

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga di Indonesia bisa dikatakan mengalami perkembangan yang sangat pesat. Hal ini dapat dilihat dari tingginya minat masyarakat untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat, selain itu beberapa influencer dari beberapa komunitas menjadikan olahraga sebagai gaya hidup, sehingga menambah daya tarik masyarakat untuk terus berolahraga. Olahraga juga mengalami perkembangan dari segi prestasi yang diraih, baik dari kancah nasional maupun internasional. Ada banyak cabang olahraga yang mengukir prestasi di kancah nasional maupun internasional.

Olahraga merupakan proses yang bersifat sistematis yang dapat berbentuk kegiatan untuk mengembangkan potensi jasmani maupun rohani yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok. Jika dilihat dengan seksama makna olahraga berfungsi secara tidak langsung ialah menjaga kesehatan serta meningkatkan/menyeimbangkan kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan sekaligus meningkatkan rasa kebersamaan serta daya saing antar individu.

Olahraga baik yang bersifat olahraga prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Walaupun demikian olahraga pun dapat menjadi pisau bermata dua. Olahraga yang dilakukan tanpa mengikuti kaidah kesehatan dapat menimbulkan dampak yang merugikan bagi tubuh antara lain berupa cedera olahraga. Cedera olahraga yang

terjadi pada atlet selain mengganggu kesehatan juga dapat mengurangi kesempatan atlet tersebut untuk berprestasi secara maksimal sehingga cedera yang terjadi harus ditangani secara maksimal.

Cabang olahraga bola tangan merupakan permainan *body contact* yang terdiri dari berbagai gerakan yang *explosive*. Dengan mempertandingkan dua tim yang saling berlawanan untuk mencetak poin sebanyak mungkin. Sehingga dalam permainan tersebut mau tidak mau harus memiliki strategi dan taktik yang baik agar dapat mencetak poin sebanyak mungkin. Berbagai cara pun dilakukan untuk menghalangi lawan untuk mencetak poin, baik dengan cara yang sah atau dengan cara yang melanggar sehingga pelanggaran terjadi dilapangan.

Pelanggaran yang dimaksud dapat berupa benturan, penghadangan, *blocking*, sikut menyikut dan sebagainya. Sehingga dengan beberapa hal tersebut yang tidak ingin terjadi di lapangan dapat menyebabkan cedera bagi para pemain. Selain dalam pertandingan, dalam berlatih pun pemain dapat mengalami cedera yang disebabkan oleh benturan teman berlatih. Selain itu penyebab cedera juga dapat disebabkan oleh kesalahan teknik, *over-use*, kurangnya pemanasan, dan masih banyak lagi penyebab cedera selain *body contact*.

Cabang olahraga bola tangan dikenal sebagai olahraga dengan *explosive* yang tinggi sehingga melibatkan sejumlah otot besar dan otot kecil dalam melakukan berbagai gerakan. Hal ini menempatkan atlet pada resiko cedera yang lebih tinggi karena otot bekerja dengan kecepatan dan kekuatan yang maksimal. Contoh cedera yang dapat terjadi pada atlet bola tangan biasanya terjadi karena kurang terlatihnya kondisi otot atlet dalam menghadapi tekanan latihan yang di

berikan. Seperti kurangnya kelentukan otot *Achilles*, hal tersebut dapat mengakibatkan atlet mudah mengalami cedera pada saat latihan maupun bertanding. Karena saat melakukan gerakan yang *explosive* memerlukan kemampuan otot yang kuat dan juga cepat. Dalam kontraksi itu diperlukan kelentukan yang baik agar tidak terjadi robekan pada tendon atau otot yang digunakan.

Dari penelitian yang telah dilakukan Junaidi Hamid dari Anggota Eksklusif ASEAN *Federation of Sports Medicine*. Pada 902 atlet di *multi event* olahraga tingkat nasional pada beberapa cabang olahraga, di antaranya karate, renang, bulutangkis, pencak silat, dayung, squash, tinju, sepatu roda, terjun payung, polo air, tenis meja, wushu, angkat besi, judo, panjat tebing, baseball, gulat, softball, atletik, senam artistik, taekwondo, balap sepeda, senam ritmik, kempo, sepak bola, angkat berat, futsal, ski air, bola tangan, bola basket, tenis dan hoki, ditemukan atlet yang mengalami cedera olahraga sebanyak 275 atlet atau sekitar 30%. Untuk lokasi cedera yang paling banyak dialami adalah cedera pada kaki sebanyak 55%, cedera tangan sebanyak 17%, cedera bahu dan leher sebanyak 16%, cedera tulang belakang, pinggang dan punggung sebanyak 12 %.

Dari data di atas terlihat bahwa bisa terjadi perbedaan persentase bagian yang cedera pada atlet bola tangan dari waktu ke waktu. Untuk itu peneliti ingin melakukan penelitian yang lebih baru lagi khususnya di Kabupaten Tegal. Olahraga bola tangan sudah mulai berkembang di Kabupaten Tegal maupun Jawa Tengah. Dengan melihat kondisi tersebut peneliti tertarik untuk menganalisis cedera apa saja yang terjadi pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal. Sehingga peneliti bisa

mengetahui dan bisa menjadi sumber informasi pelatih ataupun atlet tentang cedera yang terjadi pada cabang olahraga bola tangan kemudian bisa mengambil langkah cepat dalam tindakan pencegahan cedera agar tidak menghambat proses latihan dalam menggapai prestasi yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Olahraga bola tangan merupakan olahraga *full body contact* sehingga rentan akan cedera.
2. Cedera dapat mengganggu kesehatan dan kesempatan atlet untuk berlatih ataupun bertanding.
3. Penyebab cedera pada olahraga bola tangan sering terjadi karena benturan dan sikutan antar pemain.
4. Kurangnya pemanasan mengakibatkan cedera pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal.
5. Kurangnya kelentukan pada otot menyebabkan cedera pada atlet bola tangan karena bola tangan membutuhkan kontraksi otot yang cepat dan kuat.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi pada masalah mengenai cedera yang pernah dialami Atlet Pelatda PORPROV tahun 2022 cabang olahraga bola tangan Kabupaten Tegal.

D. Perumusan Masalah

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

1. Berapa persentase atlet yang mengalami cedera pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
2. Di bagian tubuh manakah yang sering terjadi cedera pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
3. Apa jenis cedera yang banyak terjadi pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
4. Bagaimana kondisi pasca cedera yang dialami atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
5. Apa penyebab cedera pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
6. Pada saat apa cedera terjadi pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
7. Bagaimana kondisi tingkat cedera yang dialami atlet bola tangan Kabupaten Tegal?
8. Bagaimana cara penanganan cedera olahraga pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal?

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Menjawab penelitian mengenai survei cedera pada atlet bola tangan Kabupaten Tegal.
2. Masukan bagi Pengurus Bola Tangan Kabupaten Tegal dan atlet agar lebih peka terhadap gangguan cedera yang berpengaruh terhadap penampilan atlet.
3. Dapat dijadikan bahan introspeksi pada Pengurus Bola Tangan Kabupaten Tegal dan atlet saat mengalami cedera.
4. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi semua pelaku olahraga tentang cedera pada atlet bola tangan.