

BAB II

KERANGKA TEORI

Kerangka Teori

1. Hakikat Pemahaman Pelatih Futsal

a. Pemahaman

Pemahaman menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan memahami atau memahamkan, bahasa sumber dan bahasa sasaran sangat penting bagi penerjemah.¹ Pemahaman juga berarti memiliki pengetahuan yang luas dan banyak.

Pemahaman di definisikan proses berpikir dan belajar.² Dalam hal ini pemahaman diartikan suatu kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan, atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya.

Pencapaian pemahaman seorang pelatih futsal dapat dilihat pada waktu proses latihan. Sebagaimana kegiatan-kegiatan yang lainnya, kegiatan latihan futsal berupaya untuk mengetahui tingkat keberhasilan (pemahaman) pelatih dalam mencapai tujuan yang diterapkan maka evaluasi hasil belajar memiliki saran berupa ranah-ranah yang terkandung dalam tujuan yang

¹Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke-tiga. (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2002) h. 203

²<http://www.referensimakalah.com/2013/05/pengertianpemahamanandalampembelajaran.html> (diakses tanggal 13 agustus 2015)

diklasifikasikan menjadi tiga macam yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik.³

a. Ranah Kognitif

Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Menurut Bloom, segala upaya yang menyangkut aktifitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Dalam ranah kognitif itu terdapat enam jenjang proses berfikir, mulai dari jenjang terendah sampai jenjang yang tertinggi, yang meliputi 6 tingkatan :

1) Pengetahuan

Merupakan tingkat terendah dari ranah kognitif berupa pengenalan dan mengingat kembali terhadap pengetahuan tentang fakta, istilah dan prinsip-prinsip dalam bentuk seperti mempelajari.

2) Pemahaman

Merupakan tingkat berikutnya berupa kemampuan memantau mengerti tentang isi materi yang dipelajari tanpa perlu menghubungkannya dengan isi materi lainnya.

3) Penggunaan atau penerapan

Merupakan kemampuan menggunakan generalisasi atau abstraksi yang sesuai dengan situasi yang kongkret dan situasi baru.

4) Analisis

Merupakan kemampuan menjabarkan isi materi ke dalam struktur yang baru.

³http://id.wikipedia.org/wiki/Taksonomi_Bloom (di akses tanggal 13 agustus 2015)

5) Sintesis

Merupakan kemampuan menggabungkan unsur-unsur pokok ke dalam struktur yang baru.

6) Evaluasi

Merupakan kemampuan menilai isi materi untuk suatu maksud atau tujuan tertentu.

b. Ranah Afektif

Ranah afektif adalah ranah yang berhubungan dengan sikap dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa, sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya. Bila seseorang memiliki penguasaan kognitif yang tinggi, ciri-ciri belajar efektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagai tingkah laku. Ada beberapa kategori dalam ranah afektif sebagai hasil belajar :

1) Menerima atau memperhatikan adalah semacam kepekaan dalam menerima rangsangan (stimulasi) dari luar yang datang kepada pelatih dalam bentuk masalah, situasi, gejala dan lain-lain.

2) Menanggapi adalah suatu sikap yang menunjukkan adanya partisipasi aktif atau kemampuan menanggapi, kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengikutsertakan dirinya secara aktif dalam fenomena tertentu dan membuat reaksi terhadapnya dengan salah satu cara. Hal ini mencakup ketepatan reaksi, perasaan, kepuasan dalam menjawab stimulus dari luar yang datang kepada dirinya.

- 3) Penilaian, menilai atau menghargai artinya memberikan nilai atau memberikan penghargaan terhadap suatu kegiatan atau objek, sehingga apabila kegiatan itu tidak dikerjakan dan memberikan suatu penyesalan.
- 4) Organisasi yaitu pengembangan dari nilai ke dalam suatu sistem organisasi, termasuk hubungan suatu nilai dengan nilai yang lain, pemantapan dan prioritas nilai yang telah dimilikinya. Yang termasuk ke dalam organisasi adalah konsep tentang nilai, organisasi sistem nilai dan lain-lain.
- 5) Karakteristik nilai atau internalisasi nilai adalah keterpaduan semua sistem nilai yang telah dimiliki seseorang, yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya.

c. Ranah Psikomotor

Ranah psikomotor adalah ranah yang berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Adapun kategori dalam ranah psikomotor : (1) Peniruan, (2) Manipulasi, (3) Pengalamiahan, (4) Artikulasi.

Pemahaman dapat dibedakan menjadi 3 kategori :

- a. Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan mulai dari terjemahan dalam arti yang sebenarnya, misalnya : dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia.

b. Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan bagian-bagian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian.

c. Tingkat ketiga (tingkat tertinggi) adalah pemahaman ekstrapolasi tertulis dapat membuat ramalan konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus atau masalahnya.

Menurut teori yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman tentang pencegahan cedera olahraga adalah kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya tentang usaha untuk mencegah terjadinya cedera yang pertama kali atau cedera ulang kalau sudah pernah terjadi. Dengan pemahaman yang baik dan benar maka atlet dapat terhindar dari cedera pada saat berlatih ataupun bertanding.

b. Pelatih

Dalam latihan, pelatih adalah orang yang sangat berpengaruh dalam perkembangan atletnya untuk mencapai prestasi yang sangat berpengaruh dalam perkembangan atletnya untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Dalam bahasa Inggris istilah pelatih olahraga disebut *coach*, sedangkan pekerjaan melatihnya disebut *coaching*. Pelatih adalah seseorang yang memberikan latihan keterampilan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Pelatih olahraga adalah seseorang yang memberikan latihan

keterampilan berolahraga tertentu untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, pelatih minimal harus dapat membuat perencanaan, pengelolaan dan evaluasi latihan.

