

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan, karena dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang diperlukan dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Olahraga menjadi salah satu ajang prestasi yang dapat diikuti, bahkan olahraga juga bisa menjadi rekreasi dan hobi pada sebagian orang karena sifatnya yang menyenangkan.

Panahan di Indonesia mulai dibentuk pada tanggal 12 Juli tahun 1953 di DI Yogyakarta, kemudian Indonesia diterima sebagai anggota FITA (Federation Internationale de Tir A L'arc) pada tahun 1959 lalu diadakan kongres di Oslo Norwegia, sejak itu panahan telah menjadi olahraga mendunia dan mulai populer dikalangan masyarakat. Kini Panahan menjadi sebuah kegiatan olahraga yang di gemari banyak orang di Indonesia. Panahan Indonesia juga sudah membuat sejarah baru pada tahun 1988 di Olimpiade Seoul dengan meraih medali perak sekaligus menjadi medali pertama kontingen Indonesia di ajang Olimpiade. Berkat kerja keras, disiplin dan gigih dalam berlatih serta kekeompakan dalam satu tim merupakan suatu proses yang menghantarkan tim regu Indonesia sebagai tim yang sukses pada saat itu.

Panahan mempunyai beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemanah seperti stance, nocking, set-up, drawing, anchoring dan follow through. Panahan juga memiliki beberapa divisi yang diperlombakan yaitu ada divisi *Recurve* putra dan putri, *Compound* putra dan putri, dan khusus di Indonesia terdapat divisi standart Nasional putra dan putri. Olahraga panahan memerlukan kemampuan atau komponen kebugaran yang diperlukan oleh atlet sesuai kebutuhan cabang olahraga yang digelutinya, agar tidak terjadi cedera baik saat latihan maupun perlombaan, sehingga membutuhkan kondisi fisik yang baik.

Fisik yang baik merupakan fondasi dasar untuk membangun suatu prestasi. Sebab teknik, taktik, dan mental dapat dikembangkan dengan baik apabila atlet memiliki kualitas fisik yang baik. Latihan fisik merupakan latihan dasar untuk mempersiapkan kebugaran tubuh atlet agar selalu dalam keadaan prima. Ada berbagai macam latihan fisik yang cocok untuk latihan olahraga panahan khususnya kemampuan biomotor atau komponen latihan fisik yang diperlukan oleh atlet sesuai kebutuhannya. Kemampuan biomotor meliputi lima jenis latihan: Kekuatan (*Streng*), Daya Tahan (*Endurance*), Kecepatan (*Agility*), Kelentukan (*Flexibility*), dan Koordinasi (*Coodination*). Mulai dari yang umum hingga yang khusus, sesuai dengan program latihan dari pelatih. Selain itu, latihan yang diberikan disusun dengan tingkatan pada intensitas dan volumenya, mulai dari intensitas ringan, sedang, hingga berat. Latihan fisik yang rutin dan melelahkan dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan masalah lain seperti kelelahan yang mengakibatkan cedera sehingga menjadi hambatan bagi atlet untuk mencapai impiannya dan meraih prestasi tertinggi.

Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri (*dolor*), panas (*kalor*), merah (*rubor*), bengkak (*tumor*), dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau cedera strain. Berdasarkan waktu terjadinya terdapat dua jenis cedera yang sering dialami oleh atlet, yaitu trauma akut dan kronis. Trauma akut adalah suatu cedera yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligamen, otot, tendo, atau terkilir, bahkan patah tulang. Cedera ini butuh pertolongan profesional. Trauma kronis dialami oleh atlet, yang pernah terdampak cedera dan kembali terjadi akibat aktivitas fisik yang berlebihan, berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Sindrom ini kadang memberi respons yang baik dengan pengobatan sendiri. Bambang Wijanarko dkk. (2010). Cedera dapat terjadi di dalam proses latihan pada masa persiapan menjelang perlombaan maupun dalam proses perlombaan.

Cedera yang terjadi pada atlet dalam sebuah pembinaan menjadi masalah, karena jumlah atlet yang mengikuti program latihan dan mengikuti perlombaan menjadi lebih sedikit (berkurang) dikarenakan cedera. Bagi seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas. Atlet yang cedera yang harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan se-dini mungkin, agar para olahragawan atau pelaku olahraga tidak mengalami cedera yang lebih fatal dan dapat menghambat prestasinya, sehingga ia segera dapat mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding/berlomba kembali. Cedera yang sering terjadi pada Atlet panahan yaitu bagian ekstremitas atas dan ekstremitas bawah. Ada beberapa riwayat cedera atlet

panahan PPOP DKI Jakarta yang sering dialami adalah cedera pada otot bahu (*Deltoid*), sendi *Rotaror Cuff*, pergelangan tangan (*Carpal*) dan terdapat atlet yang mengalami cedera pada bagian lutut dan *ankle*, semua jenis cedera ini bisa terjadi karena akut atau kronis, terkadang pelatih pun jarang mengetahuinya, sehingga atlet mengabaikan kondisi cederanya sampai terjadi cedera kronis, sehingga mempengaruhi terhadap prestasi atlet Panahan PPOP DKI Jakarta

