

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seorang pelatih dituntut untuk memiliki kemampuan untuk merancang dan menyusun program latihan, menciptakan dan memiliki model latihan dengan salah satunya adalah mengetahui berbagai macam teknik pendinginan. Kenyataan yang ada dilapangan masih banyak pelatih Basket di Tangerang Selatan belum sepenuhnya menguasai peran pelatih dalam melakukan berbagai macam Pendinginan setelah melakukan latihan atau setelah bertanding.

Hasil observasi yang penulis lakukan, terdapat banyak pelatih yang membiarkan atlet untuk melakukan pendinginan sendiri ketika sebelum latihan atau bertanding. Peran pelatih untuk memimpin pendinginan sangatlah penting bagi atlet, dikarenakan pengetahuan pelatih atas macam teknik pendinginan dapat meningkatkan fisiologis atlet dan melancarkan aliran darah ditubuh sehingga proses latihan selanjutnya akan berjalan maksimal. Pelatih yang ada banyak berasal dari mantan atlet futsal lalu di tunjuk untuk melatih, karena itu pelatih hanya mengetahui macam teknik pendinginan berlandaskan dari pengalaman latihanya dahulu, lalu di terapkan untuk anak didiknya sekarang

Hasil wawancara dengan pelatih di klub basket Buzzer, jenis cedera olahraga yang sering terjadi pada pemain basket di klub tersebut adalah sprain dan strain ankle, hamstring dan cedera lutut. Cedera ini merupakan cedera yang paling umum dan hampir

semua pemain pernah mendapatkan cedera ini. Jumlah anggota klub ini adalah 60 orang termasuk laki-laki dan perempuan, 45 laki-laki dan 15 perempuan namun yang aktif hanya 30 orang laki-laki dan 15 orang perempuan. Klub basket ini tidak memiliki tim medis, apabila mereka mendapatkan cedera penanganannya hanya istirahat selama 2 minggu, namun beberapa diantaranya ada yang mengkonsultasikannya ke dokter dan selebihnya lebih memilih ke tukang urut. Hambatan yang mereka alami saat terjadinya cedera adalah mereka tidak bisa ikut latihan secara maksimal.

Cedera merupakan masalah yang sulit dihindari oleh olahragawan, baik di dalam kompetisi maupun di saat latihan. Prevalensi cedera sebesar 86% pada olahragawan didapatkan pada penelitian dan 73,5% dari cedera tersebut tidak sembuh sempurna ((Litbang DIY, 2008)). Pada beberapa kasus, cedera membuat seorang olahragawan terpaksa harus pensiun dini dari dunia olahraga prestasi. Di Amerika, kira-kira 20% anak-anak dan remaja yang berpartisipasi dalam olahraga mengalami cedera setiap tahunnya. Satu dari empat kasus cedera yang terjadi merupakan cedera yang serius (Konin, 2009).

Menurut Basuki Supartono Indonesia belum mempunyai data epidemiologi cedera olahraga sehingga terdapat kesenjangan antara harapan dan kenyataan dalam penatalaksanaan cedera olahraga pada olahragawan. "Cedera olahraga sendiri adalah cedera yang timbul pada waktu latihan, pertandingan dan sesudah pertandingan. Penanganannya memerlukan proses yang serius karena olahragawan adalah manusia langka".

Cara mencegah cedera ini bisa dengan melakukan olahraga dengan benar dan melakukan pendinginan. Menurut ahli terapi Stephani Lauw Ada gerakan yang

dianjurkan yaitu merenggangkan badan sebelum dan sesudah berolahraga. Menurut ACSM (*American Association of Sports Medicine*), sangat disarankan untuk melakukan dynamic stretching untuk pendinginan untuk meningkatkan performa olahraga; bukan statik stretching (gerakan peregangan dengan diam di 1 posisi). Peregangan bertujuan untuk memanjangkan otot-otot tertentu untuk menambah fleksibilitas tubuh atau otot, menurut Soekotjo dalam Lutan. Sedangkan pendinginan untuk mengistirahatkan otot setelah melakukan olahraga utama.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui Tingkat Pemahaman pendinginan Pelatih Basket di Tangerang Selatan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya Tingkat Pengetahuan para Pelatih PERBASI di Tangerang Selatan Tentang Pendinginan
2. Materi Pendinginan belum bisa dipahami pelatih secara keseluruhan
3. Para Atlet di Tangerang Selatan memiliki kemampuan berlatih yang rendah dalam menguasai pendinginan yang telah diberikan oleh Pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas dan untuk lebih memfokuskan penelitian agar tidak meluas dari masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada “Seberapa Tinggi Tingkat Pengetahuan Tentang Pendinginan Pelatih Basket di Tangerang Selatan”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan tentang Pendinginan Pelatih Basket di Tangerang Selatan ”

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan manfaat dan pentingnya pendinginan untuk para Pelatih Basket di Tangerang Selatan khususnya di daerah ciputat”. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam hasil penelitian

“Tingkat Pengetahuan Tentang pendinginan Pelatih Basket di Tangerang Selatan” adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi, pemikiran, dan bahan acuan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti yang akan meneliti permasalahan sejenis bagi pengembangan pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bidang olahraga Bola Basket serta menjadi bahan masukan bagi para pelatih bahwa pendinginan sangatlah penting dalam menunjang keberhasilan Recovery dalam olahraga bola basket.

2. Secara Praktis

Sebagai bahan pertimbangan bagi Pelatih terkait dalam proses pelatihan

Bola Basket untuk mengadakan perbaikan dan pembenahan yang dirasa perlu agar tujuan latihan Bola Basket dapat tercapai. Mengetahui faktor penghambat dalam proses Latihan Bola Basket tentang banyaknya cedera yang dialami atlet ketika sesudah latihan maupun ketika latihan sedang berlangsung, sehingga dapat dijadikan pertimbangan bagi Pelatih untuk Membina jalannya proses Latihan Bola Basket agar dapat tercapai tujuan dari Latihan Bola Basket. Maka dari situ lah peran Pelatih sangat penting bagi Atlet untuk melakukan stretching dynamic sebelum melakukan latihan dan melakukan pendinginan ketika sesudah selesai latihan untuk mengurangi atlet-atlet merasakan cedera pada organ tubuhnya

