

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (di lempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan), dan boleh dimasukkan kedalam keranjang. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain untuk melakukan hal yang serupa. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 pemain. Lapangan terdiri dari tanah, lantai semen atau lantai papan, dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang berukuran 28 meter x 15 meter. Olahraga bola basket merupakan olahraga *body contact*, kemungkinan terjadinya cedera pun cukup besar, ini disebabkan adanya gesekan atau persinggungan tubuh antara pemain yang satu dengan pemain lainnya saat bermain bola basket.

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*) serta menembak (*shooting*), yang kemudian dari ketiga unsur tersebut berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang

memungkinkan permainan bola basket hidup dan bervariasi. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut yaitu teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola, teknik menembak, teknik gerakan poros, teknik *lay up shoot*, dan teknik *rebound*.¹ Apabila kelima teknik dasar tersebut dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, maka ia dapat bermain dengan baik pula.

2. Hakikat Atlet Bola Basket

Atlet merupakan suatu orang yang bersungguh-sungguh gemar berolahraga terutama mengenai kekuatan badan, ketangkasan dan kecepatan berlari, berenang, melompat dan lain-lain.²

Dalam diri seorang atlet bola basket terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang harus dibangun untuk mendapatkan penguasaan teknik yang baik. Hal ini dikemukakan oleh M. Sajoto, unsur kondisi fisiknya yaitu, kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelincahan, kelentukan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan dan reaksi.³ Jadi, dengan penguasaan teknik yang baik maka ia dapat bermain dengan baik pula dan juga akan mengurangi resiko terjadinya cedera.

¹ Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket (Jakarta: DEPDIKBUD, 1992) h. 48

² Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1996) h. 64

³ M. Sajoto, Kekuatan Kondisi Fisik (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1983) h. 8

Berdasarkan uraian dari berbagai teori sebelumnya dapat disimpulkan bahwa atlet bola basket merupakan individu yang beraktifitas dibidang keolahragaan dengan memiliki bakat tertentu pada cabang olahraga bola basket dengan tujuan menghasilkan prestasi yang setinggi-tingginya.

3. Hakikat Cedera Olahraga

Menurut Hardianto Wibowo di bukunya, Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga, cedera olahraga ialah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan.⁴ Cedera menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah cacat atau luka akibat kecelakaan.⁵ Sedangkan luka adalah terputusnya kontinuitas suatu jaringan akibat adanya cedera atau pembedahan,⁶ menurut Hana Rizmadewi Agustina. Jadi, cedera olahraga adalah terputusnya (rusaknya) susunan sel yang merupakan salah satu alat pada tubuh yang terjadi saat berolahraga, baik pada saat latihan maupun di saat pertandingan.

⁴ Hardianto Wibowo, Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 1994) h. 11

⁵ Tim Penyusun Kamus, Pusat Pembinaan dan Pengembangan Kampus Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua (Jakarta: Balai Pustaka, 1995) h. 176

⁶ <http://www.fkep.unpad.ac.id/materi-kuliah/perawatan-luka-modern.html>, "Perawatan Luka Modern" oleh Hana Rizma Dewi Skp.MN, diakses pada tanggal 30 April 2012

Menurut Ade Jeanne D.L Tobing ada dua jenis cedera pada atlet berdasarkan waktu terjadinya, yaitu cedera akut dan cedera kronis. Cedera akut adalah suatu cedera yang terjadi secara tiba-tiba dan terjadi dalam beberapa jam yang lalu. Tanda dan gejalanya yaitu sakit, nyeri tekan, kemerahan, kulit hangat, bengkak, dan inflamasi. Sedangkan cedera kronis adalah cedera yang berkembang secara lambat. Gejalanya hilang timbul dan menyebabkan nyeri tumpul dan sakit. Biasanya karena *overuse* atau cedera akut yang tidak sembuh secara sempurna yang mengakibatkan terkenanya kembali cedera tersebut (kambuhan).⁷

Menurut Hardianto Wibowo, cedera olahraga juga dibagi berdasarkan berat ringannya yaitu cedera ringan dan berat.⁸ Cedera ringan adalah yang tidak diikutikerusakan yang berarti pada jaringan tubuh kita. Misalnya kekakuan dari otot dan kelelahan. Pada cedera ringan biasanya tidak diperlukan pengobatan apapun dan akan sembuh sendiri dengan istirahat beberapa waktu. Sedangkan cedera berat adalah cedera yang serius yang diikuti adanya kerusakan jaringan pada tubuh kita. Misalnya robek pada otot, ligamentum, maupun fraktur atau patah tulang. Kriteria cedera berat yaitu kehilangan substansi atau kontinuitas, rusaknya atau robeknya pembuluh darah, dan peradangan setempat.