Pelatih olahraga harus mampu menjalankan fungsinya sebagai pembuat atau pelaksana program latihan, sebagai motivator, konselor, evaluator dan yang bertanggung jawab terhadap segala hal yang berhubungan dengan kepelatihan tersebut. Pelatih juga harus memiliki falsafah seorang pelatih, evaluasi atlet, keberanian, wibawa, sportif, pengetahuan dan kecakapan, dugaan dan pengalaman, kehendak untuk menang, humor, sosial, kesehatan dan energi kepemimpinan.⁴

Menurut McKinney (1975) berpendapat bahwa pelatih yang baik mempunyai kemampuan sebagai berikut⁵ :

- a. Mempunyai kemampuan untuk membantu atlet dalam mengaktualisasikan potensinya.
- b. Bila membentuk tim, didasarkan pada keterampilan individu yang telah diajarkannya.
- c. Mempunyai pengetahuan dan keterampilan teknis yang seimbang.
- d. Mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan tingkat intelektual dengan keterampilan neuromuskuler atletnya.

⁴Kamiso, Dasar-dasar Melatih Ilmu Olahraga. (IKIP Semarang: 1998) h. 145

⁵Yusuf Hadisasmata dan Aip Syarifuddin, Ilmu Kepelatihan Dasar Olahraga, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi, Proyek Pendidikan Tenaga Akademik, Jakarta, 1996) hh. 27-28.

- e. Mampu menerapkan prinsip-prinsip ilmiah dalam membentuk kondisi atlet.
- f. Lebih mementingkan pada unsur pendidikan secara utuh, baru kemudian pada unsur pelatihan.
- g. Membenci kekalahan, tetapi tidak mencari kemenangan dengan berbagai cara yang tidak etis.
- h. Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dirinya ke arah penyimpangan profesinya.
- i. Mempunyai kemampuan untuk melakukan penilaian dengan rentang yang luas terhadap partisipasi atletnya.
- j. Mampu menyatakan bahwa keberhasilannya adalah kerja timnya kepada media komunikasi.
- k. Mempunyai kemampuan untuk selalu dihormati oleh atlet dan teman-temannya.
- l. Mempunyai dedikasi yang tinggi terhadap profesinya.

Sekarang hendaknya kita satukan bahasa dahulu bahwa yang paling sentral dalam pengelolaan cedera bukanlah tenaga medis tetapi pelatih olahraga, karena merupakan orang yang paling dekat dengan atlet. Sebaik apapun tim medis yang disiapkan akan kalah dibandingkan dengan kita menyiapkan para pelatih olahraga yang tahu tentang cedera olahraga.

Pelatih mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha pencegahan cedera olahraga. Karena menjadi orang yang paling dekat

dengan atlet atau orang yang dilatihnya, maka pelatih harus tahu kemampuan fisik serta keadaan psikologi atletnya.

Menurut teori yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah orang yang bertugas dalam mengatur segala hal yang diperlukan dalam latihan. Pelatih juga harus memiliki falsafah seorang pelatih, evaluasi atlet, keberanian, wibawa, sportif, pengetahuan dan kecakapan, dugaan dan pengalaman, kehendak untuk menang, humor, sosial, kesehatan dan energi kepemimpinan. Dalam usaha melindungi atletnya dari ancaman cedera olahraga, maka pelatih juga wajib mempunyai pengetahuan tentang cedera olahraga, baik pencegahan maupun pengobatannya.

c. Futsal

Istilah “Futsal” adalah singkatan dari bahasa Portugis “Futbol de salao”, bahasa Prancis “Futbol Salon” atau bahasa Spanyol “Futbol Sala”, yang diterjemahkan secara harafiah berarti “sepak bola dalam ruangan”.⁶

Futsal pertama kali di mainkan di Uruguay tepatnya berada di kota Montevideo dan diperkenalkan oleh seorang pelatih sepak bola bernama Juan Carlos Ceriani. Awalnya, Ceriani hanya ingin memindahkan latihan ke dalam ruangan karena kecewa dengan kondisi lapangan yang licin setelah diguyur hujan. Ternyata latihan di dalam ruangan sangat efektif, lantas ia memperkenalkan sepakbola dalam ruangan dengan jumlah pemain lima

⁶Andri Irawan, Teknik Dasar Modern Futsal, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2009) h. 1

dengan babak tambahan 2 x 5 menit, jika masih berakhir dengan hasil seri setelah babak tambahan maka dilanjutkan dengan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan 3 kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti 1 yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa di tentukan. Peraturan terpenting dalam permainan ini adalah para pemain tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan (kecuali penjaga gawang).

Futsal merupakan cabang olahraga yang populer dan banyak di gemari di kalangan masyarakat. Namun futsal juga merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai resiko besar terjadinya cedera olahraga.

Oleh karena itu, peran pelatih dalam melakukan pencegahan cedera olahraga sangat penting karena pelatih merupakan orang terdekat dengan si atlet juga sebagai orang yang berkuasa untuk menentukan segala hal dalam latihan. Sehingga diharapkan pemahaman pelatih terhadap pencegahan cedera olahraga bisa meminimalisir angka kejadian cedera pada cabang olahraga futsal.

Menurut teori yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa futsal adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh dua kelompok yang masing-masing kelompok berjumlah 5 orang. Setiap kelompok berjuang untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk menjadi pemenang dan mempunyai aturan-aturan dalam melakukan permainan tersebut.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling rentan terjadinya cedera olahraga. Oleh karena itu, usaha pencegahan cedera olahraga mutlak dilakukan untuk mencegah atau setidaknya meminimalisir terjadinya cedera olahraga.

