

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Dalam dunia olahraga banyak sekali macam cabang olahraga, Angkat besi atau angkat berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata "angkat besi" biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban. Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, peningkatan taraf hidup, kesenjangan sosial serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Semua tergantung kepada setiap orang yang menetapkan tujuan untuk berolahraga dalam kehidupannya. Olahraga tidak hanya melibatkan aspek fisik saja dalam pelaksanaannya didukung oleh aspek-aspek lain seperti psikologi, lingkungan, kebudayaan dan aspek-aspek lain yang terintegrasi secara seimbang dan saling mendukung kegiatan jasmani yang dilakukan dalam olahraga adalah aktivitas fisik yang unik karena sifatnya bukan hanya sebagai sistem pengujian terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, tetapi juga memerlukan hubungan yang harmonis antara proses berfikir, emosi dan gerakan. Sebagai makhluk sosial yang memiliki

akal dan pikiran, manusia pada umumnya melakukan sesuatu karena adanya kebutuhan-kebutuhan yang ingin dipenuhi berdasarkan motifnya.

Dalam era globalisasi saat ini olahraga angkat berat (*Weightlifting*) merupakan gaya hidup yang sedang banyak di gemari masyarakat baik dari kalangan pelajar, mahasiswa, maupun orang tua. Tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga mengalami peningkatan yang pesat. Hal tersebut dipengaruhi oleh bertambahnya minat masyarakat mengikuti *club-club* yang menyediakan fasilitas-fasilitas untuk berolahraga. Oleh karena tujuan utama masyarakat berolahraga rekreasi, maka mereka cenderung untuk memilih tempat yang menyuguhkan suasana yang nyaman sehingga terasa lebih rileks. Selain itu juga tempat tersebut bisa menjadi tempat bersosialisasi baru, dimana mereka bisa tetap berlatih tanpa kehilangan waktu untuk menjaga interaksi dengan rekan-rekan mereka.

Masyarakat kita telah menyadari bahwa banyak manfaat yang dapat diperoleh dari suatu program latihan olahraga, baik itu senam aerobic, lari, berenang, serta olahraga lainnya. Namun disamping itu semua kita juga harus mengetahui akan adanya kemungkinan terjadinya cedera yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas dari pelaku olahraga tersebut. Hal demikian sangat tidak diinginkan oleh para atlet, sebab atlet sudah seharusnya mampu mengetahui serta merawat cedera-cedera yang dialaminya dan ini merupakan bagian yang penting dalam suatu kegiatan program latihan.

Cedera adalah sebuah luka yang terjadi akibat kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh. Cedera sendiri bisa terjadi karena tubuh terlalu dipaksa dalam melakukan aktivitas fisik di luar batas kemampuan. Nah, cedera biasanya dialami oleh orang yang berolahraga terlalu keras dan terlalu memforsir tubuhnya. Hampir

semua jenis dan cabang olahraga memiliki risiko cedera, tak terkecuali fitness atau angkat beban. *Fitness* tergolong sebagai salah satu olahraga yang sangat sering membuat pelakunya cedera otot. Sebab, dalam *fitness*, otot dipaksa untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup melelahkan. Oleh karenanya, cedera adalah sebuah makanan sehari-hari bagi pemain *fitness*. Namun, bagi pemula tentunya cedera adalah hal yang menakutkan dan sangat menyakitkan. Sebab, jika tak terbiasa dan tak tahan, cedera akan menimbulkan efek jera yang membuat seseorang memilih untuk berhenti latihan selamanya. Padahal, jika ditangani secara benar, cedera tersebut tak akan berlangsung lama. Justru, saat penanganan awal dilakukan, rasa nyeri tak lagi dirasa dan keesokan harinya bisa berlatih kembali.

*Weightlifting* adalah bentuk olahraga ataupun latihan kekuatan yang membutuhkan koordinasi, fleksibilitas, keseimbangan, kecepatan, dan kekuatan yang sangat baik. *Weightlifting* adalah cara yang bagus untuk menyempurnakan latihan *cardio*.

*Weightlifting* atau angkat beban sendiri merupakan olahraga yang lebih fokus pada aktivitas mengangkat sesuatu yang berat. Tentu saja, tujuan dari olahraga ini sendiri lebih berfokus untuk membentuk masa otot seseorang. Olahraga ini juga identik dengan alat-alat kebugaran seperti barbel atau alat yang ada di *gym*.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini antara lain:

- a. Cedera olahraga apa yang terdapat pada *club musclebound gym*
- b. Pada bagian tubuh manakah yang sering terjadi pada *club musclebound gym*
- c. Jenis cedera yang paling banyak terjadi pada *club musclebound gym*
- d. Penyebab terjadinya cedera olahraga yang dialami oleh *club musclebound gym*

- e. Cara penanganan cedera olahraga angkat berat pada *club musclebound gym*
- f. Cara pencegahan cedera olahraga angkat berat pada *club musclebound gym*
- g. Pengaruh Psikologi Member Musclebound
- h. Peran Olahraga di era Globalisasi saat ini

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi pada masalah mengenai cedera olahraga angkat berat pada anggota *club musclebound gym*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang akan menjadi inti dari penelitian yang dilakukan adalah :

Analisis Cedera Olahraga Angkat Berat Pada Member Club Musclebound Gym

### **E. Kegunaan Penelitian**

- a) Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegunaan penelitian ini antara lain:
- b) Untuk menjawab penelitian mengenai analisis cedera olahraga angkat berat *club musclebound gym*
- c) Untuk mengetahui cedera olahraga angkat berat pada *club musclebound gym*
- d) Sebagai sumber informasi yang bermanfaat tentang cedera olahraga angkat berat pada *club musclebound gym*