

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini sangat berkembang pesat di dunia khususnya Indonesia. Banyak orang yang kini menyukai olahraga karena untuk kesehatan tubuhnya selain itu orang berolahraga karena ingin mengubah bentuk tubuhnya menjadi berbentuk dan lebih bugar. Salah satu olahraga yang sangat digemari pada masyarakat di dunia yaitu sepak bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh masyarakat Indonesia pada saat ini, hal ini bisa dilihat dari antusiasme masyarakat Indonesia terhadap olahraga sepak bola mulai dari anak kecil sampai orang dewasa (Iriawan, 2015). Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua tim berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang tim lawan.

Masing-masing tim beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya tim tersebut juga dinamakan kesebelasan. Permainan sepak bola hampir seluruhnya menggunakan kemahiran kaki, kecuali penjaga gawang yang bebas menggunakan anggota tubuh manapun. Pemain harus memiliki teknik dasar untuk dapat bermain sepak bola dengan baik, seperti menendang (kicking), merampas (tackling), menghentikan (stopping), lemparan ke dalam (throw-in), menggiring (dribbling), menyundul (heading), dan menjaga gawang (goal keeping).

Batu Merah FC adalah klub sepak bola tingkat komunitas yang bertempat di jalan Batu Merah Pasar Minggu Jakarta Selatan, oleh karena itu klub sepak bola Batu Merah di beri nama yang sama dengan letak jalan atau wilayah tersebut. Pemain Batu Merah FC yang tergabung di dalam klub tersebut mayoritas warga asli Batu Merah, namun ada beberapa pemain yang berasal dari wilayah lain untuk dapat bergabung di klub sepak bola Batu Merah FC. Selain itu klub Batu Merah FC adalah klub yang belum resmi karena belum terdaftar dalam persatuan sepak bola di Jakarta. Batu Merah FC rutin melaksanakan sesi latihan dan pertandingan, latihan fisik yang rutin dan melelahkan dengan intensitas berat dapat menimbulkan cedera.

Cedera atau luka adalah sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan suatu paksaan atau tekanan fisik maupun kimiawi (Artanayasa & Putra, 2014). Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama (Artanayasa & Putra, 2014). Akan tetapi bagi pemain yang mengalami cedera pelayanan yang diberikan kurang maksimal. Kurangnya fasilitas medis yang memadai, kurang pengawasan yang efisien, alat P3K yang kurang lengkap maupun es untuk penanganan pertama pada pemain yang cedera. Selain itu, tidak adanya terapis disaat latihan maupun pertandingan, Kendala yang lain adalah kurangnya pemahaman dan penanganan pemain dalam menangani cedera yang dialami dirinya sendiri atau cedera yang dialami oleh teman satu tim. Kurangnya

pemahaman dan penanganan terhadap cedera serta dilakukan penanganan yang salah bisa memperparah cederanya.

Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga (Semarayasa, 2014). Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Ada beberapa jenis cedera sering terjadi saat bermain sepak bola yaitu Sprain (keseleo), strain (regangan), knee injuries (cedera lutut), fractures (patah tulang).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Junaidi, 2017) pada kejuaraan PON XIX lokasi cedera olahraga pada 275 atlet DKI Jakarta yang mengalami cedera bahu berjumlah 35 atlet (13%), cedera pinggang 30 atlet (11%), cedera alat gerak bagian atas 42 atlet (15%), cedera alat gerak bagian bawah 168 (61%). Lokasi cedera olahraga tertinggi terletak pada cedera alat gerak bagian bawah, berjumlah 168 atlet (61%). Ini merupakan penelitian di usia prestasi sesungguhnya, sehingga perlu adanya evaluasi dimulai usia dini untuk terus mempersiapkan diri agar terhindar dari cedera olahraga. Karena usia muda merupakan masa pembinaan untuk terus melanjutkan jenjang prestasi selanjutnya, sehingga perlu adanya pemberian pelajaran tentang cedera olahraga agar tidak terjadi kesalahan-kesalahan dalam penanganan cedera.

