

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan karunia Tuhan yang amat berharga namun tidak akan diperoleh dengan sendirinya, melainkan dengan usaha. Tidak ada yang meragukan bahwa kesehatan itu bukanlah segala-galanya, namun segala sesuatu tidak akan ada artinya tanpa kesehatan. Olahraga sebagai bagian dari budaya kehidupan telah lama dianggap sebagai cara yang tepat untuk meningkatkan kesehatan. Olahraga merupakan sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.<sup>1</sup>

Pada tahun 1998, futsal belum begitu populer di Indonesia, semua orang masih menggemari sepakbola. Tetapi lambat laun karena terbatasnya lapangan-lapangan sepakbola, maka olahraga futsal menjadi alternatif untuk menyalurkan bakat dan hobi berolahraga. Futsal memiliki keunggulan yaitu tidak membutuhkan lapangan yang sangat luas seperti sepakbola, dimainkan oleh 5 pemain (termasuk kiper), dan memakai bola yang lebih ringan dari sepakbola. Peraturan permainan futsal relatif sama dengan sepakbola sehingga mudah dipelajari. Terlebih lagi futsal dapat dimainkan kapan saja,

---

<sup>1</sup><http://www.ikerenki.com/2013/12/pengertian-arti-makna-definisi-olahraga-menurut-ahli-pakar.html> (diakses tanggal 13 agustus 2015)

baik pagi, siang, ataupun malam hari, tanpa terganggu kondisi cuaca karena dapat dilakukan di dalam ruangan. Beberapa gedung futsal bahkan dilengkapi dengan fasilitas AC.<sup>2</sup>

Penggemar olahraga futsal tidak hanya anak-anak muda, pelajar, mahasiswa, selebritis, bahkan pejabat negara pun ada yang menggemari olahraga futsal. Alasannya, olahraga ini mendapatkan manfaat ganda, selain menyehatkan badan, futsal menjadi sarana relaksasi, melepas letih, dan mengusir stres setelah sehari-hari bergelut dengan rutinitas yang menjemukan. Olahraga ini tidak sekedar memenuhi kebutuhan fisik, tetapi sudah berkembang menjadi tren gaya hidup.

Tidak heran bila futsal berkembang dengan cepat. Hal itu ditandai dengan munculnya perkumpulan atau klub futsal di berbagai kota besar. Akademi-akademi futsal juga sudah mulai banyak didirikan.

Banyak anak-anak yang tidak hanya menjadikan futsal sebagai hobi semata, tetapi ingin menjadikan futsal sebagai profesinya jika sudah dewasa nanti. Para orangtua pun tidak segan-segan untuk mendukung anak-anak mereka, banyak orangtua yang memasukkan anak-anaknya ke akademi-akademi futsal karena ingin anaknya dibimbing dan dibina secara terprogram.

Pada saat ini banyak universitas-universitas yang memberikan beasiswa kepada para siswa lulusan SMA/SMK yang berprestasi di bidang olahraga futsal. Pemberian beasiswa tersebut selain bertujuan untuk

---

<sup>2</sup>Justinus Lhaksana, *Inspirasi dan Spirit Futsal*, (Jakarta: Raih Asa Sukses, 2008) h. 3

meningkatkan prestasi dan mengharumkan nama universitas, tetapi juga bertujuan untuk menghasilkan pemain-pemain muda berbakat yang dapat bermain di liga futsal profesional.

Pembinaan pemain-pemain muda pun kini semakin banyak dilakukan. Hal itu bisa dilihat dari semakin banyaknya kompetisi-kompetisi futsal, salah satunya yaitu Liga Futsal Mahasiswa Jakarta yang selalu rutin diadakan setiap tahun. Liga futsal antar universitas ini sudah memasuki tahun ke-11 penyelenggaraannya. Adanya liga ini diharapkan akan bermunculan pemain-pemain muda yang hebat sehingga suatu saat nanti mereka dapat menjadi pemain-pemain futsal profesional, bahkan dapat mengharumkan nama negara Indonesia di kejuaraan-kejuaraan futsal internasional.

Bersamaan dengan meningkatnya aktivitas keolahragaan tersebut, korban cedera olahraga pun juga ikut bertambah. Sangat disayangkan jika hanya karena mengalami cedera, para pemain tersebut tidak dapat meningkatkan atau mempertahankan prestasi yang telah dicapainya.

Cedera yang biasa terjadi pada cabang olahraga futsal antara lain lecet karena jatuh, kram, *sprain*, *strain*, dislokasi ataupun patah tulang karena *tackle* lawan karena karakteristik cabang olahraga futsal itu sendiri merupakan *body contact sports* sehingga sangat memungkinkan terjadinya cedera olahraga.

Tidak ada yang menyangkal jika olahraga baik untuk kebugaran tubuh serta bisa meningkatkan kemampuan untuk dapat meraih prestasi setinggi-

tingginya. Namun, berolahraga secara berlebihan dan mengabaikan aturan berolahraga yang benar akan mendatangkan cedera yang membahayakan diri sendiri.

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

1. Mencegah memerlukan biaya yang lebih ringan daripada mengobati.
2. Jika tindakan pengobatan tidak sempurna akan dapat menimbulkan cacat/*invalid*.
3. Ketika sakit dapat mengurangi daya produktifitas.

Pelatih mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha pencegahan cedera olahraga, karena pelatih merupakan orang yang paling dekat dengan atletnya. Oleh karena itu, peran pelatih dalam memahami pentingnya melakukan pencegahan cedera olahraga sangat besar. Karena dengan memahami pencegahan cedera olahraga tersebut, pelatih bisa mencegah atau setidaknya meminimalisir terjadinya cedera olahraga yang bisa mengganggu perkembangan para siswa akademi tersebut.

Oleh karena alasan tersebut, maka peneliti ingin meneliti tentang pemahaman pelatih futsal terhadap pencegahan cedera olahraga.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu :

1. Apa tujuan anak-anak muda dalam bermain futsal ?
2. Bagaimanakah pembinaan pemain futsal usia muda di Indonesia ?
3. Bagaimanakah perkembangan olahraga futsal di Indonesia ?
4. Bagaimanakah pembinaan olahraga futsal di universitas ?
5. Bagaimanakah pengetahuan pemain futsal tentang cedera ?
6. Apa saja penyebab terjadinya cedera pada cabang olahraga futsal ?
7. Cedera apa saja yang sering terjadi pada cabang olahraga futsal ?
8. Bagaimanakah pemahaman pelatih futsal tentang pencegahan cedera olahraga ?

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat adanya keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka tidak mungkin untuk meneliti semua masalah yang telah diidentifikasi. Oleh karena itu, penelitian ini akan dibatasi pada Pemahaman Pelatih Futsal Tentang Pencegahan Cedera Olahraga.

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

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dilakukan, maka dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah Pemahaman Pelatih Futsal Universitas Peserta Liga Futsal Mahasiswa Jakarta 2015 Tentang Pencegahan Cedera Olahraga.

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

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana pemahaman para pelatih futsal peserta liga futsal mahasiswa Jakarta 2015 tentang pencegahan cedera olahraga.
2. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi pembaca tentang pencegahan cedera olahraga, khusus nya pada cabang olahraga futsal.
3. Sebagai referensi dan pemahaman tambahan untuk para pelatih futsal tentang pencegahan cedera olahraga yang baik dan benar.