

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Belakangan ini olahraga di Indonesia sudah semakin berkembang pesat dan memperlihatkan kemajuan yang sangat luar biasa, karena berolahraga merupakan bagian yang tak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Berbagai macam olahraga sudah banyak diadaptasi dengan kondisi sekarang ini, namun olahraga sepak bola merupakan olahraga yang paling diminati di Indonesia maupun di dunia, walaupun banyak pemain dan juga atlet yang bermasalah dengan cedera yang dialaminya.

Cedera olahraga adalah cedera yang terjadi pada sistem *musculus skeletal*/sistem lain yang terjadi pada saat berolahraga dan dapat mempengaruhi fungsi dari sistem tersebut. Sistem *musculus skeletal* itu sendiri terdiri dari otot, tulang, sendi, dan *ligament*. Cedera olahraga seringkali direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri) *functio laesa* (penurunan fungsi) (Wibowo H. , 1995). Dalam olahraga sepak bola, cedera merupakan hal yang paling ditakutkan oleh atlet atau pemain. Cedera tersebut bisa terjadi karena gerakan yang kurang baik, sarana prasarana yang buruk, dan benturan yang terjadi ketika latihan maupun bertanding.

Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya cedera olahraga dibagi menjadi tiga, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor kelelahan. Faktor internal diantaranya adalah keturunan, misalnya kelainan jantung *hernia nucleus pulposus*.

Selain itu bentuk dan keadaan sistem *musculus skeletal* juga menjadi faktor *internal* penyebabnya cedera olahraga, misalnya bentuk kaki X atau O. selain keturunan dan bentuk keadaan tubuh, usia juga menjadi faktor internal penyebab cedera olahraga, seiring bertambahnya umur, maka kemampuan jaringan tubuh menahan beban semakin berkurang. Kemudian faktor-faktor eksternal dari penyebab terjadinya cedera olahraga seperti fasilitas latihan yang buruk. Dalam sepak bola, lapangan menjadi prasarana yang sangat penting untuk diadakannya suatu pertandingan. Kita bisa bayangkan apabila lapangan sepak bola yang permukaannya tidak rata tentunya akan menyebabkan kemungkinan besar terjadinya cedera seperti cedera *ankle* dan juga lutut. Selain prasarana, sarana yang buruk juga berpengaruh dalam terjadinya cedera olahraga. Selain fasilitas, faktor eksternal lainnya adalah prinsip latihan yang salah, gizi yang buruk, gaya hidup yang tidak sehat (merokok dan mabuk), serta jenis olahraga yang berisiko tinggi. Sepak bola adalah salah satu olahraga yang bisa dikatakan berisiko tinggi, karena terdapat *body contact* di dalam pertandingan tersebut. Apalagi bila terjadi tensi tinggi dalam pertandingan sepak bola, bukan hanya keras *body contact* yang terjadi, bahkan banyak sekali yang menjurus ke kasar sehingga banyak terjadi cedera-cedera yang sangat parah dan berakibat fatal.

Ada dua jenis cedera yang dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan sindro yang berlarut-larut, *overuse syndromen*. Trauma akut merupakan suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti cedera goresan, robek pada ligamen, atau patah tulang karena terjatuh. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan dengan segera. Cara yang efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh memberikan respon terhadap cedera tersebut.

Sehingga dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera agar tidak menjadi parah, dan bagaimana mengobatinya (Paul M. Taylor 1997: 5).

Dari pengalaman penulis bermain sepak bola, cedera pada ekstremitas tubuh bagian bawah merupakan cedera yang paling sering terjadi. Banyaknya lapangan sepak bola yang kurang layak di Indonesia untuk digunakan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya cedera *ankle* dan lutut. Cedera lutut juga banyak terjadi karena benturan-benturan keras yang terjadi selama pertandingan akibat tensi pertandingan yang sangat tinggi. Banyak atlet sepak bola khususnya di Indonesia yang pensiun akibat cedera yang dideritanya. Minimnya pengetahuan tentang penanganan dan penyembuhan cedera menjadi salah satu penyebab atlet memilih pensiun akibat cedera yang dialaminya.

Maka dari itu dibutuhkan sebuah penelitian untuk mengetahui tingkat persentase cedera, lokasi cedera, jenis cedera, penyebab cedera, penanganan cedera yang paling sering terjadi dalam olahraga sepak bola pada atlet dan bagaimana cara mencegah agar atlet tidak mudah cedera pada atlety sepak bola PORDA Kota Bekasi. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian bagaimana analisis cedera olahraga pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi karena peneliti melihat banyak pemain PORDA Kota Bekasi yang mudah mengalami cedera dan tidak tau cara penanganan terhadap cedera yang dialaminya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi

beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi sering mengalami cedera?
2. Apa sajakah jenis cedera olahraga yang paling banyak terjadi atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi?
3. Apa penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi?
4. Berapa banyak atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi yang mengalami cedera akut?
5. Berapa banyak atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi yang mengalami cedera kronis?
6. Bagaimanakah cara penanganan cedera olahraga yang dilakukan atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi?
7. Bagaimanakah pencegahan cedera olahraga yang dilakukan atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi?
8. Bagian tubuh manakah yang paling sering mengalami cedera olahraga pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi?

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang telah diidentifikasi, penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu “Analisis cedera olahraga pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah di atas maka dapat ditarik rumusan masalah bagaimana analisis cedera olahraga pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui persentase cedera pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi.
2. Untuk mengetahui lokasi cedera yang sering terjadi pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi.
3. Untuk mengetahui jenis cedera yang sering terjadi pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi.
4. Untuk mengetahui penyebab cedera yang sering terjadi pada atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi.
5. Untuk mengetahui penanganan yang dilakukan atlet sepak bola PORDA Kota Bekasi.