2. Hakikat Cedera Olahraga

a. Cedera Olahraga

Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan. Bagian yang biasanya mengalami cedera adalah tulang, otot, tendon, serta ligamentum.⁸

Cedera merupakan masalah yang sangat menakutkan bagi olahragawan maupun orang yang sedang melakukan aktivitas olahraga, karena bisa menyebabkan mereka tidak bisa lagi melakukan aktivitas olahraga sementara waktu bahkan mungkin selamanya.

Di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan *preventif* (pencegahan) daripada tindakan *kuratif* (pengobatan) karena:

- a. Mencegah memerlukan biaya yang lebih ringan daripada mengobati.
- b. Jika tindakan pengobatan tidak sempurna akan dapat menimbulkan *cacat/invalid*.
- c. Ketika sakit dapat mengurangi daya produktifitas.

⁸Hardianto Wibowo, Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga. (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2007) h. 11

Oleh karena itu usaha pencegahan cedera mutlak dilakukan oleh para pelaku olahraga agar dapat terhindar dari ancaman cedera.

Berdasarkan macamnya cedera, cedera olahraga dapat dibagi menjadi atas sebab-sebabnya cedera, yaitu dibagi berdasarkan sebab atau alasan dari mana cedera tersebut terjadi:

a) *External Violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar).

Adalah cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misalnya:

1. Karena *body contact sports*: sepakbola, futsal, beladiri, dan lain-lain.
2. Karena alat-alat olahraga: bola, raket, *stick hockey*, dan lain-lain.
3. Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera, misalnya: keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan.

b) *Internal Violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam).

Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah, sehingga menimbulkan cedera. Ukuran tungkai/kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot-otot yang bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi juga karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun si atlet dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Macamnya cedera dapat berupa robeknya otot, tendon atau ligamentum.

c) *Over-use* (pemakaian terus menerus/terlalu lelah)

Cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah. Cedera karena *over-use* menempati 1/3 dari cedera olahraga yang terjadi. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejalanya dapat ringan yaitu kekakuan otot, *strain*, *sprain*, dan yang paling berat adalah terjadinya stres fraktur.⁹

Cedera secara praktis berdasarkan berat ringannya yaitu pembagian cedera menurut keadaan atau seberapa parah kondisi cedera tersebut:

a. Cedera Ringan

Cedera ringan adalah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita. Misalnya : kekakuan dari otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun, dan akan sembuh dengan sendirinya setelah istirahat beberapa waktu.

b. Cedera Berat

Cedera berat adalah cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut kita jumpai adanya kerusakan jaringan pada tubuh kita. Biasanya cedera berat memerlukan pengobatan dan waktu yang cukup lama dalam proses penyembuhan dan rehabilitasinya untuk menjadi seperti sedia kala. Misalnya; robeknya otot, ligamentum maupun fraktur/patah tulang.

⁹Ibid., h. 13

Banyak sekali faktor yang bisa menyebabkan seseorang mengalami cedera. Dari mulai kelainan yang berasal dari dalam sampai kesalahan yang diperbuat oleh pelaku olahraga itu sendiri yang kurang memperhitungkan kemampuan tubuhnya sendiri. Di bawah akan disebutkan beberapa faktor yang bisa menyebabkan cedera:

a. Latihan yang berlebihan

Ini bisa terjadi jika anda memaksa diri untuk berlatih di luar batas kemampuan diri anda, berlatihlah sesuai dengan kemampuan anda, anda harus tahu batas kemampuan tubuh anda sendiri.

b. Metode Latihan yang Salah

Dimana anda terlalu cepat meningkatkan intensitas ataupun jumlah latihan, hanya karena ingin kalori cepat terbakar ataupun karena ingin cepat mendapatkan hasil dari olahraga ini.

c. Kelainan Struktural

Kelainan struktural atau anatomi tubuh anda yang dapat memberikan stres tambahan, misalnya kelainan otot, tulang, sendi dll. Ini bisa karena bawaan dari lahir.

d. Kurangnya Fleksibilitas

Di mana otot yang di pertegang oleh latihan yang keras akan lebih rentan mengalamicedera

e. Ketidak Seimbangan Otot

Ini bisa terjadi jika salah satu otot lebih kuat daripada otot lain yang melakukan fungsi yang berlawanan misalnya selain melatih otot *Biceps* (lengan atas depan) kita juga harus melatih otot *triceps* (lengan atas belakang), agar kekuatan otot lengan kita seimbang.

f. Kurangnya Pemanasan

Pemanasan sebelum berolahraga sangat penting, karena ini membantu untuk kita menjadi tidak kaku/menambah fleksibilitas sehingga bisa terhindar dari cedera.

Olahraga futsal identik sekali dengan adanya *body contact* (benturan), olahraga ini merupakan olahraga yang memiliki kekompleksivitasan yang tinggi dalam mempergunakan berbagai jenis gerakan sehingga akan sangat rentan terhadap terjadinya cedera baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan.¹⁰

Berikut ini merupakan cedera yang sering terjadi pada cabang olahraga futsal:

a) Cedera Memar

Memar adalah cedera yang disebabkan oleh benturan (*bodycontact*) atau pukulan langsung pada permukaan kulit. Akibat dari benturan atau pukulan tersebut dapat menyebabkan jaringan di bawah kulit akan rusak dan

¹⁰<http://www.futsalife.com/mengenal-cedera-yang-sering-terjadi-dalam-futsal>(diakses tanggal 13 agustus 2015)

pembuluh darah kecil akan robek atau pecah sehingga darah dan cairan seluler akan keluar ke jaringan sekitarnya.

b) Cedera Pada Otot (*Strain*) dan Ligamentum (*Sprain*)

Dalam permainan futsal, cedera *strain* dan *sprain* antara lain terjadi pada:

1) Pergelangan Kaki (*ankle*)

Cedera ini dapat terjadi misalnya karena terkilir pada saat menggiring bola atau berlari zig-zag, *body contact*, *sleeding-tacle*, kesalahan pada saat melakukan gerakan teknik dasar, atau penggunaan jenis sepatu yang tidak sesuai.