⁷ www.repository.ui.ac.id, "Kuliah Pengantar Cedera Olahraga". Diakses pada tanggal 14 April 2012

⁸ Hardianto Wibowo. Op. Cit, h. 13

Menurut Rusli Lutan, di bukunya, cedera juga dapat digolongkan berdasarkan bagaimana cedera itu terjadi. Informasi ini juga membantu untuk menjelaskan jenis cederanya. Penyebab terjadinya cedera yaitu tumbukan langsung, pelintiran, dan gesekan.⁹ Tumbukan langsung adalah cedera karena sebuah tumbukan langsung ke bagian tubuh tertentu yang dapat menyebabkan pendarahan, jaringan terkelupas pada permukaan atau lebih dalam, tulang patah, atau cedera persendian. Pelintiran adalah cedera karena terpelintir, bentuk cedera yang diakibatkan oleh gerakan berputar. Dan sedangkan gesekan adalah cedera karena gesekan, terjadi akibat permukaan bagian tubuh atau anggota tubuh terkena gesekan keras oleh permukaan yang kasar.

Apabila tubuh terkena cedera, maka tubuh akan mengalami gejala atau reaksi. Reaksi tubuh terhadap cedera adalah peradangan setempat dengan adanya tanda-tanda di tubuh.

Cedera pada tulang biasanya adalah *fracture* (patah tulang). *Fracture* (patah tulang) adalah suatu keadaan dimana tulang retak, pecah atau patah. Bentuk dari patah tulang bisa hanya retakan saja, sampai hancur berkeping-keping. Patah tulang dibagi menjadi dua macam, *simple fracture* (*fracture* sederhana) yaitu patah tulang yang diikuti dengan robeknya kulit dan *compound fracture* (*fracture* kompleks) yaitu patah tulang yang ujung

⁹ Rusli Lutan, Penanggulangan Cedera Olahraga pada Anak Sekolah Dasar (Jakarta: DIKAS, 2001) h.43-44

