

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia olahraga, pasti tidak akan jauh dengan kata cedera. Cedera disebabkan oleh faktor internal, maupun dari faktor eksternal atlet tersebut. Sebagai seorang pelatih, harus bisa meminimalisir terjadinya cedera pada atlet mereka. Jika sudah terjadi cedera, maka pelatih harus bisa menangani cedera tersebut. Maka dari itu pelatih harus mengetahui apa penanganan pertama yang tepat ketika atlet mereka mengalami cedera.

Penanganan pertama pada cedera olahraga bertujuan untuk memberikan perawatan yang tepat dan cepat sebelum dilakukan penanganan lebih lanjut. Selain itu juga membantu mempertahankan daya tahan korban hingga penanganan yang utama diberikan. Tindakan ini diharapkan akan meringankan kesakitan dan juga mencegah agar cedera tersebut tidak berdampak lebih buruk dan kesakitan yang lebih fatal (Nirmalasari et al., 2020). Salah satu metode penanganan pertama yang dilakukan oleh para pelatih dalam menangani cedera ialah metode RICE. Metode RICE merupakan suatu metode penanganan cedera dengan menggunakan *Ice*, yang bertujuan untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mengurangi rasa nyeri. Dimana R=*Rest* (istirahat), I=*Ice* (es), C=*Compression* (balut tekan), E=*Elevation* (elevasi). RICE adalah metode yang diterima secara umum untuk mengobati peradangan setelah trauma (Fredianto & Noor, 2021). *Rest* atau mengistirahatkan bertujuan untuk mengurangi gerakan

yang terjadi pada bagian cedera tersebut, dengan cara bagian yang cedera harus tidak digunakan untuk melakukan aktifitas gerak terlebih dahulu. *Ice* atau terapi dingin dengan cara menempelkan es pada bagian yang cedera, dilakukan untuk mengurangi rasa nyeri yang terjadi pada daerah yang mengalami cedera. *Compression* atau tekan balut dengan cara membalut dan menekan bagian yang mengalami cedera dengan bahan yang elastis, memiliki tujuan supaya mengurangi pembengkakan terjadi pada bagian cedera dan meminimalisir terjadinya guncangan yang mengakibatkan gerakan berlebih pada cedera. *Elevation* atau elevasi bagian cedera dengan cara meletakkan bagian cedera lebih tinggi daripada jantung. Memiliki tujuan untuk melancarkan aliran darah atau cairan lain yang ada di daerah cedera keluar dari area cedera.

Secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan. Adapun penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma atau benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama (Akbar Permana, 2019). Cedera yang sering dialami oleh atlet akan menjadi lebih buruk apabila para pelatih tidak langsung memberikan penanganan secara cepat dan benar. Penanganan yang dilakukan oleh pelatih harus sesuai dengan prosedur dan keilmuan yang tepat. Pelatih harus menguasai metode penanganan cedera yang harus dilakukan ketika para atlet baru saja mengalami cedera (Sanusi, 2019).

Cedera sangat memungkinkan terjadi dalam olahraga beladiri Aikido. Dikarenakan, aikido merupakan beladiri *body contact* yaitu olahraga antara atlet

satu dan lainnya yang saling berhadapan langsung tanpa dibatasi oleh apapun. Aikido mengajarkan untuk dapat mengharmonisasikan diri dengan sekitar, dengan lawan dan juga dengan alam. Morihei Ueshiba mengatakan tidak ada alasan untuk menentang alam. Manusia tidak kuat, ketika bertemu lawan yang lebih kuat manusia tidak akan bisa melawan. Manusia harus mengharmonisasikan cernya dengan alam, supaya energi alam dapat mengalir ke dalam tubuhnya. (Institute, 2015). Jika tidak terjadi keharmonisasian energi antar atlet, maka, teknik yang dilakukan oleh atlet akan berjalan dengan tidak baik, sehingga akan menimbulkan kesalahan-kesalahan teknik yang terjadi. Sejatinya, aikido memiliki berbagai macam teknik mulai dari tangan kosong, pedang, tongkat, serta pisau. Teknik tangan kosong dari Aikido menggunakan teknik kunci untuk melumpuhkan lawannya. Berbagai macam kunci di bagian sendi seperti jari-jari, pergelangan tangan, siku, bahu, dan lain-lain. Gerakan dari Aikido juga membutuhkan timing dan fleksibilitas dari sendi. Jika sendi tidak cukup fleksibel, maka cedera akan sangat memungkinkan terjadi.

Dalam setiap latihan Aikido, akan selalu diawasi oleh seorang *Sensei*. Hal ini dikarenakan macam-macam teknik kunci dalam aikido bisa sangat berbahaya jika tidak dikontrol dan diawasi dengan baik. Peran *Sensei* dalam latihan aikido ialah untuk mengajarkan, mengawasi, serta mengontrol apa yang terjadi di tempat latihan, benar atau salah suatu gerakan ditentukan oleh para *Sensei*. Namun pasti ada satu diantara sekian banyak teknik yang salah dilakukan

oleh para atlet, sehingga teknik-teknik yang salah akan menyebabkan cedera yang cukup parah.

Metode penanganan yang tepat dan mudah dilakukan ketika cedera baru saja terjadi ialah metode RICE. *Sensei* sebagai seseorang yang memimpin keberlangsungan latihan harus menjadi orang pertama yang mengerti cara menangani cedera dengan metode RICE. Namun, sebagian *Sensei* Aikido *Takiotoshi Nagare Budokan* merupakan pekerja biasa yang tidak memiliki latar belakang olahraga sehingga sangat memungkinkan jika mereka tidak mengetahui metode penanganan cedera yang tepat untuk dilakukan pada saat latihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengetahui seberapa besar “Pengetahuan *Sensei* Aikido *Takiotoshi Nagare Budokan* Terhadap Metode RICE” sehingga terbentuk judul tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang saya kemukakan tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah yang terjadi:

1. Belum diketahui seberapa besar pengetahuan *Sensei* Aikido *Takiotoshi Nagare Budokan* terhadap metode RICE.
2. Belum diketahui banyaknya *Sensei* Aikido yang memiliki dasar pengetahuan metode RICE.
3. Para *Sensei* tidak mengetahui dampak dari penggunaan metode RICE terhadap cedera.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang terjadi, maka dalam penelitian ini diperlukan pembatasan masalah untuk tidak menjadikan penelitian ini multitafsir. Peneliti telah membatasi masalah mengenai pengetahuan *sensei* Aikido *Takiotoshi Nagare Budokan* terhadap Metode RICE

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ialah sebagai berikut:

Bagaimana pengetahuan *Sensei* Aikido *Takiotoshi Nagare Budokan* terhadap Metode RICE?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki kegunaan untuk:

1. Memberikan pandangan terhadap *Sensei* mengenai pentingnya memiliki pengetahuan terkait metode RICE untuk mengatasi cedera.
2. Sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan pengetahuan para *sensei* *Takiotoshi Nagare Budokan* terhadap metode RICE.
3. Dapat menjawab penelitian mengenai pengetahuan *Sensei* Aikido *Takiotoshi Nagare Budokan* Terhadap Metode RICE.
4. Dapat menjadi referensi serta masukan bagi para pembaca.