

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Cedera olahraga adalah segala bentuk aktivitas yang melampaui batas kemampuan fisik sebagai hasil dari latihan. Cedera olahraga terjadi akibat tidak adanya keseimbangan antar beban kerja dengan kemampuan tubuh dalam melakukan kegiatan olahraga. Penyebab umum cedera olahraga termasuk kurangnya pemanasan sebelum berolahraga, terutama jelang pertandingan yang membutuhkan banyak gerakan eksplosif.

Cedera merupakan suatu kerusakan pada konstruksi atau kapasitas tubuh yang disebabkan oleh paksaan atau tekanan fisik. Cedera sering dialami oleh seorang atlet, seperti cedera goresan, robek ligamen, atau patah tulang akibat jatuh. Cedera ini biasanya membutuhkan bantuan yang profesional segera. Cedera olahraga yang umum termasuk cedera memar, cedera pada ligamen, cedera pada otot dan tendon, pendarahan kulit dan pingsan. Menurut data WHO (2013), resiko atlet bola yang cedera karena bermain futsal diperkirakan sebanyak 235 kasus per 1.000 pertandingan. Berdasarkan data Informasi Olahraga Futsal, dijelaskan bahwa dalam pertandingan Piala Emas Futsal Indonesia (PEFI) 2015 (IOF, 2015). Taruhan cedera bagian tubuh yang paling lemah adalah cedera kaki sebesar 77% dibandingkan resiko cedera lutut sebanyak 21% dan ankle atau pergelangan kaki sebanyak 18%. Kejadian cedera lutut biasanya menyebabkan atlet futsal tidak hadir (absen) dalam jangka waktu yang paling lama, cedera di area ini juga sering membutuhkan operasi pembedahan untuk mengobatinya. Di pergelangan kaki,

bagian luar lebih rentan terkilir daripada bagian dalam atau tengah. Kerusakan ligamen pada sisi luar cenderung lebih berbahaya daripada ligamen pada sisi dalam..

Resiko cedera dalam permainan futsal diakibatkan dari faktor eksterinsik berupa tekel atau bertabrakan, pukul dan benturan, lapangan jelek menggunakan semen yang dilapisi dengan rumput sintesis yang terbuat dari bahan kasar, dan pengaruh luar berupa alat yang digunakan dalam permainan yang tidak menguntungkan, misalnya, sepatu rusak dan tidak menggunakan alas pelindung tulang kering (deker). Di sisi lain cedera akibat pengaruh dari faktor bawaan, misalnya sikap yang tidak menguntungkan, perkembangan latihan yang salah, kelemahan otot, sebenarnya tidak cocok, keamanan atlet tidak terjamin dan otot atau ligamen yang berlebihan. Menurut data Badan Pusat Statistik pada tahun 2015, terdapat 6.936 kecelakaan pada pertandingan futsal di seluruh Indonesia dan 655 kecelakaan pada pertandingan futsal di Jawa Timur (BPS, 2015).

Atlet yang cedera akan kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari – hari, berlatih atau bertanding. Cedera yang diderita oleh atlet harus segera ditangani agar tidak terjadi cedera yang berkelanjutan seperti kelumpuhan, kecacatan, bahkan kematian. Bahkan terjadi, cedera menyebabkan atlet tidak mau lagi bermain futsal (Sudijandoko, 2010). Pada atlet, contohnya adalah pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi, rentan terjadinya cedera dapat disebabkan tidak adanya informasi tentang perkembangan ideal, tidak adanya pemanasan dan perenggangan, menjaga keseimbangan otot, teknik olahraga yang buruk dan melakukan olahraga yang berlebihan. Fakta tentang cedera olahraga harus meningkatkan kesadaran dan mempelajari lebih lanjut tentang pencegahan dan penanganan cedera olahraga,

karena mengetahui cara pencegahan dan penanganan cedera olahraga membantu dalam pertolongan pertama segera untuk bagian tubuh yang cedera.