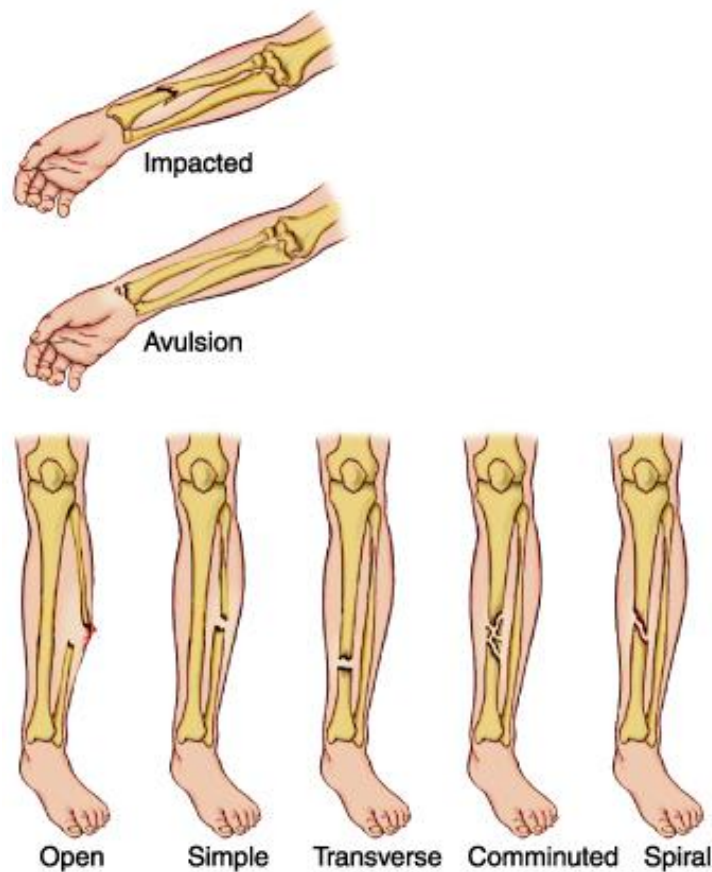
tulanganya menonjol keluar.¹⁰ Jenis *fracture* kompleks lebih berbahaya dari *fracture* sederhana karena dengan terlukanya kulit maka ada bahaya infeksi karena masuknya kuman-kuman penyakit ke dalam jaringan. Menurut Hardianto Wibowo dibukunya, sebab-sebab patah tulang yaitu karena kekerasan langsung (karena pukulan, tendangan, atau benturan yang sifatnya ekstrim), karena kekerasan tidak langsung (misalnya tulang klavikula patah karena pada waktu jatuh tangan lurus menahan badan dari lantai), karena gerakan yang tiba-tiba kontraksi (misalnya *fracture* pada *patella*(lutut), bila otot *quadriceps* mendadak berkontraksi, dan karena kelelahan atau stres fraktur, yang disebabkan oleh tekanan atau tarikan yang terus-menerus.¹¹ Gejala-gejala umum pada patah tulang yaitu, adanya reaksi radang setempat yang hebat, terjadinya fungsiolesi, nyeri tekan pada tempat yang patah, adanya perubahan bentuk tulang (*deformitas*), adanya krepitasi (bunyi tulang karena gesekan ujung tulang yang satu dengan yang lain, juga dapat dirasakan adanya gesekan kedua ujung tulang).¹²

Cedera yang mungkin terjadi pada sendi adalah cedera pada kapsula artikularis atau simpai sendi. Kapsula artikularis ini terdiri dari lapisan luar (*stratum fibrosum*) dan lapisan dalam (*stratum sinofalis*).

¹⁰ Ibid, h.27

¹¹ Ibid, h.27

¹² Ibid, h.27



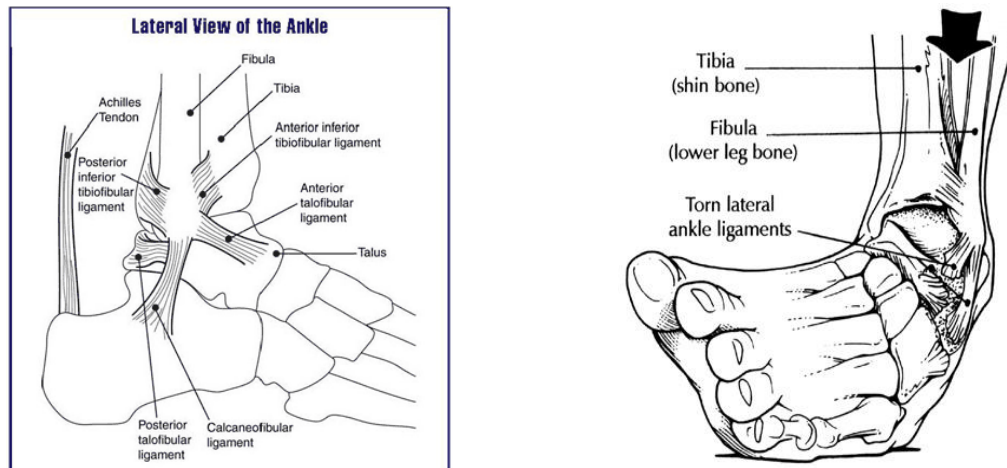
Gambar 1. Fraktur

Sumber: <http://hafidas.blogspot.com/2011/11/patah-tulang.html> "jenis fraktur", diakses pada tanggal 5 Desember 2012

Lapisan dalam menghasilkan cairan sendi yang disebut *sinovia*. Bila lutut atau sendi terbentur dan melukai simpai sendi, maka keadaan ini disebut *sinovitis*. Akibat produksi cairan sendi yang berlebih sehingga lutut menjadi bengkak, yang berisi cairan berlebih yang disebut lutut berair (*hidrops*). Apabila simpai sendi robek, maka akan terjadi pendarahan, cairan sendi akan bercampur dengan darah yang disebut *haemarthros*.