Pertolongan pertama sangat penting, akan tetapi ada dampak buruk jika dalam melakukan pertolongan pertama dengan metode yang salah seperti contoh jika terjadi peradangan justru diberikan dengan yang menimbulkan panas seperti

balsem atau koyo perlakuan itu sangat menambah parah peradangan karena pembuluh darah akan pecah dan melebar peradangannya.

Selain itu dislokasi, kerusakan bagian otot atau (*sprain*), cedera pada ligamen (*strain*) dan kram yang seharusnya pemain diistirahatkan tetapi dibiarkan untuk bermain. Pertolongan pertama yang dilakukan saat terkena cedera olahraga sebaiknya dengan menggunakan metode RICE. RICE merupakan singkatan dari *Rest* (istirahat), *Ice* (es), *Compression* (kompresi), dan *Elevation* (meninggikan bagian yang mengalami cedera). Metode pengobatan ini biasanya dilakukan untuk cedera akut, khususnya cedera jaringan lunak (*sprain* maupun *strain*). Metode terapi RICE ini dilakukan secepat mungkin sesaat setelah terjadinya cedera sampai dengan ± 48 jam setelah cedera terjadi. Metode RICE dapat membantu penyembuhan jaringan setelah mengalami cedera dan mencegah cedera lebih lanjut (Sardjito, 2015). Karena pentingnya pertolongan pertama dengan metode RICE dan kurangnya pemahaman dalam penanganan cedera olahraga, penulis tertarik untuk mengambil penelitian tentang Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah FC.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penulis dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut :

1. Pemain klub Sepak Bola Batu Merah FC pernah mengalami cedera olahraga.
2. Mengetahui pemahaman anggota klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai cedera olahraga.
3. Mengetahui pemahaman anggota klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Rest*.
4. Mengetahui pemahaman anggota klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Ice*.
5. Mengetahui pemahaman anggota klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Compression*.
6. Mengetahui pemahaman anggota klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Elevation*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masalah yang tercakup sangat luas penulis perlu membatasi agar penelitian ini lebih terarah. Maka perlu diadakan pembatasan masalah yang di fokuskan sesuai dengan judul penelitian yaitu “Tingkat Pemahaman Tentang Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode RICE Pada Klub Sepak Bola Batu Merah Fc”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas dapat ditarik mengenai rumusan masalah yaitu

1. Seberapa besar tingkat pemahaman anggota Klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai cedera olahraga?
2. Seberapa besar tingkat pemahaman anggota Klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Rest*?
3. Seberapa besar tingkat pemahaman anggota Klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Ice*?
4. Seberapa besar tingkat pemahaman anggota Klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Compression*?
5. Seberapa besar tingkat pemahaman anggota Klub Sepak Bola Batu Merah FC mengenai penanganan cedera olahraga dengan metode *Elevation*?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut :

1. Bagi Anggota Klub Batu Merah FC
 - a. Memberikan masukan dan informasi agar lebih memahami cedera olahraga, sehingga kasus cedera saat berolahraga dapat berkurang.
 - b. Untuk dapat lebih berhati – hati saat melakukan latihan maupun pertandingan sepak bola guna untuk memperkecil resiko cedera.

- c. Memberikan informasi atau pengetahuan dasar tentang cara menangani saat diri sendiri atau teman satu tim mengalami cedera dengan metode RICE.
- d. Mengutamakan pencegahan cedera dengan memperhatikan faktor internal dan faktor eksternal sebelum melakukan latihan atau pertandingan sepak bola.

2. Bagi Penulis

- a. Dapat menjadi masukan bagaimana cara penanganan cedera menggunakan metode RICE.
- b. Menambah wawasan dan pemahaman tentang bahaya cedera jika ditangani dengan cara yang salah.
- c. Sebagai evaluasi program latihan dan upaya pencegahan cedera bagi anggota klub Batu Merah FC.