

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang digemari dan sebagai rutinitas oleh masyarakat, olahraga juga suatu kebutuhan yang tidak lepas dari kehidupan sehari-hari bagi masyarakat di berbagai kalangan. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua. Aktivitas olahraga tidak hanya dilakukan sebagai tujuan kesehatan dan hobi semata, tapi sebagai sarana pendidikan dan prestasi. Menurut M. Sajoto (1995:1-5) bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan olahraga sekarang ini, yaitu:

- 1) untuk tujuan rekreasi,
- 2) untuk tujuan pendidikan,
- 3) untuk tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani, dan
- 4) untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Prestasi olahraga yang tinggi sangat diharapkan untuk mengangkat martabat Bangsa dan Negara.

Permainan tenis lapangan merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat, juga salah satu permainan yang menyenangkan. Tenis lapangan dapat dimainkan dengan ganda dan individu.

Olahraga yang baik dan benar meliputi intensitas latihan, frekuensi latihan, durasi latihan dan tipe latihan yang tepat. Sejalan dengan ungkapan dari pendapat Suharjana (2013: 47), program yang dilakukan dalam latihan secara umum harus mengutamakan frekuensi yaitu menunjuk pada jumlah latihan per minggu dan penerapan intensitas latihan yang disesuaikan dengan jenis latihan. Sehingga durasi latihan akan memprogram lama waktu yang digunakan untuk latihan. Dalam melakukan olahraga harus terprogram, terukur, terarah, dan berkesinambungan dalam pencapaian prestasi maupun kesehatan.

Cedera merupakan salah satu hambatan bagi atlet dalam meraih prestasi olahraga. Cedera olahraga salah satunya dapat timbul karena faktor kurang

pemanasan (warming up) dan peregangan (stretching) saat melakukan olahraga (M. Muhyi Faruq, 2009: 28), selain kurangnya pemanasan dan peregangan, cedera olahraga juga bisa terjadi saat kontak fisik dengan lawan, seperti halnya pada beberapa cabang olahraga seperti basket, futsal, olahraga beladiri, rugby, hockey, dan sepakbola. Cedera pada sepakbola memiliki tiga faktor yang menyebabkan cedera, yaitu riwayat cedera, kondisi sepatu, dan kurangnya pemanasan sebelum latihan atau bertanding (McKay, 2001: 103).

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktivitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan. Hampir semua orang memasukan aspek gerak atau aktivitas fisik merupakan kegiatan yang selalu dilakukan setiap orang, apalagi dalam hal ini berhubungan dengan dari yang berintensitas rendah kedalam setiap latihan sebelum meningkat pada latihan yang lebih berat. Persiapan ini direncanakan untuk meningkatkan penampilan fisik, menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran. Beberapa persiapan yang dapat dilakukan dalam aktivitas olahraga diantaranya adalah melakukan pemanasan. Pemanasan ini umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik, pada dasarnya adalah suatu bentuk mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. Atau dapat dikatakan pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara psikologis dan fisik atau *physical performance*. Tetapi kenyataannya masih ada beberapa pendapat yang menganggap bahwa pemanasan tidak perlu atau mengabaikan pemanasan, hal ini sangat memprihatinkan dan dapat menjadi kebiasaan yang salah. Maka perlu dicari upaya untuk menyampaikan gambaran pengetahuan yang tepat, karena dengan pemanasan banyak manfaat dan kegunaannya.

Menurut para ahli (Bompa, 1984), merupakan perintis yang mempelajari akan manfaat pemanasan (Asmussen dan Boje), selanjutnya diteruskan oleh peneliti lainnya seperti (Lawn), (Phillips), dan lain-lain. Bagaimana juga, penelitian umumnya sama-sama mengarah kepada satu kesimpulan, bahwa pemanasan cenderung dapat memberikan kemudahan dalam suatu usaha untuk kerja. Selanjutnya, (Ozolin:1971), menyatakan bahwa pemanasan itu perlu