Cedera-cedera lainnya yang sering terjadi yaitu rematik otot (*muscular rheumatism*), keseleo, kerusakan jaringan lunak (memar), hematoma, kram pada otot (*muscle cramp*), dan dislokasi atau lepas sendi (luksasio).¹³ Rematik otot adalah istilah yang digunakan secara luas untuk menggambarkan daerah yang sakit, yaitu jaringan lunak misalnya otot atau tendo, fascia yang menutupinya, serta jaringan di bawah kulit, misalnya orang yang mengatakan salah bantal atau sakit menoleh, rasa nyeri dapat timbul pada gerakan atau pijitan serta kadang-kadang dapat teraba benjolan kecil seperti biji. Keseleo dapat diartikan keseleo urat atau otot, yaitu berbagai jenis *strain*, sedangkan keseleo sendi, berhubungan dengan berbagai jenis *sprain*. Memar disebabkan karena benturan langsung pada otot atau tendo, pada jaringan dibawah kulit, karena sobeknya jaringan lunak disertai pecahnya pembuluh darah. Kram otot adalah kontraksi yang terus menerus dari otot atau sekelompok otot tanpa diikuti dengan relaksasi dan terasa amat nyeri. Dislokasi (lepas sendi), semua sendi yang bersifat diartrosis bisa mengalami dislokasi. Dislokasi dibagi menjadi dua, yaitu dislokasi partial (dislokasi dengan disertai sobeknya ligamen) dan dislokasi total (dislokasi disertai putusnya ligamen). Kalau penyembuhan ligamen tidak sempurna, dislokasi akan sering terjadi yang disebut *habitual luksasio*.

¹³ Ibid, h. 29



Gambar 2. Ankle dan Cedera Sprain Ankle

Sumber: <http://hafidas.blogspot.com/2011/11/sprain-ankle.html> "cedera ankle", diakses pada tanggal 5 Desember 2012

Cedera yang biasa terjadi pada olahraga bolabasket adalah sebagai berikut: 1) Luka lecet akibat jatuh di lapangan sangat sering terjadi, terutama pada daerah lutut dan siku, lecet pada muka dan bagian tubuh yang lain karena tercakar lawan, 2) *Strain* dan *sprain* pada sendi jari tangan, pergelangan kaki, pergelangan tangan, lutut, dan siku, juga sering terjadi akibat terkena bola yang terlalu keras atau jatuh terlalu keras, 3) Kram pada otot betis, paha dan kadang-kadang pada perut dapat terjadi akibat kurang pemanasan atau kelelahan, 4) Memar (*bruising*) kadang-kadang terjadi pada daerah badan dan paha akibat terpukul oleh lawan atau lutut, 5) Luksasio atau subluksasio kadang-kadang pada pergelangan kaki dan tangan akibat jatuh dengan posisi miring atau bertumpu pada telapak tangan, 6) Patah tulang walaupun sangat jarang terjadi tetapi kadang-kadang terjadi juga,

terutama daerah tulang yang membentuk sendi pergelangan tangan atau pada daerah siku, kadang-kadang pada daerah pergelangan kaki. Patah tulang ini terjadi akibat jatuh secara keras dan bertumpu pada telapak tangan atau siku, 7) Trauma-trauma lainnya seperti gegar otak sangat jarang terjadi, mungkin akibat jatuh karena waktu meloncat kedua kaki tertendang oleh orang lain, dan 8) *Jumper's knee*, yaitu patellar tendinitis (nyeri pada lutut).



Reprinted with permission from the Hughston Health Alert, copyright 2007

Gambar 3. Patellar Tendinitis

Sumber: <http://www.columbusgeorgiaonline.com/cgo-features/health-tips/jumpers-knee/>, di akses tanggal 5 Desember 2012

Cedera bisa terjadi dari beberapa faktor, yaitu:

1) Faktor Eksternal

Menurut Hardianto Wibowo, *external violence* (sebab-sebab yang berasal dari luar adalah cedera yang timbul atau terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar¹⁴, misalnya:

- a. Karena *body contact sports*: sepakbola, bola basket, karate dan lain-lain
- b. Karena alat-alat olahraga: stick hockey, bola, raket, dan lain-lain
- c. Karena keadaan sekitarnya yang mengakibatkan cedera, misalnya : keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan.

