

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas yang saat ini sudah menjadi kebutuhan masyarakat, dengan berolahraga masyarakat dapat meningkatkan kondisi fisik dan kesehatan tetap terjaga dengan baik. Selain untuk menjaga kesehatan olahraga bisa dijadikan untuk mengisi waktu luang dan sarana hiburan di hari libur. Berbagai jenis olahraga yang diminati oleh masyarakat saat ini, salah satunya adalah olahraga bulutangkis. Cabang olahraga bulutangkis biasanya dilakukan oleh satu orang atau berkelompok sehingga dibutuhkan kerjasama tim yang baik.

Bulutangkis merupakan olahraga yang digemari oleh banyak kalangan saat ini, mulai dari tingkatan anak-anak sampai dewasa. Bulutangkis di Indonesia sudah cukup pesat kemajuannya dilihat dari memaraknya *event* yang diselenggarakan dalam tingkat provinsi maupun internasional. Kemajuan bulutangkis sendiri tidak lepas dari faktor pendukung yaitu pembinaan, sarana, fasilitas serta peran pelatih dan keluarga yang mendukung keberhasilan pembinaan pada bulutangkis.

Bulutangkis merupakan olahraga yang tidak beregu yang terdiri *single* satu orang dan *double* dua orang. Dalam bulutangkis membutuhkan keterampilan teknik yaitu *grip* (memegang raket), *backhand grip*, *forehand grip*, *stance* (sikap atau posisi tubuh), *attacking stance* (posisi menyerang, *deensive*

stance (posisi bertahan), *net stance* (posisi melawan/membalikkan net), *footwork* (gerak kaki), *serve* (servis), *high serve* (servis atas), *low serve* (servis bawah), *smash*, *forehand smash*, *backhand smash*, *jumping smash*, *drop shot*, *lob*, *netting*, *overhead*, *drive*. Setiap atlet bulutangkis harus memiliki dan menguasai teknik bermain bulutangkis, didalam permainan bulutangkis terdapat dua gerakan yaitu dengan menggunakan *shuttlecock* dan gerakan tanpa *shuttlecock* oleh karna itu seorang atlet bulutangkis harus menguasai teknik tersebut yang diperlukan saat menyerang dan menguasai *shuttlecock*.

Penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menunjang prestasi dan keberhasilan seorang atlet. Dalam permainan bulutangkis terdapat faktor yang mempengaruhi pencapaian atlet dapat dilihat dari aspek pemain, yaitu postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan teknik. Faktor-faktor tersebut satu sama lain saling mempengaruhi. Dalam permainan bulutangkis diperlukan pergerakan yang multi arah dan situasional, bermain bulutangkis tidak hanya sekedar berlari-lari dengan memegang raket saja tetapi kita harus menghadapi lawan yang cukup dekat dan mempunyai intensitas gerak yang tinggi dan pendek baik saat menguasai kok maupun tidak tetap harus bergerak untuk mencari posisi baik pada saat menyerang maupun pada saat bertahan.

Olahraga bulutangkis sering terjadi kontak fisik antar pemain yang sulit untuk dihindari sehingga dapat membuat seorang pemain bulutangkis dan kurangnya penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik dapat mengalami cedera. Cedera merupakan sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh

yang dikarenakan kemampuan tubuh yang tidak seimbang antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh untuk mengatasinya.

Cedera Olahraga adalah cedera pada sistem *musculoskeletal* atau sistem tubuh yang lain yang merasa sakit karena melampaui batas dari kemampuan tubuh akibat olahraga. Cedera olahraga terjadi pada saat latihan, bertanding dan sesudah bertanding, sehingga menimbulkan luka, dan rusak pada otot, tulang, tendo dan ligamen. Respon tubuh terhadap cedera dengan tanda radang terdiri dari *rubor* (merah), *tumor* (bengkak), *kalor* (panas), *dolor* (nyeri), dan *functional* (penurunan fungsi). Cedera olahraga dapat dibagi berdasarkan tingkatnya yaitu, cedera ringan dengan terjadinya lecet, memar, serta robekan kecil pada tendon, otot dan ligamen sehingga tidak mengganggu performa atlet. Cedera sedang terjadinya robekan hampir putus pada otot dan ligamen sehingga menimbulkan peradangan dengan gangguan fungsi sehingga mempengaruhi performa atlet dan cedera berat adalah terjadi putusya pada otot, ligamen dan fraktur tulang sehingga perlu istirahat dan sampai operasi.