2) Jari-jari Kaki

Cedera ini dapat terjadi karena adanya *body contact* (terinjak), kesalahan pada saat melakukan gerakan teknik dasar, penggunaan jenis sepatu yang tidak sesuai atau gesekan antara kulit dan sepatu (melepuh).

3) Lutut (*Knee injuries*)

Cedera ini dapat terjadi karena terkilir pada saat menggiring bola atau berlari zig-zag/putar badan yang melebihi kemampuan sendi lutut, *body contact*, *sleeding-tacle*, benturan antar kaki, ketidak mampuan sendi lutut atau ligamentum dalam melakukan gerakan atau menahan beban berat badan, kesalahan melakukan gerakan teknik dasar atau penggunaan jenis sepatu yang tidak sesuai.

4) Bahu

Cedera ini dapat terjadi, misalnya disebabkan oleh terjadinya *body contact*, *sliding-tackle* antar pemain atau posisi jatuhnya badan pada posisi yang tidak benar.

5) Tulang Belakang/Punggung (*Vertebrae*)

Cedera ini dapat terjadi, misalnya disebabkan oleh terjadinya *body contact* antar pemain, jatuhnya badan pada posisi yang tidak benar, ketidak seimbangan otot dan peregangan ligamen tulang belakang yang berlebihan.

6) Pergelangan Tangan

Cedera ini dapat terjadi, misalnya disebabkan oleh terjadinya *body contact* antar pemain atau jatuh badan pada posisi yang tidak benar (tangan menopang/menahan beban berat badan yang berlebihan).

7) Siku (*Elbow*)

Cedera ini dapat terjadi, misalnya disebabkan oleh terjadinya *body contact* antar pemain atau pada saat jatuh tangan menopang/menahan beban berat badan yang berlebihan.

8) Jari-jari Tangan

Cedera ini dapat terjadi, misalnya disebabkan oleh terjadinya *body contact* antar pemain atau pada saat jatuh tangan menopang/menahan beban berat badan yang berlebihan.

9) Leher, Mulut, Hidung, dan Kepala

Cedera ini dapat terjadi, misalnya disebabkan oleh kesalahan pada saat melakukan *heading, body contact* antar pemain atau benturan dengan objek lain (gawang) atau jatuh pada posisi yang tidak benar.

c) Dislokasi (Pergeseran Tulang)

Dislokasi atau pergeseran tulang adalah suatu keadaan persendian tidak dalam keadaan anatomis normal.¹¹ Dalam hal ini karena terjadi robekan yang mengakibatkan pergeseran tulang dari tempatnya. Gejala dislokasi antara lain dapat dilihat dengan ciri-ciri sebagai berikut: Pembengkakan terjadi dengan cepat, terasa nyeri yang sedang sampai berat, terdapat perbedaan yang jelas pada bagian tubuh yang terluka. Pada pemain futsal, dislokasi sering terjadi pada organ pergelangan kaki, jari-jari tangan, siku, lutut, bahu, atau punggung.

d) Fraktur (Patah Tulang)

Fraktur adalah suatu keadaan tulang yang mengalami keretakan, pecah, atau patah. Berdasarkan hubungan antara ujung tulang yang mengalami fraktur dengan jaringan-jaringan di sekitarnya, patah tulang (fraktur) dibedakan menjadi tiga macam yaitu:

1. Fraktur tertutup (fraktur simpleks) yaitu patahan tulang tidak mempunyai hubungan dengan udara terbuka.

¹¹Sadoso Sumosardjuno, Cedera Olahraga di Arena. (Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga, 1984) h. 16

2. Fraktur terbuka (*compound fracture*) yaitu patahan tulang kulit terobek dari dalam fragmen tulang menembus kulit yang diakibatkan kekerasan dari luar.
3. Fraktur komplikata yaitu patah tulang, persendian, syaraf, pembuluh darah atau organ viscera juga ikut terkena, fraktur ini bisa berbentuk fraktur terbuka dan tertutup.

Yang perlu diketahui oleh pelatih jika seorang atletnya mengalami fraktur, bahwa penyembuhannya membutuhkan waktu.

Secara garis besarnya lebih kurang sebagai berikut :

- a. Spiral fraktura pada tulang panjang membutuhkan waktu kurang lebih 3 minggu untuk bersambung kembali, dan untuk penyembuhan betul kurang lebih 6 minggu.
 - b. Fraktura yang transversal lebih kurang membutuhkan waktu penyembuhan 12 minggu.
- e) Kram Otot

Kram otot adalah kontraksi secara terus menerus yang dialami oleh otot atau sekelompok otot dan mengakibatkan rasa nyeri. Kram otot biasanya terjadi karena seseorang mengalami kelelahan yang berlebihan (*overtraining*), kekurangan garam dan mineral, kurang pemanasan atau penguluran, atau gangguan (terhambatnya) sirkulasi darah yang menuju ke otot-otot. Pada pemain futsal kram otot bisa terjadi pada : otot perut, otot paha, betis, jari tangan, jari kaki.

f) Pendarahan

Pendarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari terjadinya pukulan, tendangan, atau terjatuh. Pendarahan ini ada dua macam, yaitu pendarahan dalam (darah berada di dalam rongga badan) dan pendarahan luar (darah keluar dari kulit).

g) Pingsan

Pingsan adalah keadaan dimana seseorang mengalami kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat. Pingsan biasanya disebabkan oleh berkurangnya aliran darah atau oksigen dan glukosa dalam tubuh menuju ke otak, kepanasan, atau keracunan.

