

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang sangat penting dan erat hubungannya dengan kehidupan manusia, mereka menganggap olahraga adalah sebagai salah satu jalan untuk melepas ketegangan atau rasa stres dan juga sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani yang akan menunjang kehidupan sehari-hari. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun penghilang rasa stres akibat suatu aktivitas pekerjaan akan tetapi ada pula yang berkeinginan untuk mencapai prestasi sehingga harus mengikuti aktivitas latihan secara rutin untuk meningkatkan kemampuan yang meliputi fisik, tehnik, taktik, dan mental.

Bola tangan adalah olahraga permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alat, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan (Mahendra, 2000). Dalam permainan ini lebih tepat disebut sebagai permainan kombinasi antara permainan basket dan permainan bola tangan, karena keterampilan teknik dasar ketika memainkan bola dengan tangan lebih menyerupai teknik dasar basket. Bola tangan bisa diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan (Manchado, TortosaMartínez, Vila, Ferragut, & Platen, 2013). Bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah agar tim lawan tidak dapat

memasukan bola ke gawang kita (Mahendra, 2000). Bola tangan merupakan olahraga yang memiliki resiko cedera yang tinggi, karena olahraga ini lebih banyak melakukan *body contact*.

Ada dua jenis cedera yang dialami atlet, yaitu trauma akut dan kronis. Setiap pertandingan bola tangan sering terjadi cedera pada pemain, misalnya: terkilir pada lutut, terkilir pada pergelangan kaki dan tangan, dislokasi, lecet, memar, fraktur dan sebagainya. Hal-hal semacam ini sering dialami oleh atlet pada saat melakukan latihan ataupun pertandingan. Banyak faktor yang menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat diantaranya: benturan dengan lawan, teknik yang salah, pemanasan (*warming up*), peralatan, fasilitas, dan lain-lain. Pada pertandingan bola tangan, banyak atlet yang mengalami cedera. Cedera yang sering terjadi disebabkan berbagai macam faktor eksternal dan internal. Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Belum diketahui jenis-jenis cedera yang dialami atlet pada pertandingan bola tangan. Cedera yang dialami mungkin bisa fatal apabila mengenai bagian tubuh yang riskan seperti dada bagian bawah, perut bagian samping, kepala, dan tungkai bawah kaki. Maka dari itu setiap atlet bola tangan sebelum bertanding akan dilatih fisiknya sehingga cukup kuat bila mengalami cedera saat bertanding.

Pemain bola tangan harus memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan yang baik agar dapat meraih prestasi optimal dalam prestasi olahraga tanding. Untuk itu proses pertandingan harus dilakukan sesuai

dengan prinsip-prinsip latihan. Seorang atlet bola tangan harus menguasai fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik. Dengan demikian penerapan prinsip-prinsip pertandingan yang benar harus dilakukan agar kemungkinan terjadinya cedera relatif kecil. Untuk itu pelatih harus memiliki kemampuan menangani cedera dan meminimalisir terjadinya cedera pada atlet.

Pertolongan pertama adalah pertolongan sementara yang diberikan kepada korban yang sakit mendadak atau mendapat kecelakaan sebelum mendapat pertolongan dari sang ahli (dokter) atau petugas kesehatan. Pertolongan pertama untuk mengatasi cedera sangatlah penting dalam olahraga futsal, karena dapat menolong dan mengatasi cedera yang terjadi pada atlet, orang lain bahkan diri sendiri. Tetapi akan ada dampak yang buruk jika melakukan pertolongan pertama dengan metode yang salah. Karena sangat pentingnya pertolongan pertama, maka dari itu penulis akan meneliti tentang tingkat pengetahuan pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet bola tangan Kota Bekasi.

Pada pemain bola tangan Kota Bekasi sering sekali mengalami cedera saat latihan maupun saat bertanding, dikarenakan masih banyak atlet dengan pola istirahat yang tidak teratur, pola makan yang belum teratur, dan teknik dasar yang masih kurang baik. Oleh karena itu, untuk pertolongan pertama sendiri sebaiknya dilakukan langsung oleh atlet ataupun orang terdekat sekitar seperti pelatih. Apalagi jika tidak pernah didampingi oleh seorang dokter atau terapis. Itulah sebabnya atlet harus memahami bagaimana pertolongan pertama cedera olahraga agar atlet bisa paham cara untuk memberi

pertolongan pertama cedera olahraga dengan baik dan benar.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga pada Atlet Bola Tangan Kota Bekasi, ini dimaksudkan agar mengetahui seberapa tingkat pengetahuan cara penanganan cedera secara optimal serta meminimalkan terjadinya cedera baik pada saat bertanding maupun berlatih.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Belum terdapat peralatan P3K maupun ice saat berlangsungnya latihan.
2. Atlet bola tangan Kota Bekasi belum mengetahui langkah-langkah dalam menangani pertolongan pertama cedera olahraga bola tangan.
3. Belum terdapat dokter atau terapis yang mendampingi dalam setiap sesi latihan atau bertanding.
4. Atlet masih sering memaksakan dirinya untuk bermain bola tangan walau sedang terjadi cedera.
5. Atlet bola tangan Kota Bekasi belum mengetahui tentang penyebab cedera dalam olahraga bola tangan.
6. Atlet bola tangan Kota Bekasi belum mengetahui tentang penanganan dini cedera olahraga.
7. Tingkat pengetahuan atlet bola tangan Kota Bekasi tentang pertolongan pertama cedera olahraga yang belum merata kepada para atlet.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari masalah yang telah diidentifikasi, penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu “Tingkat Pengetahuan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Bola Tangan Kota Bekasi”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas maka dapat ditarik rumusan masalah seberapa besar tingkat pengetahuan pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet bola tangan Kota Bekasi?

### **E. Kegunaan Penelitian**

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

#### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada atlet bola tangan tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya cedera pada saat berlatih maupun pertandingan dalam cabang olahraga bola tangan.

#### **2. Secara Praktis**

##### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan peneliti dan mengembangkannya pada bidang keilmuan lainnya.

##### **b. Bagi Pelatih**

1. Dapat menjadi masukan tentang bagaimana cara pertolongan pertama cedera olahraga pada atlet bola tangan Kota Bekasi.
2. Memberikan pengetahuan tentang bahaya cedera bila ditangani dengan salah.

3. Memberikan pengetahuan tentang pentingnya pertolongan pertama cedera olahraga.

**c. Bagi Klub Bola Tangan Kota Bekasi**

Dapat memberikan informasi tentang penanganan pertama cedera olahraga pada pelatih dan atlet.