Dalam mencapai suatu prestasi, tentu banyak hal yang harus dilalui oleh seorang atlet. Tidak jarang dalam proses meraih prestasi yang diinginkan, atlet mengalami cedera. Salah satu penyebab cedera bulutangkis antara lain terjatuh dan posisi yang salah saat mendarat dapat mengakibatkan adanya kerusakan pada jaringan lunak seperti tendon dan ligamen hingga terjadinya patah tulang yang memerlukan penanganan medis. Penyebab lain terjadinya cedera bulutangkis adalah pemakaian yang berlebihan (*over-use*) yaitu cedera yang diakibatkan karena cedera ringan yang berulang-ulang dalam waktu yang

lama. Cedera ini berhubungan dengan beratnya beban latihan, istirahat yang kurang, serta persiapan pertandingan seperti pemanasan dan pendinginan setelah pertandingan yang kurang optimal.

Bagian tubuh yang sering dialami di olahraga bulutangkis adalah bagian tubuh di daerah ekstremitas atas (bahu,siku,punggung,) dan ekstremitas bawah (lutut, *hamstring*, *Achilles tendon*, kram otot, pergelangan kaki). Cedera tersebut ada yang bersifat akut dan kronis, cedera akut adalah cedera yang terjadi secara mendadak dan tidak berkelanjutan, sedangkan cedera kronis terjadi karena adanya pemakaian berlebih dan berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Cedera tersebut terjadi saat latihan dan bertanding atau sesudahnya.

Dalam cedera olahraga dapat menghambat atau menghentikan atlet untuk meraih prestasi atlet yang lebih tinggi. Cedera olahraga harus mendapatkan penanganan dan pengobatan yang optimal, agar tidak mengalami cedera yang lebih fatal dan mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali. Usaha dalam penanganan cedera dengan menggunakan metode *Rest, Ice, Compression, Elevation* setelah terjadinya cedera 0-24 jam s/d 36 jam pertama dan tidak boleh melakukan *massage* pada bagian cedera karena dapat menyebabkan cedera semakin parah. Metode *RICE* dapat membantu penyembuhan cedera seperti menghilangkan rasa nyeri dan pembengkakan pada pembuluh darah yang disebabkan oleh pengaruh es. Setelah 24-36 jam pertama jika cedera membaik dapat menggunakan metode terapi latihan yang terprogram untuk memulihkan bagian yang cedera kembali seperti semula.

PB Hafana Academy bulutangkis adalah *club* binaan prestasi PB Hafana Academy untuk menyalurkan minat dan bakat atlet bulutangkis untuk membela PB Hafana Academy dalam pertandingan antar *club*. Pentingnya pengetahuan tentang jenis cedera, sifat cedera, respon tubuh yang dialami, derajat cedera, penyebab cedera, penanganan cedera dan pencegahan cedera, supaya pelatih dan atlet bulutangkis PB Hafana Academy dapat memberikan penolongan pertama dengan cepat dan tepat serta mengetahui apa yang harus dilakukan saat terjadinya cedera disaat main bulutangkis dan bagaimana menangani cedera disaat main bulutangkis agar tidak kearah yang lebih parah untuk diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu, berdasarkan uraian-uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Profil Cedera Atlet Bulutangkis PB Hafana Academy”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, identifikasi masalah penelitian ini adalah :

1. Cedera olahraga terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
2. Atlet bulutangkis PB Hafana Academy yang pernah dan sedang mengalami cedera olahraga.
3. Adanya prevalensi cedera pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
4. Bagian tubuh cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
5. Jenis cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.

6. Sifat cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
7. Tingkat derajat cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
8. Penyebab cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
9. Waktu Cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
10. Penanganan cedera yang dilakukan oleh atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
11. Pencegahan cedera yang dilakukan oleh atlet bulutangkis PB Hafana Academy.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu pembatasan permasalahan agar ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Penelitian ini dibatasi pada jenis dan pencegahan cedera olahraga yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.

D. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagian tubuh mana saja yang mengalami cedera pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?
2. Apa saja jenis cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?

3. Apa saja sifat cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?
4. Apa saja tingkat derajat cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?
5. Apa saja penyebab cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?
6. Kapan waktu terjadinya cedera pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?
7. Bagaimana penanganan cedera yang dilakukan pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?
8. Bagaimana pencegahan cedera yang dilakukan pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy?

E. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan akan memberi kegunaan baik secara teoritis maupun praktis. Adapun kedua kegunaan tersebut dijabarkan sebagai berikut.

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Sebagai penambahan wawasan kepada pelatih dan atlet tentang cedera olahraga pada bulutangkis.
 - b. Sebagai penambahan wawasan tentang penanganan cedera olahraga.

2. Kegunaan Praktis

- a. Sebagai bahan evaluasi pelatih dan atlet tentang cedera yang terjadi pula pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
- b. Memberikan gambaran tentang faktor cedera yang terjadi pada atlet bulutangkis PB Hafana Academy.
- c. Sebagai bahan pertimbangan pelatih agar dalam program latihan dan saat bertanding dapat meminimalisir terjadinya resiko cedera.
- d. Memberi gambaran pada tim medis, sehingga dapat mempersiapkan hal-hal yang diperlukan apabila mendampingi atlet bulutangkis saat latihan maupun bertanding.