Menurut teori yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah segala macam cedera yang terjadi pada saat melakukan kegiatan olahraga, baik pada saat berolahraga maupun setelah berolahraga yang disebabkan karena tidak dilakukannya pencegahan cedera olahraga secara baik dan benar.

b. Pencegahan Cedera Olahraga

Dalam ilmu kesehatan, kita mengenal bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati, karena tindakan mencegah biayanya murah serta menghindarkan terjadinya cacat seumur hidup. Definisi pencegahan cedera

adalah usaha untuk mencegah terjadinya cedera yang pertama kali atau cedera ulang kalau sudah pernah terjadi.¹²

Untuk mencegah cedera olahraga, kita membedakan 2 sebab :

a. Faktor Internal

Yaitu pencegahan cedera olahraga yang dilakukan dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri.

b. Faktor eksternal

Yaitu pencegahan cedera olahraga yang dilakukan dari luar, yaitu dari sarana dan prasarana olahraga.

Ada beberapa cara yang bisa dilakukan oleh pelaku olahraga untuk dapat mencegah atau setidaknya dapat meminimalisir terjadinya cedera. Hal ini harus dipahami oleh pelaku olahraga agar kegiatan olahraga yang seharusnya menyehatkan dan menyenangkan tidak menjadi hal yang menakutkan. Hal-hal yang perlu diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera adalah:

a) Berlatih secara teratur, sistematis dan terprogram.

Latihan harus dilakukan sesuai dengan jadwal yang ditentukan dan dibuat terprogram secara berencana. Dimulai dari hal-hal yang mudah kemudian dilanjutkan ke hal sulit. Latihan harus dilakukan secara berulang ulang sehingga gerakan-gerakan yang semula dirasa sulit menjadi mudah

¹²Budi Rahardjo, Pencegahan Cedera dan Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1992) h. 14

dan terotomatisasi. Jika kita tidak berlatih, maka akan lekas lelah pada saat pertandingan. Dimana koordinasi otot dan sendi tidak sempurna, sehingga membuat gerakannya menjadi salah dan dapat menimbulkan cedera. Untuk mencegah hal tersebut, perlu dilakukan latihan yang teratur, sistematis dan terprogram.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa latihan tidak dapat dilakukan dengan cara semaunya tetapi harus dilakukan dengan cara teratur, sistematis dan terprogram agar dapat menghasilkan prestasi yang baik dan menghindari terjadinya cedera olahraga.

b) Atlet harus bisa berlatih (bertanding) dalam kondisi sehat jasmani dan rohani.

Sehat jasmani merupakan kesehatan yang berhubungan dengan tubuh seseorang, atau bisa juga disebut orang yang bebas dari segala jenis penyakit. Sedangkan sehat rohani merupakan hal yang berhubungan dengan hati atau batin seseorang, orang yang sehat secara rohani berarti tidak sakit hati atau memiliki perasaan bahagia dan pemikiran positif. Hal ini penting sekali untuk menghasilkan gerakan yang terkoordinasi dengan baik serta konsentrasi yang penuh. Bila seorang atlet berlatih atau bertanding dalam keadaan tidak sehat jasmani dan rohani, maka kecepatan reaksi berkurang sehingga mudah cedera dan koordinasi gerakan tidak sempurna.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan jasmani dan rohani merupakan hal yang sangat penting bagi seorang atlet baik itu pada

saat berlatih ataupun bertanding, dengan jasmani dan rohani yang sehat atlet dapat tampil dengan performa yang baik sehingga dapat menghindari terjadinya cedera olahraga.

c) Mematuhi peraturan permainan dan pertandingan.

Setiap cabang olahraga tentu mempunyai peraturan permainan atau pertandingan yang dipimpin oleh wasit. Hal ini selain bertujuan supaya permainan berjalan dengan mulus, lancar dan adil, tetapi juga untuk mengurangi terjadinya cedera. Terutama pada *body contact sports*, di sini wasit memegang peranan penting dalam mengurangi cedera.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa dengan cara mematuhi peraturan permainan dan pertandingan maka pertandingan dapat berjalan dengan lancar sehingga dapat menghindari terjadinya cedera olahraga.

d) Tidak mempunyai kelainan anatomis maupun antropometri.

Anatomi merupakan ilmu yang mempelajari struktur tubuh manusia yang mencakup tulang, otot, saraf, pembuluh darah dan organ dalam tubuh manusia. Antropometri berasal dari kata *anthropos* yang berarti manusia dan *metros* yang berarti pengukuran, jadi antropometri dapat diartikan sebagai pengukuran tubuh manusia. Atlet yang mempunyai kelainan fisik setelah diperiksa dokter, misalnya:

1. Kelainan antropometri yang berhubungan dengan susunan muskular skeleton, contoh: panjang tungkai kanan dan kiri yang berbeda lebih dari 1 cm.

2. Kelainan anatomis, misalnya kaki X, kaki O dan telapak kaki yang datar atau adanya hernia inguinalis.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa struktur tubuh merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam berlatih dan bertanding, dengan mengetahui struktur tubuh kita dapat menyesuaikan diri dengan program dan beban latihan yang akan dilakukan sehingga dapat menghindari terjadinya cedera.

