

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Perkembangan zaman yang saat ini semakin berkembang dengan begitu pesatnya menuntut masyarakat untuk dapat mampu mengikuti perubahan-perubahan yang terjadi yang diakibatkan oleh pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi didalam berbagai aspek kehidupan. Masyarakat semakin sibuk akan rutinitas yang dilakukan demi menghadapi tuntutan zaman, sehingga masyarakat sadar akan pentingnya olahraga demi kebutuhan jasmani guna menjaga kondisi dan kebugaran untuk menghadapi dunia kerja maupun segala rutinitas lainnya.

Tidak dapat dielakkan lagi bahwa kesehatan tubuh atau kesehatan jasmani merupakan sesuatu yang sangat berharga dibanding hal lain di dunia ini. Manusia dapat melakukan segala aktivitas dan rutinitas sehari-hari tentunya dalam keadaan sehat. Banyaknya harta dan kekayaan tidak menjamin seseorang untuk hidup bahagia dan menderita apabila ia dalam keadaan sakit. Untuk itulah masyarakat sekarang ini dianjurkan menyempatkan diri untuk berolahraga di sela-sela kesibukannya demi memenuhi kebutuhan jasmani.

Universita Negeri Jakarta merupakan salah satu universitas negeri yang berdomisili di jakarta yang memiliki fasilitas olahraga yang mendukung kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang keolahragaa dan kesehatan di

antaranya memiliki fasilitas seperti stadion atletik, gedung serba guna, laboratorium dan *Muscle Accdemy Gym (MAG)*. Selain itu Universitas Negeri Jakarta merupakan satu-satunya universitas yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). FIK Universitas Negeri Jakarta memiliki beberapa program studi diantaranya Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi, Program Studi Kepelatihan Olahraga, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Olahraga Rekreasi, dan Program Studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepelatihan Olahraga. Setiap program studi mendapatkan perkuliahan baik teori di kelas maupun praktek di lapangan atau laboratorium sesuai jadwal yang ditentukan.

Kemudian, Klub Olahraga Prestasi Atletik UNJ adalah salah satu cabang olahraga yang berada di FIK UNJ, KOP Atletik UNJ memiliki berbagai macam prestasi diantaranya: perunggu Kejuaraan Jawa tengah Open nomor lompat tinggi, Medali Emas Kejuaraan Nasional Nomor Lompat tinggi, Medali Emas Kejuaraan Panglima TNI Nomor Lompat Tinggi, Medali Emas Kejuaraan Jawa timur open Nomor Lompat tinggi, medali Emas kejuaraan Jawa timur open nomor lempar lembing, Perunggu kejuaraan nasional nomor lempar lembing, medali emas kejuaraan pomnas nomor lempar lembing, Perak kejuaraan panglima TNI nomor lempar lembing, Perak kejuaraan pomnas nomor lempar cakram, Perak kejuaraan pomnas nomor 4x400 meter, medali emas kejuaraan laskar pelangi open nomor lontar martil, Perak kejuaraan nasional nomor lontar martil, Perak kejuaraan pomnas nomor lontar martil, Perak kejuaraan porwil nomor lontar martil, Perak kejuaraan jawa tengah open nomor lompat jauh, medali emas kejuaraan pomnas nomor 800 meter, Perunggu kejuaraan pomnas nomor 150 meter, perak kejuaraan Jakarta Open nomor lompat jauh, medali emas kejuaraan nasional nomor jalan cepat, medali emas kejuaraan Panglima TNI nomor jalan

cepat, perak Kejuaran nasional nomor estafet 4x100 meter.

Salah satu program studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang mendalami bidang kesehatan diantaranya adalah Program Studi Ilmu Keolahragaan yang mana dalam sistem perkuliahan sangat ditekankan pada teori konsep ilmu mengenai kesegaran jasmani dan olahraga kesehatan . Mahasiswa FIK khususnya mahasiswa program studi ilmu keolahragaan juga dituntut untuk menjaga kesegaran jasmani guna menunjang segala aktivitas baik di dalam perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Aktivitas jasmani yang biasa dilakukan diantaranya adalah (*fitness*), berenang dan berlari.