Dalam olahraga panahan dapat terjadi secara akut (trauma) maupun kronik (*overuse*) dan seringkali dialami oleh atlet panahan baik pada lokasi ekstremitas atas maupun pada ekstremitas bawah, sehingga dapat menimbulkan rasa sakit pada saat melakukan aktivitas sehari-hari maupun latihan. Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) Panahan DKI Jakarta merupakan tempat bibit-bibit muda Pemanah DKI Jakarta, dengan memiliki 14 Atlet muda yang diantaranya memiliki riwayat cedera yang berbeda beda dan dalam masa pertumbuhan dari fase remaja ke fase dewasa. Tentu akan banyak perubahan secara fisik dan psikologis. Sebagai Atlet muda, harus dibekali pengetahuan tentang pentingnya penanganan dan pencegahan cedera yang dimana nanti akan berpengaruh terhadap prestasinya. Terutama pengetahuan tentang cedera olahraga.

Pengetahuan tentang cedera olahraga ini dapat menjadi antisipasi bagi para atlet muda yang akan melanjutkan karirnya ke jenjang selanjutnya. Sehingga nantinya mereka dapat memiliki pengetahuan lebih jika terkena cedera dan dapat memberikan pertolongan dengan cepat, tepat, dan dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera baik untuk diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan mengenai cedera olahraga atlet Panahan PPOP DKI Jakarta, karena pentingnya pengetahuan cedera ini. Terutama pada masa pembinaan untuk prestasi berkelanjutan seperti PPOP DKI Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang terjadi diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi masalah pentingnya pengetahuan tentang cedera olahraga, penanganan cedera, pencegahan cedera, agar atlet yang mengalami cedera tidak mengabaikan kondisi cederanya, sehingga mengganggu jalannya latihan.

1. Atlet panahan mengalami cedera akut atau kronis pada bagian ekstremitas atas atau ekstremitas bawah.
2. Atlet panahan selalu mengabaikan kondisi cedera, sampai terjadi cedera kronis.
3. Belum mengetahui lebih dalam tentang macam, jenis, dan penanganan atau pencegahan cedera olahraga.
4. Pelatih tidak selalu mengetahui cedera pada atlet panahan.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, penelitian ini dibatasi pada masalah tingkat pengetahuan mengenai cedera olahraga pada atlet Panahan PPOP DKI Jakarta.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai pengertian cedera olahraga ?
2. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai penyebab cedera olahraga ?
3. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai sifat cedera olahraga ?
4. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai jenis cedera olahraga ?
5. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai tingkatan cedera olahraga ?
6. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai penanganan cedera olahraga ?
7. Seberapa besar tingkat pengetahuan atlet Panahan PPOP DKI Jakarta mengenai pencegahan cedera olahraga ?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka kegunaan penelitian ini antara lain, untuk:

- a. Atlet
  1. Menambah pengetahuan atlet tentang cedera olahraga, sehingga kasus cedera saat berolahraga dapat berkurang.

2. Dapat mengurangi terjadinya cedera olahraga pada diri sendiri ataupun orang lain.
3. Dapat meningkatkan dan memaksimalkan performa atlet di usia muda untuk mempersiapkan jenjang prestasi selanjutnya.

b. Pelatih

1. Memberikan latihan dengan program latihan yang tepat dengan mempertimbangkan aspek keselamatan atlet untuk mencegah terjadinya cedera olahraga.
2. Dapat memberikan pertolongan ketika atlet mengalami cedera.
3. Dapat memberikan edukasi dan mengaplikasikan langsung mengenai cedera olahraga.

c. Pembina

1. Untuk mengetahui tentang penanganan dan pencegahan cedera olahraga untuk anak didiknya
2. Sebagai informasi dan evaluasi tim
3. Mampu mengedukasi dan menjaga atletnya agar terhindar dari cedera olahraga.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengetahuan dalam lembaga Pembinaan usia muda agar pelatih dan atlet memiliki pengetahuan lebih baik dan dapat di sampaikan kepada masyarakat setempat yang berkaitan dengan cedera olahraga.