- e) Memakai alat pelindung yang adekuat

Alat pelindung merupakan alat-alat yang digunakan saat berolahraga seperti proteksi badan pada jenis olahraga yang bersifat *body contact*. Alat pelindung yang sesuai standart mempunyai peran penting dalam mencegah cedera olahraga. Memakai alat pelindung olahraga harus sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. Contoh: seorang pemain futsal memakai *shin pad* khusus futsal, bukan *shin pad baseball*.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa menggunakan alat pelindung sangat penting pada setiap cabang olahraga yang harus menggunakan alat pelindung, dengan menggunakan alat pelindung yang sesuai dengan cabang olahraga maka dapat menghindari terjadinya cedera olahraga.

- f) Melakukan pemanasan dan pendinginan

Yaitu mempersiapkan sistem kardio respirasi, otot, sendi, dan ligamen untuk menghadapi beban yang hebat. Dengan kata lain organ-organ yang

ikut serta dalam melakukan olahraga disiapkan supaya tidak kaget waktu menghadapi beban yang berat, serta akan lebih efisien dalam penggunaan oksigen.

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program latihan permulaan yang terdiri dari sekelompok latihan sangat dominan melibatkan gerak otot, tulang, dan sendi yang dilakukan pada saat hendak melakukan aktivitas fisik sehingga badan menjadi lebih siap sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat sehingga akan meminimalisir terjadinya cedera.¹³

Tujuan pemanasan adalah untuk menyiapkan otot dan sendi tubuh sebelum aktivitas olahraga yang sesungguhnya, dengan cara menaikkan suhu tubuh kurang lebih satu derajat *celcius*.

Kenaikan suhu tubuh yang diikuti dengan meningkatnya denyut jantung menyebabkan aliran darah ke seluruh tubuh menjadi lebih cepat sehingga pasokan oksigen ke dalam otot menjadi lebih banyak. Akibatnya, pelaku olahraga akan mampu menggerakkan anggota tubuh dengan cepat, kuat, sudut gerak yang luas, dan rasa nyaman. Sedangkan manfaat pemanasan yaitu meminimalkan resiko cedera olahraga. Secara psikologis, pemanasan bermanfaat pada kepercayaan diri dan rasa nyaman.

Akibat yang sering terjadi jika tidak melakukan pemanasan yaitu otot dan sendi tubuh terasa kaku, kram otot dan rasa pegal.

¹³http://carapedia.com/definisi_pengertian_pemanasan_olahraga_info953.html(diakses tanggal 13 agustus 2015).

Pemanasan dibagi menjadi 2 macam yaitu:

- a. Pemanasan aktif (*active warm up*) bekerja dengan merangsang tubuh untuk menghasilkan panas. Caranya dengan latihan fisik secara aktif berupa latihan fisik ringan. Dengan latihan fisik itu suhu tubuh akan meningkat secara bertahap sesuai dengan intensitas dan durasi pemanasan.
- b. Pemanasan pasif (*passive warm up*) merupakan pemanasan yang melibatkan panas dari luar tubuh misalnya mandi uap/sauna. Dengan pemanasan pasif secara tidak langsung tubuh akan menghasilkan panas sehingga suhu tubuh meningkat secara bertahap.

Bila dibandingkan dengan pemanasan aktif, energi yang dikeluarkan oleh tubuh pada pemanasan pasif tidak seberapa besar karena tidak adanya pergerakan tubuh yang signifikan dalam menghasilkan energi panas.

Proses pemanasan dalam berolahraga sangat diperlukan tubuh untuk beradaptasi. Hal itu perlu diperhatikan karena dalam mengerjakan aktifitas dengan aktualitas yang lebih tinggi diperlukan mekanisme kerja jantung yang optimal. Untuk itulah pemanasan sangat diperlukan dalam proses ini, karena dengan adanya adaptasi, kerja jantung akan meningkat secara berkala sehingga aliran darah ke otot menjadi lebih baik.

Lain halnya bila olahraga dimulai tanpa pemanasan. Jantung akan dipacu secara cepat tanpa diberikan kesempatan untuk beradaptasi. Dengan tidak adanya waktu beradaptasi, sistem kardiovaskuler terutama kerja

jantung untuk memompa darah ke bagian-bagian tubuh menjadi tidak optimal, akibatnya otot yang bekerja akan cepat lelah dan mungkin dapat terjadi cedera.

Pelaksanaan pemanasan harus dilakukan dengan benar dan sesuai dengan kebutuhan.¹⁴ Intensitas dan lama pelaksanaan pemanasan sangat individual, yaitu bergantung pada kemampuan fisik atlet/orang yang bersangkutan. Misalnya, lima belas menit pemanasan dengan jogging sudah cukup untuk orang biasa, tetapi ini belum cukup untuk seorang atlet kaliber Olimpiade. Atlet dunia itu mungkin akan membutuhkan tiga puluh menit lari cepat sebagai persiapan untuk pertandingan lari 200 meter.

Terdapat beberapa hal tertentu pemanasan tidak dianjurkan untuk dilakukan, bahkan boleh dikatakan jangan dilakukan bagi orang-orang yang berada dalam keadaan sebagai berikut:

- a. Tulang sukar digerakkan.
- b. Sedang mengalami patah tulang.
- c. Telah teridentifikasi maupun terdapat gejala peradangan atau infeksi akut pada daerah sekitar sendi.
- d. Telah teridentifikasi maupun terdapat gejala osteoporosis.
- e. Terjadi rasa sakit yang akut dan menyiksa pada pergerakan sendi maupun pada saat pada saat pemanjangan otot.