Dari segala aktivitas yang dilakukan, berlari merupakan aktivitas yang paling sering dilakukan dikarenakan lari merupakan suatu gerakan dasar pada kebanyakan cabang olahraga, seperti atletik, sepak bola, bola basket dan masih banyak lagi guna menunjang suatu latihan. Tubuh manusia diciptakan dengan sangat sempurna untuk menjalani berbagai aktivitas, termasuk aktivitas olahraga, tetapi terkadang tanpa disadari seseorang melakukan aktivitas olahraga yang tidak sesuai dengan kemampuan fisiknya sehingga menyebabkan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan, misalnya hal yang sering terjadi pada seseorang yang menginginkan efek dari berolahraga secara cepat sehingga menyebabkan seseorang tersebut terlalu bersemangat dengan meningkatkan intensitas olahraganya secara mendadak.

Kadang-kadang seseorang harus menaikkan intensitas latihan olahraganya karena dikejar target untuk menghadapi suatu pertandingan. Namun hal tersebut tidaklah dibenarkan, karena dapat menyebabkan otot dan sistem tubuh yang lain menjadi kaget dan dapat menimbulkan cedera. Olahraga baik yang bersifat olahraga prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental.

Walaupun demikian olahraga pun dapat menjadi pisau bermata dua. Olahraga yang dilakukan tanpa mengindahkan kaidah-kaidah kesehatan dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh yang antara lain berupa cedera olahraga. Cedera olahraga yang terjadi pada atlet selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal sehingga cedera yang terjadi harus ditangani secara maksimal.

Dalam cabang olahraga atletik yang merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Olahraga yang melibatkan kemampuan bio motorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya ini menempatkan atlet pada risiko cedera

yang lebih tinggi. Contoh cedera yang terjadi pada atlet lari jarak pendek atau sprinter biasanya terjadi karena kurang terlatihnya kondisi tubuh atlet dalam menghadapi tekanan latihan yang di berikan. Seperti kurangnya dorong pada saat start blok otot *Achillel tendon* seorang atlet akan mengakibatkan atlet tersebut mudah mengalami cedera pada saat latihan lari start blok sprint . Karena saat melakukan latihan tersebut memerlukan tumpuan yang kuat juga cepat. Dalam kontraksi itu perlu kelentukan yang baik agar tidak terjadi robekan pada tendon atau otot yang di gunakan.

Dari penelitian yang telah dilakukan Junaidi Hamid dari Anggota Eksklusif ASEAN *Federation of Sports Medicine*. Pada 902 atlet di *multi even* olahraga tingkat nasional pada beberapa cabang olahraga, di antaranya karate, renang, bulu tangkis, pencak silat, dayung, squash, tinju, sepatu roda, terjun payung, polo air, tenis meja, wushu, angkat besi, judo, panjat tebing, baseball, gulat, softball, atletik, senam artistik, taekwondo, balap sepeda, senam ritmik, kempo, sepakbola, angkat berat, futsal, ski air, bola basket, tenis dan hoki, ditemukan atlet yang mengalami cedera olahraga sebanyak 275 atlet atau sekitar 30%. Untuk lokasi cedera yang paling banyak dialami adalah cedera pada kaki sebanyak 55%, cedera tangan sebanyak 17%, cedera bahu dan leher sebanyak 16%, cedera tulang belakang, pinggang dan punggung sebanyak 12 %

Dari hasil survei David D'Souza MB., ChB. dari *Public Health and Epidemiology Departement, Birmingham University Medical School, Birmingham, UK (1994)* nomor lomba yang melibatkan gerakan eksplosif (*Sprint and Hurdle*) adalah yang paling umum terjadi cedera dengan 67,2%. Di nomor daya tahan (*middle*



*and long distance*) 58,1%, di nomor menengah (46.7%) dan di nomor lari jauh dan jalan (30,0%). Di nomor lapangan (*Jumps and Throws*) lebih sedikit terjadi insiden cedera dengan 57,5%, yang secara keseluruhan cedera tulang kering dengan persentase terbanyak (17,8%), diikuti cedera bagian belakang (14,4%), pergelangan kaki (13,6%), dan lutut (11,0%). Dalam penelitian lain (JGP, 1973) telah mendaftarkan lutut (23,5%) sebagai bagian yang sering terjadi cedera pada umumnya dan diikuti oleh punggung (16,5%) dan pergelangan kaki (14.0%).

