti : *tennis elbow*, *golfer’s elbow*, *swimer’s shoulder*, *jumper’s knee*, *stress fracture* pada tungkai dan kaki.

Selama tahap cedera akut, jika cedera terjadi pembengkakan, penanganan pertama harus mencoba untuk meminimalkan dengan perlakuan RICE (*rest, ice, compression, dan elevation*), dan mengurangi tingkat aktivitas menurut Sarawati, (2015: 1). Sedangkan pada fase kronik baru boleh dilakukan terapi panas dan masas secara halus.

Maka dengan begitu atlet *aerobic gymnastics* bila mempunyai komponen kondisi fisik yang baik maka akan menopang pencapaian yang baik pula,

disamping itu perlu sekali menjaga serta memperhatikan psikis, pola istirahat, pencegahan cedera, dan penanganan cedera dengan baik. Dalam dunia olahraga *aerobic gymnastics*, seringkali atlet mengalami suatu cedera yang menahun atau secara tiba tiba, perlu kita lihat dan ketahui tidak semua atlet mempunyai masalah karena cedera saja, bisa jadi mereka sedang menurun mentalnya, kepercayaan dirinya, semangatnya, kesehatannya, serta kurang istirahatnya.

Pentingnya seorang pelatih dan atlet memiliki pengetahuan tentang jenis cedera, penyebab cedera, pencegahan cedera dan prinsip penanganan cedera agar dapat melakukan penanganan awal dan proses pengawasan cedera olahraga. Pemahaman sebelum melakukan suatu tindakan merupakan hal yang harus diperhatikan bahkan pada saat melakukan penanganan cedera yaitu dengan membekali diri dengan ilmu tentang pertolongan pertama pada cedera. Cedera bisa terjadi pada siapa saja baik tua maupun muda, secara tidak sadar insiden terjadinya cedera bisa dikarenakan olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Pada kenyataannya terjadi dilapangan, hampir disetiap individu atau kelompok pada atlet cabang olahraga *aerobic gymnastics* sering mengalami cedera dan tidak bisa melanjutkan latihan dengan intensitas tinggi sampai tidak bisa mengikuti latihan dengan performa yang optimal pada setiap program yang diberikan pelatih.

Oleh karena itu upaya penanganan cedera yang dilakukan atlet *aerobic gymnastics* tidak hanya menggunakan penanganan secara medis tetapi juga menggunakan jasa seseorang *massage*. Penanganan yang dilakukan adalah dengan cara pemijatan dan penarikan pada daerah yang cedera antara lain

cedera terkilir, keseleo, patah tulang, dan dislokasi (pergeseran tulang), sedangkan cedera yang ditangani oleh kedokteran adalah cedera yang parah yaitu cedera yang penanganan alternatif tidak bisa menanganinya dan perlu adanya suatu operasi.

Dalam menyikapi hal tersebut maka penulis merasa berkeinginan dan berkepentingan untuk dapat mengetahui bagian cedera olahraga apa saja, cedera yang dialami dan sedang dialami saat ini pada atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games Vietnam 2021* dengan cara daring atau virtual melalui *google form* dalam melakukan survei pada masing-masing daerah se-Indonesia.

Seiring dengan adanya wabah Covid-19 peneliti tidak bisa melakukan tatap muka langsung dengan masing-masing daerah tetapi peneliti berusaha melakukan survei dengan cara virtual atau daring. Adapun daerah yang akan mengikuti seleksi nasional *sea games Vietnam 2021* adalah DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Lampung, Jambi, Riau, dan Nusa Tenggara Barat.

Maka dari itu peneliti ingin mengetahui dan menyurvei bentuk cedera olahraga apa saja yang dialami oleh atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games Vietnam 2021* sehingga bisa menjadi pedoman khususnya bagi peneliti maupun pelatih agar bisa meminimalisir dan mencegah terjadinya cedera yang dialami oleh atlet.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka terdapat permasalahan yang perlu diidentifikasi guna mencari jawaban yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah adapun masalah yang perlu diidentifikasi adalah:

1. Cedera olahraga apa saja yang dialami atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games* Vietnam 2021.
2. Penyebab cedera pada atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games* Vietnam 2021.
3. Peranan pelatih dapat meminimalisir cedera pada atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games* Vietnam 2021.
4. Bentuk penanganan yang dilakukan atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games* Vietnam 2021.

## **C. Pembatasan Masalah**

Untuk membatasi pokok permasalahan dalam penelitian ini agar tidak terlalu, maka perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu " Penelitian ini hanya ingin mengetahui cedera olahraga apa saja yang dialami oleh atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games* Vietnam 2021.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah atlet *aerobic gymnastics* pernah mengalami cedera ?
2. Apakah atlet *aerobic gymnastics* sedang mengalami cedera ?
3. Bagian manakah yang paling sering terjadi cedera olahraga pada atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics* ?
4. Pada sifat apakah cedera yang dialami atlet *aerobic gymnastics* ?
5. Pada waktu kapankah atlet *aerobic gymnastics* mengalami cedera ?
6. Jenis cedera apa sajakah yang dialami atlet *aerobic gymnastics* ?
7. Tingkatan cedera apa sajakah yang dialami atlet *aerobic gymnastics* ?
8. Penyebab cedera apa sajakah yang dialami atlet *aerobic gymnastics* ?
9. Faktor penyebab cedera *internal violence* apa sajakah yang dialami atlet *aerobic gymnastics* ?
10. Faktor penyebab cedera *external violence* apa sajakah yang dialami atlet *aerobic gymnastics* ?
11. Mengetahui siapa yang melakukan penanganan cedera pada atlet *aerobic gymnastics* ?
12. Jenis penanganan cedera yang dilakukan atlet *aerobic gymnastics* ?

## **E. Kegunaan Penelitian**

Dari penelitian ini maka diharapkan dapat berguna untuk :

1. Mengetahui perkembangan cedera olahraga pada atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games Vietnam 2021*.

2. Memberikan suatu sumbangan pemikiran dan keilmuan yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pelatih cabang olahraga *aerobic gymnastics* dalam menangani cedera olahraga atletnya.
3. Memberikan pengetahuan untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Mencegah terjadinya cedera olahraga pada atlet seleksi nasional *aerobic gymnastics sea games Vietnam 2021*.