¹⁴Harsono, Ilmu Melatih Olahraga. (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1976) h. 31

- f. Baru mengalami cedera keseleo atau ketegangan pada otot.
- g. Sedang menderita karena penyakit tertentu pada pembuluh darah maupun penyakit kulit.
- h. Terdapat pengurangan atau penurunan fungsi pada daerah pergerakan.

Lalu sebelum memulai melakukan pemanasan anda harus memperhatikan petunjuk-petunjuk berikut ini :

- a) Berkunjung ke dokter dan melakukan pemeriksaan medis setiap akan memulai program latihan.
- b) Selalu mengutamakan keselamatan anda dan menghindari cedera pada tubuh anda.
- c) Identifikasikan tujuan-tujuan tertentu yang ingin dicapai dan realistis dalam melakukan peregangan.
- d) Tidak melakukan peregangan segera setelah makan.
- e) Mengenakan pakaian yang longgar dan nyaman.
- f) Sebaiknya melepaskan perhiasan yang dipakai.

Selain melakukan pemanasan, pencegahan cedera olahraga juga dapat dilakukan dengan cara melakukan peregangan (*stretching*). Secara umum peregangan (*Stretching*) terdiri dari tiga cara yang dilakukan oleh pelaku olahraga yaitu:

a. Peregangan Statis

Peregangan statis adalah peregangan dengan meregangkan sendi dan otot tubuh sejauh/seluas mungkin sampai hampir terasa sakit, kemudian

sikap tersebut ditahan sampai dengan 20 hitungan. Gerakan ini dilakukan pada seluruh sendi tubuh.

b. Peregangan Dinamis

Peregangan dinamis dilakukan dengan memutar dan memantul-mantulkan sendi dan otot tubuh, gerakan tersebut dilakukan sampai dengan 20 hitungan. Peregangan dinamis berisikan gerakan memanjangkan dan mendekatkan otot dan sendi, dan memutar-mutarkan otot dan sendi tubuh. Peregangan statis dan dinamis ini sebaiknya dikenakan pada otot dan sendi tubuh secara berurutan, dari atas ke bawah ataupun sebaliknya. Maksudnya ialah mulai dari leher, bahu, Punggung, sampai ujung kaki atau sebaliknya. Perlu diketahui bahwa peregangan statis dan dinamis ini dapat juga digunakan sebagai latihan kelentukan (fleksibilitas).

c. Gerakan-gerakan Formal Olahraga Inti

Setelah keduanya dilakukan, selanjutnya pelaku melakukan gerakan-gerakan formalitas yang mirip gerakan olahraga.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa melakukan pemanasan dan pendinginan merupakan hal yang sangat penting bagi setiap cabang olahraga, dengan cara melakukan pemanasan kita dapat menyiapkan otot dan sendi tubuh agar siap melakukan gerakan inti olahraga dan dengan melakukan pendinginan otot dan sendi dapat terileksasi sehingga dapat menghindari terjadinya cedera olahraga.

g) Menggunakan sarana dan prasarana yang sesuai dan memadai.

Sarana olahraga merupakan sumber daya pendukung yang terdiri dari segala bentuk dan jenis peralatan yang digunakan dalam kegiatan olahraga. Prasarana olahraga adalah sumber daya pendukung yang terdiri dari tempat olahraga dalam bentuk bangunan yang memenuhi persyaratan yang ditetapkan untuk melaksanakan kegiatan olahraga, bila fasilitas tidak memadai dan konstruksi buruk bisa saja menyebabkan terjadinya cedera.

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana mempunyai peran penting bagi seorang pada saat melakukan olahraga, dengan sarana dan prasarana yang sesuai dan memadai kegiatan olahraga dapat berjalan dengan lancar sehingga dapat menghindari terjadinya cedera olahraga.

Menurut teori-teori yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemahaman tentang pencegahan cedera olahraga adalah kemampuan seseorang dalam mengartikan, menafsirkan, menerjemahkan atau menyatakan sesuatu dengan caranya sendiri tentang pengetahuan yang pernah diterimanya tentang usaha untuk mencegah terjadinya cedera yang pertama kali atau cedera ulang kalau sudah pernah terjadi. Dengan pemahaman yang baik dan benar maka atlet dapat terhindar dari cedera pada saat berlatih ataupun bertanding.

c. Pengobatan Cedera Olahraga

Pengobatan cedera olahraga dibagi menjadi empat tahap, yaitu:

1. Segera setelah terjadi cedera (0-24 jam sampai 36 jam).

Tahap pengobatannya dengan metode RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation).

a. Rest

Dalam hal ini bagian yang cedera tidak boleh dipakai atau digerakkan, rest ini tujuannya sama dengan fungsiolesi, supaya pendarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan.

b. Ice

Ice mempunyai tujuan untuk mengurangi atau menghentikan pendarahan, mengurangi pembengkakan dan mengurangi rasa sakit.

Pendinginan yang kita terapkan ini pengaruhnya kurang terhadap bagian yang letaknya dalam, karena jaringan-jaringan ikat serta kulit kita berfungsi sebagai isolator. Di samping itu pembuluh darah di kulit akan menyerap dingin sebelum dingin tadi sampai ke bagian dalam tubuh kita. Maka dari itu pengobatan cedera bagian-bagian yang letaknya dalam biasanya dilakukan dengan kombinasi balut tekan dan pendinginan. Dalam pemberian kompres dingin ini ada intervalnya yaitu 20-30 menit, tujuannya agar jaringan-jaringan pada tubuh tidak rusak atau mati.

c. Compression (balut tekan)

Compression adalah suatu ikatan yang terbuat dari bahan yang elastis. Bahan perbannya disebut elastis perban/elastis bandage/tensiokrep atau benda-benda lain yang sejenis.