dilakukan karena sistem organisme pada waktu istirahat memiliki inersia tertentu dan seseorang hendaknya tidak membiarkan efisiensi fungsi seseorang ditingkatkan secara tiba-tiba. Oleh sebab itu, ada waktu tertentu yang diperlukan untuk mencapai keadaan efisiensi fisiologis yang tinggi. Ini merupakan tujuan pemanasan dalam mencapai atau mendekati keadaan dalam suasana aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh setiap orang yang mengarah pada gerak badan yang dilakukan secara teratur dapat dikatakan melakukan olahraga. Diantara mereka yang melakukan olahraga masih banyak yang belum mengetahui apakah aktivitas tersebut sudah dapat merangsang organ-organ fisiologisnya. Hal ini perlu dimengerti agar mereka yang melakukan aktivitas olahraga memiliki nilai atau tujuan. Secara umum olahraga yang dilakukan diharapkan dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization*, sehat ialah “suatu keadaan yang baik, baik fisik, mental maupun sosial”. Tujuan dari WHO ialah tercapainya tingkat kesehatan yang paling tinggi oleh semua orang. Kebugaran fisik didefinisikan sebagai “kemampuan untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan bertenaga dan penuh kesiagaan, tanpa kelelahan yang tidak semestinya dan dengan cukup energi, sehingga tetap dapat menikmati waktu luang dan menjaga keadaan yang mendadak yang tidak terduga”.

Pemanasan dan peregangan tubuh menunjukkan sesuatu yang integral, namun ada sejumlah faktor yang menentukan dan membatasi pemilihan jenis pemanasan yang efektif. Faktor tersebut adalah adanya hubungan antara teknik, penentu dan pertimbangan untuk pemanasan yang efektif. Pada teknik terdapat berbagai macam teknik pemanasan yang dapat digunakan untuk menaikkan temperatur lokal maupun seluruh tubuh, guna mempersiapkan aktivitas tertentu.

Disini melibatkan berbagai peralatan dengan beberapa cara dari luar (eksternal) untuk menaikkan temperatur tubuh, termasuk didalamnya diatermi (aliran/ arus getaran listrik untuk memanaskan jaringan dalam) pemanasan yang

ditempelkan, mandi uap atau sauna, dan pancuran panas. Meskipun tidak banyak atlet yang mempraktekannya, namun penampilan atau kinerja fisik akan meningkat dibandingkan dengan tanpa pemanasan sama sekali, jika suhu tubuh cukup meningkat dengan metode ini. Keuntungan yang diperoleh dari pemanasan pasif adalah bahwa ada kemungkinan berkurangnya kerusakan akibat menipisnya cadangan energi, karena jumlah kegiatannya yang tidak seberapa.

Proses pemanasan dengan intensitas latihan harus ditingkatkan secara bertahap, yaitu untuk meningkatkan kapasitas kerja organisme melalui augmentasi fungsional sistem syaraf otonom, yang selanjutnya proses metabolisme berlangsung secara menyeluruh akan terjadi dengan lebih cepat. Akibatnya aliran darah akan meningkat, suhu tubuh akan naik dan ini akan merangsang pusat pernafasan, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan suplai oksigen pada organisme. Peningkatan suplai oksigen dan aliran darah akan melebarkan potensi kerja organisme, yang dapat membantu olahragawan melakukan untuk kerja secara lebih efektif.

Alat yang umumnya dipakai dalam pemanasan adalah kegiatan otot itu sendiri, dimana atlet melakukan beberapa bentuk latihan dan dengan berpakaian olahraga, kering dan hangat. Pemanasan yang efektif dimulai dari intensitas rendah ke menengah serta dalam waktu yang lama. Sedangkan untuk menentukan waktu yang optimal seseorang harus mengukur suhu tubuhnya sendiri. Dalam latihan biasanya dilihat dari keringat yang timbul dari tubuh atlet itu. Dengan keringat dapat dikatakan suhu tubuh telah naik dari organ dalam, untuk itu pemanasan sudah dapat diakhiri atau selesai. Aktivitasnya biasanya berbeda dengan olahraga yang dilakukan. Jogging, lompat tali, atau bersepeda stasioner, merupakan contoh untuk pemanasan umum. Pada umumnya atlet sudah dapat melakukan pemanasan yang dirasa mencukupi, khususnya pada kelompok cabang olahraga klasifikasi sedang, sedangkan untuk figur olahraga berat dan membahayakan seperti skating, loncat indah, anggar

dan peloncat ski sering melakukan pemanasan yang khusus dan konsentrasi tinggi.

