

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas manusia yang bertujuan untuk mencapai kesejahteraan yang meliputi jasmani dan rohani manusia itu sendiri. Pembinaan potensi-potensi jasmaniah, rohaniyah, dan karakter seseorang dapat dibentuk melalui permainan, perlombaan dan pertandingan olahraga. Aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi dibagi sesuai tingkatannya masing-masing, dari tingkat pelajar sampai tingkat klub. Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan persiapan berupa latihan. Menurut (Bompa. Tudor O, 1994: 4) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Latihan yang dilakukan untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya mengandung risiko. Risiko dari aktivitas olahraga adalah cedera. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebihan atau kecelakaan. Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya cedera yaitu: (1) faktor internal diantaranya postur tubuh, beban berlebih, kondisi fisik, ketidakseimbangan otot, koordinasi gerakan yang salah,

dan kurangnya pemanasan., (2) faktor eksternal diantaranya karena alat-alat olahraga, keadaan lingkungan, olahraga *body contact* dan (3) *overuse* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah. Cedera yang terjadi dan diuraikan di atas, dialami pula pada pemain bola basket baik dalam berlatih maupun bertanding.

Bola basket adalah olahraga yang menyenangkan untuk semua tingkat usia dan kemampuan. Cabang olahraga bola basket adalah cabang olahraga yang membutuhkan banyak gerakan-gerakan eksplosif. Cabang bola basket menuntut gerakan-gerakan eksplosif sehingga kondisi fisik seorang pemain ataupun atlet basket haruslah benar-benar menjadi perhatian utama. Selain itu cabang olahraga bola basket juga merupakan cabang olahraga beregu yang biasanya terjadi kontak fisik (*body contac*) yang memungkinkan terjadinya cedera olahraga.

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berolahraga. Secara fisiologi cedera olahraga terjadi akibat ketidak seimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan eksplosif.

Risiko cedera bisa juga dialami oleh pemain bola basket, sehingga pengetahuan tentang cedera yang terjadi pada permainan bola basket harus dimiliki oleh seorang pemain bola basket. Seperti hasil penelitian dari Borowski LA, Yard EE, Fields SK dan Comstock RD dari NCBI (2008: 1) cedera olahraga yang terjadi pada cabang bola basket sebagai berikut: Ankle (39,7 %), lutut (14,7 %), kepala (13,6 %), lengan dan

tangan (9,6 %), dan kaki bagian atas (8,4 %). Diagnosis yang paling sering adalah cedera ligamen terkilir (44,0 %), strain otot dan tendon (17,7 %), memar (8,6 %), patah tulang (8,5 %), dan gegar otak (7,0 %). Dilihat dari hal tersebut cabang olahraga bola basket sangat rentan terhadap terjadinya cedera.

Cedera-cedera di atas dialami pula oleh pemain bola basket Universitas Negeri Jakarta pada saat latihan maupun pertandingan. Maka dari itu dibutuhkan sebuah penelitian untuk mengetahui tingkat persentase cedera, lokasi cedera, jenis cedera, derajat cedera, penyebab cedera, dan penanganan cedera yang paling sering terjadi dalam olahraga bola basket Universitas Negeri Jakarta, sehingga penelitian ini bisa digunakan untuk mengetahui persentase cedera, lokasi cedera, jenis cedera, sifat cedera, derajat cedera, penyebab cedera olahraga, serta penanganan cedera olahraga yang paling sering terjadi pada cabang bola basket dan bagaimana cara mencegah agar atlet tidak mudah cedera.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Cabang olahraga bola basket menuntut gerakan-gerakan eksplosif sehingga kondisi fisik seorang pemain ataupun atlet basket haruslah benarbenar menjadi perhatian utama. Selain itu cabang olahraga bola basket juga merupakan cabang olahraga beregu yang biasanya terjadi kontak fisik (*body contac*) yang memungkinkan terjadinya cedera olahraga.

2. Didapatkan jenis cedera olahraga yang terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
3. Didapatkan derajat cedera olahraga yang terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
4. Didapatkan penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
5. Didapatkan sifat cedera olahraga yang terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
6. Didapatkan pencegahan cedera olahraga yang dilakukan atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
7. Didapatkan penanganan cedera olahraga yang dilakukan atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
8. Didapatkan bagian tubuh yang paling sering mengalami cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
9. Didapatkan waktu terjadinya cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
10. Didapatkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
11. Kapan saja waktu terjadinya cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.

12. Terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan sebelum berolahraga terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan eksplosif.

13. Didapatkan atlet perempuan dan atlet laki-laki pada KOP bola basket Universitas Negeri Jakarta yang mengalami cedera olahraga.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini berjalan dengan lancar dan baik, maka masalah penelitian ini dibatasi dan masalah yang akan dibahas adalah Survei Cedera Pada Atlet Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka peneliti akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut:

1. Ada berapa banyak persentase atlet Bola Basket Universitas Negeri Jakarta yang pernah mengalami cedera?
2. Apa sajakah jenis cedera olahraga yang paling banyak terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?
3. Berapakah derajat cedera olahraga yang paling banyak terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?
4. Apa penyebab terjadinya cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?

5. Bagaimanakah penanganan cedera olahraga yang dilakukan atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?
6. Apa sifat cedera olahraga yang terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?
7. Bagian tubuh manakah yang paling sering mengalami cedera olahraga pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?
8. Bagaimanakah pencegahan cedera olahraga yang dilakukan atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

1. Untuk memberikan informasi tentang cedera apa saja yang terjadi pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
2. Sebagai pertimbangan kepada para pelatih untuk membuat program latihan agar meminimalisir terjadinya cedera pada atlet bola basket Universitas Negeri Jakarta.
3. Untuk memberikan bahan evaluasi bagi atlet dan pelatih mengenai cedera olahraga yang dialami oleh KOP bola basket Universitas Negeri Jakarta.