Tujuan dari compression yaitu untuk mengurangi pembengkakan sebagai akibat pendarahan yang dihentikan oleh ikatan dan untuk mengurangi pergerakan. Jika ikatan balut tekan terlalu kencang akan menyebabkan pembuluh darah arteri tidak bias mengalirkan darah ke bagian distal ikatan. Hal ini akan menyebabkan kematian dari jaringan-jaringan sebelah distal ikatan.

Tanda-tanda ikatan terlalu kencang yaitu:

1. Denyut nadi bagian distal terhenti atau tidak terasa.
2. Cedera semakin membengkak.
3. Pasien mengeluh kesakitan.
4. Warna kulit pucat kebiru-biruan.

d. Elevation

Mengangkat bagian yang cedera lebih tinggi dari letak jantung. Tujuannya yaitu agar pendarahan berhenti dan pembengkakan dapat segera berkurang. Karena aliran darah arteri menjadi lambat sehingga pendarahan mudah berhenti. Sedangkan aliran vena menjadi lancar sehingga pembengkakan berkurang. Dengan demikian hasil-hasil jaringan yang rusak akan lancar dibuang oleh aliran darah balik dan pembuluh limfe.

2. Setelah Cedera 24 sampai dengan 36 jam

Setelah menggunakan metode RICE pada tahap awal, sekarang sampai pada pengobatan tahap kedua yaitu pemberian kompres panas atau *heat treatment*. Pemberian kompres panas dilakukan dalam waktu 24 sampai 36 jam setelah cedera terjadi atau bagian yang cedera sudah hampir sembuh dan dapat digerakkan lagi (hampir normal).

Tujuan *heat treatment* adalah untuk menceraikan beraikan traumatic effusion (cairan plasma darah yang keluar dan masuk di sekitar tempat yang cedera) sehingga mudah diangkut oleh pembuluh darah balik dan limfe. Selain itu memperlancar proses penyembuhan dan dapat mengurangi rasa sakit karena kejangnya otot (kekakuan otot). Pemberian kompres panas intervalnya 20-30 menit, jadi seperti kompres dingin, fisioterapi berupa massage dan penyinaran dapat diterapkan pada tahap ini.

3. Jika Bagian Yang Cedera Dapat Digunakan dan Hampir Normal

Pada tahap ini hal yang dilakukan yaitu membiasakan jaringan yang cedera tanpa mempergunakan alat bantu, misalnya: tanpa deker ataupun balut tekan. Pada tahap ini massage masih dapat dilakukan untuk membantu proses penyembuhan. Otot-otot di sekitar tempat cedera harus mulai dilatih, demikian pula gerakan-gerakan pada persendian, tentu saja latihan dimulai dengan gerakan-gerakan yang mula-mula bersifat pasif, kemudian menjadi gerakan aktif.

4. Jika Bagian Yang Cedera Sudah Sembuh dan Latihan Dapat Dimulai

Pada tahap ini bagian yang cedera dipersiapkan agar kuat terhadap tekanan-tekanan dan tarikan-tarikan yang terdapat pada cabang olahraga pasien. Memang kadang-kadang masih diperlukan adanya alat penguat seperti balut tekan untuk beberapa waktu lamanya. Latihan berat yang terprogram sudah dapat diterapkan.

3. Hakikat Liga Futsal Mahasiswa

Liga Futsal Mahasiswa atau yang biasa disebut LIFUMA merupakan kompetisi futsal antar mahasiswa yang paling bergengsi dan merupakan liga antar mahasiswa tertua di Indonesia. Liga Futsal Mahasiswa Jakarta pada tahun 2015 merupakan liga futsal mahasiswa ke-11 sejak awal mula penyelenggaraannya. Liga futsal mahasiswa pada tahun 2015 masih akan diselenggarakan oleh Difamata Sports Management pada bulan Oktober sampai bulan Desember yang bertempat di Gelanggang Olahraga Ciracas Jakarta.

Liga Futsal mahasiswa sudah berhak menyandang kasta Pro Futsal Event. Kasta ini berhak ditempelkan pada Liga Futsal Mahasiswa karena telah memenuhi beberapa persyaratan sebagai berikut:

- a. Waktu pertandingan 2 x 20 menit (bersih).
- b. Lapangan pertandingan berukuran 18 meter x 38 meter.
- c. Setiap tim bermain satu kali dalam sehari.
- d. Menggunakan *FIFA FUTSAL LAWS OF THE GAME 2012/2013*.

- e. GOR pertandingan berkapasitas lebih dari 2.000 orang.
- f. Memiliki 2 Divisi (Divisi Utama dan Divisi Satu).
- g. Ada system Promosi dan degradasi (masing-masing 2 tim).
- h. Lifuma berlangsung sebanyak 6 seri.

Berikut nama-nama universitas peserta Liga Futsal Mahasiswa Jakarta ke-11 tahun 2015 :

Tabel 1.

Universitas-universitas Peserta Liga Futsal Mahasiswa Jakarta 2015

Divisi Utama	Divisi Satu
Bina Sarana Informatika	Institut Bisnis Nusantara
Universitas Indonesia	STIKOM Interstudi
Universitas Perbanas	STMT Trisakti
STEI BP	Universitas Islam Negeri Jakarta
STEI Indonesia	Universitas Gunadarma
Tax Usakti	Institut Pertanian Bogor
Universitas Bung Karno	Universitas Muhammadiyah Jakarta
Universitas Budi Luhur	Universitas Pancasila
Universitas Kristen Indonesia	Universitas Suryadarma
	Politeknik Negeri Jakarta