Waktu pemanasan hendaknya antara 15-30 menit atau bahkan lebih lama lagi dan diakhiri 5-10 menit untuk aktivitas pemanasan khusus. Namun demikian, waktu untuk pemanasan akan dipengaruhi oleh persiapan fisik atlet, daya tahan umum, daya tahan khusus dan suhu lingkungan. Bagi atlet olahraga jangka waktu lama seperti lari jarak jauh, 10 menit berlari-lari untuk pemanasan tidak dibutuhkan sama sekali.

Walaupun sudah banyak petunjuk-petunjuk umum maupun urutan tubuh yang dapat dipertimbangkan selama pemanasan, yang lebih penting adalah kecepatan pelaksanaannya harus lebih rendah dibandingkan dengan latihan inti atau pertandingan serta bentuk latihannya harus khusus, artinya memiliki kesamaan dengan teknik yang akan ditampilkan. Frekuensi dan jumlah pengulangan bentuk latihan atau teknik tertentu harus diatur sesuai dengan suhu lingkungannya, spesifik dengan cabang olahraganya serta taraf persiapan fisik atletnya.

Kebanyakan orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur, berpendapat bahwa ia memiliki alasan bahwa apa yang ia lakukan menyebabkan badan merasa lebih enak. Sehingga mereka dapat dikatakan lebih mementingkan kesehatan oleh aktivitas fisik yang teratur. Maka perlu diketahui, dengan melihat manfaat pemanasan dari segi fisiologis, psikologis, dan pencegahan cedera.

Sebagai akibat dari pemanasan yang dilakukan, suhu tubuh akan meningkat dan merupakan salah satu faktor yang memudahkan dalam unjuk kerja. Selanjutnya pemanasan akan merangsang aktivitas sistem syaraf pusat yang mengkoordinir sistem organisme, mempercepat waktu reaksi motorik dan memperhatikan koordinasi.

Cedera merupakan masalah yang sulit dihindari oleh olahragawan, baik dalam kompetisi maupun disaat latihan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah teruraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Seberapa paham terapi latihan terhadap anggota klub tenis Cibinong Prestasi.
2. Seberapa efektif terapi latihan pasca cedera.
3. Anggota klub Cibinong Prestasi mengetahui tentang jenis-jenis terapi latihan pasca cedera.
4. Apakah semua cedera olahraga membutuhkan terapi latihan.
5. Apa yang anggota klub cibinong prestasi ketahui tentang penanganan pasca cedera olahraga.
6. Apakah anggota klub Cibinong Prestasi mengetahui bahwa ada beberapa metode terapi latihan.
7. Apakah anggota klub Cibinong Prestasi mengetahui penanganan yang harus dihindari pasca cedera olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, dengan disadari agar dalam penelitian ini tidak timbul masalah baru. Penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat pemahaman terapi latihan pasca cedera

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Tingkat pemahaman anggota klub Cibinong Prestasi tentang terapi latihan pasca cedera”.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan, referensi serta kajian evaluasi bagi pihak-pihak terkait dengan dunia kesehatan olahraga, khususnya pemahaman terapi latihan pasca cedera.

2. Secara Praktis

a. Atlet

Memberikan masukan agar atlet mau melakukan penerapan dari pengetahuan tentang terapi latihan pasca cedera, sehingga dapat mengurangi kasus cedera kambuhan.

b. Pelatih

Memberikan gambaran pada pelatih seberapa jauh pengetahuan atletnya tentang terapi latihan pasca cedera, sehingga dapat menjadi bahan kajian dan acuan tindak lanjut apa yang perlu diambil oleh pelatih.

c. Klub

Memberikan sumbangan pemikiran tentang keadaan tingkat pemahaman anggota klub tentang terapi latihan pasca cedera, sehingga informasi tersebut dapat digunakan untuk pertimbangan dan bahan evaluasi perlukah seorang fisioterapis.