Pada atlet, salah satu kebiasaan yang dilakukan saat cedera adalah pergi ke tukang pijat. Penanganan ini tidak sejalan dengan penanganan cedera yang harus dilakukan pada saat cedera. Penanganan cedera yang tepat terdapat menggunakan metode RICE, yaitu *Rest, Ice, Compression, Elevation*. RICE adalah langkah pertama dalam penanganan cedera, dirancang untuk menghindari cedera yang lebih parah, mengistirahatkan tubuh yang mengalami cedera, mengurangi rasa sakit, memar, peradangan, serta mengurangi pendarahan. Tindakan dini pada cedera akan menentukan tingkat keparahan dan pemulihan cedera. Suatu hal yang harus diperhatikan, ketika hendak melakukan pertolongan pertama pada saat terjadinya kecelakaan pastikan bersikap tenang, cepat dan akurat dalam melakukan pertolongan.

Sangat diperlukan untuk tetap tenang atau tidak panik dalam menghadapi keadaan darurat atau kecelakaan, tenang bukan berarti kita bisa membantu atau menghadapinya secara perlahan. Bahkan dengan sikap tenang, kita harus bisa bertindak cepat dan tepat. Oleh karena itu, sangat penting bagi kita untuk memiliki pengetahuan yang cukup tentang bagaimana bertindak atau memberikan penanganan terhadap cedera agar korban dapat pulih seperti sedia kala dan tidak melakukan kesalahan dalam membantu. Ada banyak hal yang kita harus ketahui tentang kecelakaan yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Dapat dilihat bahwa sangat penting bagi pemain untuk memahami pencegahan dan penanganan cedera olahraga. Dari sini dapat disimpulkan bahwa pemain futsal perlu meningkatkan pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera di lapangan,

mereka harus berhati – hati saat melakukan latihan atau pertandingan untuk meminimalisir terjadinya cedera.

Dalam hal ini pemahaman juga perlu ditingkatkan tentang pencegahan dan penanganan cedera di lapangan pada pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi karena mengingat banyak terjadi cedera pada pemain tersebut. Ini adalah salah satu cedera yang paling umum yang dialami pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi adalah cedera ankle dan kram otot. Dengan baiknya pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera seharusnya pemain dapat meminimalisir terjadinya cedera dan dapat menangani cedera dengan tepat. Namun begitu juga sebaliknya jika kurangnya pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera maka, pemain akan dihantui oleh cedera.

Berdasarkan uraian di atas, penulis memilih penelitian dengan judul “Tingkat Pemahaman Tentang Pencegahan dan Penanganan Cedera Di Lapangan Pada Pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya pemahaman tentang penanganan cedera pemain Az Zhahir Futsal Akademi mengenai penanganan cedera olahraga.
2. Belum diketahuinya pemahaman tentang pencegahan cedera pemain Az Zhahir Futsal Akademi mengenai penanganan cedera olahraga

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu “Tingkat pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera di lapangan pada pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi”.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat disimpulkan rumusan masalah seberapa besar tingkat pemahaman tentang pencegahan dan penanganan cedera di lapangan pada pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi?

#### E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka kegunaan penelitian ini meliputi:

##### 1. Secara Teoritis

Peneliti ini bisa memberikan pemahaman kepada pemain futsal tentang pencegahan dan penanganan cedera faktor – faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya cedera selama di lapangan.

##### 2. Secara Praktis

###### a. Bagi pemain

- 1) Bisa menjadi masukan tentang bagaimana caranya pencegahan dan penanganan cedera di lapangan.
- 2) Memberikan pemahaman tentang bahaya cedera bila ditangani dengan salah.
- 3) Memberikan pemahaman tentang pentingnya penanganan pertama cedera menggunakan metode RICE.

###### b. Untuk Az Zhahir Futsal Akademi

Mengetahui seberapa tingkat pemahaman pemain futsal Az Zhahir Futsal Akademi tentang bagaimana cara pencegahan dan penanganan cedera olahraga dan pentingnya peralatan medis maupun ice di lapangan.

###### c. Untuk peneliti

Memberikan pemahaman tambahan tentang ilmu cedera, pencegahan, dan penanganan cedera.