

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga pada zaman sekarang sudah banyak yang berminat dan menggemari. Banyak manfaat yang dapat dirasakan dengan olahraga baik secara fisik maupun mental. Karena bagi sebagian besar orang olahraga bukan hanya untuk mencapai prestasi tapi melainkan menjadi gaya hidup. Banyak juga di zaman sekarang olahraga lebih ke arah kesenangan semata dibandingkan dengan bertujuan prestasi, karena bagi sebagian orang olahraga merupakan aktifitas yang menyenangkan yang bisa dilakukan di waktu luang, terutama jenis olahraga permainan maupun olahraga rekreasi.

Olahraga sudah dipandang sebagai salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh sebagian besar orang dan menjadi suatu kebutuhan yang harus di penuhi ketika menjadi seorang atlet untuk menunjang mutu kualitas seorang atlet agar terus berada di kondisi yang prima dan dapat bersaing dengan atlet lainnya. Banyak macam jenis olahraga yang dijadikan sebagai pilihan untuk memenuhi kebutuhan berolahraga. Salah satu pilihan yang banyak digemari adalah olahraga bola voli.

Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga yang lumayan banyak digemari di kalangan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini banyak digemari masyarakat Indonesia dan di dunia Internasional, mulai dari kalangan anak-anak, remaja sampai orang dewasa sangat menggemari voli. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang membutuhkan kekompakan tim. Jika suatu tim tidak kompak maka sebuah tim tidak akan berkembang sesuai dengan yang diinginkan. Maka sangat dibutuhkan suatu kekompakan dalam cabang bola voli. Pada intinya setiap cabang yang merupakan olahraga beregu harus memunyai kekompakan dalam suatu timnya.

Banyak masyarakat yang bermain voli hanya untuk mengisi waktu luang, dan ada juga yang ingin mencari prestasi seperti menjadi atlet. Sebagian pemain bola voli professional, mereka berawal dari senang memainkan bola voli, kemudian menekuni dan melatihnya secara terus menerus hingga tercapai kualitas yang di inginkan hingga mencapai tingkat atlet profesional.

Setelah menjadi atlet bola voli yang professional, pemain dituntut oleh pelatih untuk bermain secara prima. Untuk menjadi atlet voli yang professional dibutuhkan kemahiran di bidang fisik, teknik, maupun mental, ketiga komponen tersebut saling berkaitan, ketika fisik dan secara teknik pun bmeaik, tetapi kalau secara mental kurang baik, maka performa atlet

tidak akan maksimal, maka ketiga unsur tersebut harus dilatih secara seimbang. Ketika secara fisik dan mental baik, tetapi secara teknik tidak baik maka performa atlet tidak akan maksimal, dan teknik yang salah dapat menimbulkan seorang atlet menjadi cedera.

Banyak atlet bola voli yang prestasinya menurun akibat sering mengalami cedera yang membuat performa atlet tersebut tidak maksimal dan kalah bersaing dengan atlet lainnya. Karena ketika seorang atlet sedang mengalami cedera, dia tidak dapat berlatih secara maksimal. Maka disini pelatih harus tau bagaimana program latihan khusus bagi atlet yang sedang dalam proses pemulihan cedera. Seorang atlet yang pernah mengalami cedera maka secara mental mereka merasa cemas akan mengalami cedera yang sama, rasa cemas itu membuat performa seorang atlet tidak maksimal dan membuat prestasi menjadi menurun. Untuk mengurangi cedera pada atlet dibutuhkan teknik yang benar dalam setiap bagian dalam permainan bola voli.

Selain teknik yang benar dibutuhkan juga tim medis dalam menangani suatu cedera untuk mempercepat pemulihan seorang atlet yang sedang mengalami cedera. Tetapi di Indonesia pada zaman sekarang tidak sedikit atlet di Indonesia yang masih menggunakan jasa tukang urut tradisional untuk memulihkan cedera yang mereka alami terutama atlet di tingkatan daerah, karena kurangnya pengetahuan seorang atlet terhadap

perkembangan olahraga di jaman sekarang. Padahal dengan metode pemulihan dengan menggunakan jasa tukang urut adalah metode yang kurang tepat dalam memulihkan suatu cedera dan bisa juga membuat cedera yang dialami seorang atlet menjadi lebih parah.

Metode tersebut bukan mempercepat pemulihan suatu cedera melainkan membuat cedera menjadi lebih lama pulih. Dalam kasus tersebut seorang pelatih harus tegas merubah kebiasaan seorang atlet yang masih menggunakan jasa tukang urut untuk memulihkan cedera. Untuk mengurangi cedera pada atlet, seorang pelatih pun harus jeli dalam melihat kondisi fisik seorang atlet baik tiap individu maupun secara tim. Karena seorang pelatih harus mengetahui bagaimana gambaran cedera pada seorang atlet bola voli. Ketika seorang pelatih tau gambaran cedera pada suatu tim, maka harus ada perhatian khusus pada bagian – bagian yang sering mengalami cedera, misalnya dengan memperkuat otot – otot yang berada di sekitar cedera yang sering di alami oleh atlet bola voli.

Memperkuat otot–otot yang berada di sekitarnya maka bisa mengurangi cedera yang dialami ketika sedang bermain voli. Ketika semua aspek sudah terpenuhi dan terkordinir maka atlet dapat berlatih secara maksimal dan berprestasi dibandingkan dengan atlet yang sering mengalami cedera. Maka diharapkan setelah melakukan perhatian khusus

dalam mengurangi cedera yang sering dialami pada Tim bola voli PPOP DKI Jakarta, baik tim bola voli putra maupun tim putri bisa meminimalisir terjadinya cedera pada atlet. Maka atlet bisa berlatih mengikuti program latihan yang diberikan pelatih secara maksimal dan bisa menjadi atlet yang berprestasi di tingkat SMA di Indonesia maupun ditingkat yang lebih tinggi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan Latar belakang maka diidentifikasi masalah – masalah tersebut sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran Cedera pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta?
2. Bagaimana kondisi fisik tim bola voli PPOP DKI Jakarta?
3. Apakah terdapat cedera olahraga pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta?
4. Berapa banyak tim bola voli PPOP DKI Jakarta yang pernah dan sedang mengalami cedera?
5. Berapa banyak jenis cedera yang dialami oleh tim bola voli PPOP DKI Jakarta?
6. Dibagian tubuh mana saja yang sering terjadi cedera pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta?

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar mendapatkan hasil yang efektif dan tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Gambaran Cedera Pada Tim Bola Voli PPOP DKI Jakarta

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apa saja penyebab terjadinya cedera pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta?
2. Di bagian tubuh mana saja yang sering terjadi cedera pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta?
3. Bagaimana prosentase tim bola voli PPOP DKI Jakarta yang mengalami cedera?
4. Apa saja jenis cedera yang dialami oleh tim bola voli PPOP DKI Jakarta?

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

1. Untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam perumusan masalah yaitu mengenai gambaran cedera pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta.

2. Mengetahui gambaran cedera pada tim bola voli PPOP DKI Jakarta.
3. Sebagai pertimbangan pada para pelatih membuat program latihan agar meminimalisir cedera pada atlet.
4. Sebagai bahan evaluasi bagi pelatih untuk meningkatkan mutu dari permainan sehingga mengurangi terjadinya cedera pada saat latihan maupun pada saat bertanding.