Dari data di atas terlihat bahwa bisa terjadi perbedaan persentase bagian yang cedera pada atlet atletik dari waktu ke waktu. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih baru lagi khususnya di Indonesia khususnya Jakarta, atlet lari jarak pendek (*sprint*) sudah bisa dibidang menjamur di berbagai klub atletik di Jakarta. Salah satu contoh yaitu KOP Atletik UNJ. KOP Atletik UNJ memiliki atlet lari Jarak pendek (*sprint*) berjumlah kurang lebih 30. Terdiri dari 20 atlet putra dan 10 atlet putri. Dengan melihat kondisi tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis cedera apa saja yang terjadi pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ. Sehingga peneliti bisa mengetahui dan bisa menjadi sumber informasi pelatih ataupun atlet tentang cedera olahraga yang terjadi pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) yang kemudian bisa mengambil langkah cepat dalam tindakan pencegahan cedera agar tidak menghambat proses latihan dalam menggapai prestasi yang maksimal.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini antara lain :

1. Penanganan cedera olahraga di KOP Atletik UNJ belum sesuai prosedur.
2. Atlet yang berada di KOP Atletik UNJ khususnya nomor (*sprint*) beberapa orang pernah mengalami cedera olahraga.
3. Sarana dan prasarana penanganan cedera olahraga belum maksimal.
4. Kurangnya (*COACH*) Atlet Lari Jarak Pendek (*Sprint*) prestasi menurun di Kop Atletik UNJ
5. Program Latihan di KOP Atletik UNJ terlalu berlebihan sehingga jadinya atlet Lari jarak pendek (*Sprint*) mudah cedera
6. Atlet lari jarak pendek (*sprint*) di KOP Atletik UNJ sebelum latihan kurangnya peregangan/ *stretching* sehingga mudah cedera
7. Malamnya Atlet lari jarak pendek (*sprint*) kurang istirahat/ bergadang sehingga mudah cedera
8. Atlet lari jarak pendek (*sprint*) mengonsumsi rokok sehingga atlet mudah kelelahan pada saat latihan atau lomba yang bisa mengakibatkan terjadinya cedera
9. Honor atau gajinya atlet tidak lancar sehingga Atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ membuat malas latihan
10. Atletik KOP UNJ Menerima Sepatu *Spike* dari pemerintah atlet tidak sesuai ukuran kaki, sehingga pada saat lomba atlet mudah cedera

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi pada masalah mengenai cedera olahraga yang pernah dialami atlet lari jarak pendek (*sprinter*) KOP Atletik UNJ.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitian ini antara lain :

1. Berapa persentase atlet yang mengalami cedera olahraga pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?
2. Di bagian tubuh manakah yang sering terjadi cedera olahraga pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?
3. Apa jenis cedera olahraga yang banyak terjadi pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?
4. Bagaimana kondisi tingkat cedera yang dialami atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?
5. Apa penyebab cedera olahraga pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?
6. Pada saat apa cedera terjadi pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?
7. Bagaimana cara penanganan cedera olahraga pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ?



### E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Menjawab penelitian mengenai analisis cedera olahraga pada atlet lari jarak pendek (*sprint*) KOP Atletik UNJ.
2. Masukan bagi klub KOP Atletik UNJ dan atlet agar lebih peka terhadap gangguan cedera olahraga yang berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam lari jarak pendek (*sprint*).
3. Dapat dijadikan bahan introspeksi pada KOP Atletik UNJ dan atlet saat mengalami cedera di dalam lari jarak pendek (*sprint*).
4. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.
5. Masukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan terkhusus jurusan ilmu keolahragaan dalam menghadapi cedera olahraga kedepannya.
6. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi semua pelaku olahraga tentang cedera olahraga pada atlet lari jarak pendek (*sprint*).