1.1. Lapangan Bola Basket

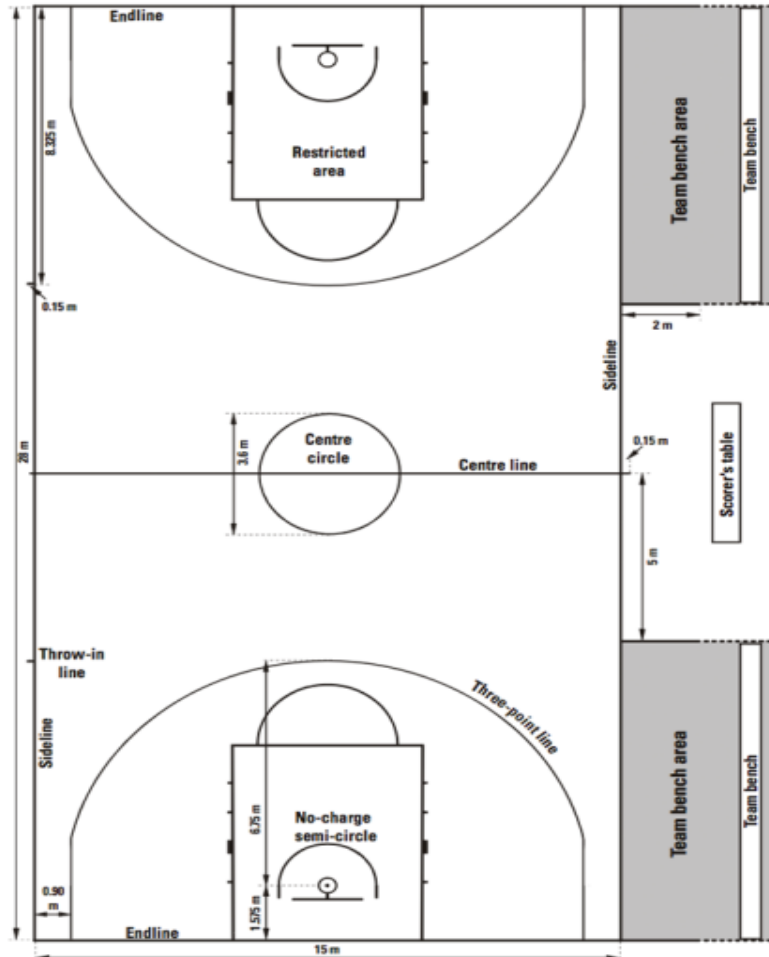
Menurut Nurul Ahmadi, Dalam permainan yang sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut.¹⁵

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter
2. Lebar lapangan 15 meter; sesuatu hal, ukuran panjang dan lebar tersebut dapat dikurangi, tetapi harus seimbang.
3. Garis tengah lingkaran ditengah lapangan 3,6 meter
4. Tinggi ring basket 2,75 meter

¹⁴ Hardiatio Wibowo. Op Cit, h. 13

¹⁵ Nuril Ahmadi. Permainan Bola Basket (Surakarta: Era Intermedia, 2007) h. 9

5. Diameter ring basket 0,45 meter



Gambar 4. Lapangan Bola Basket

Sumber: FIBA Central Board, *Official Basketball Rules 2012*, h. 6, di akses tanggal 5 Desember 2012

1.2. Bola Basket

Menurut Nuril Ahmadi, Bola standar yang didalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut.

1. Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahkan sintetis lainnya

2. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749 – 780 mm dan berat 567 – 650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 – 737 mm dan berat 510 – 567 gram) untuk putri.¹⁶

1.3. Sepatu Bola Basket

Sepatu adalah suatu jenis alas kaki yang biasanya terdiri bagian-bagian sol, hak, kap, tali, dan lidah. Pengelompokan sepatu biasanya dilakukan berdasarkan fungsinya, seperti sepatu resmi (pesta), sepatu kasual, sepatu dansa, sepatu olahraga, dan sepatu kerja.

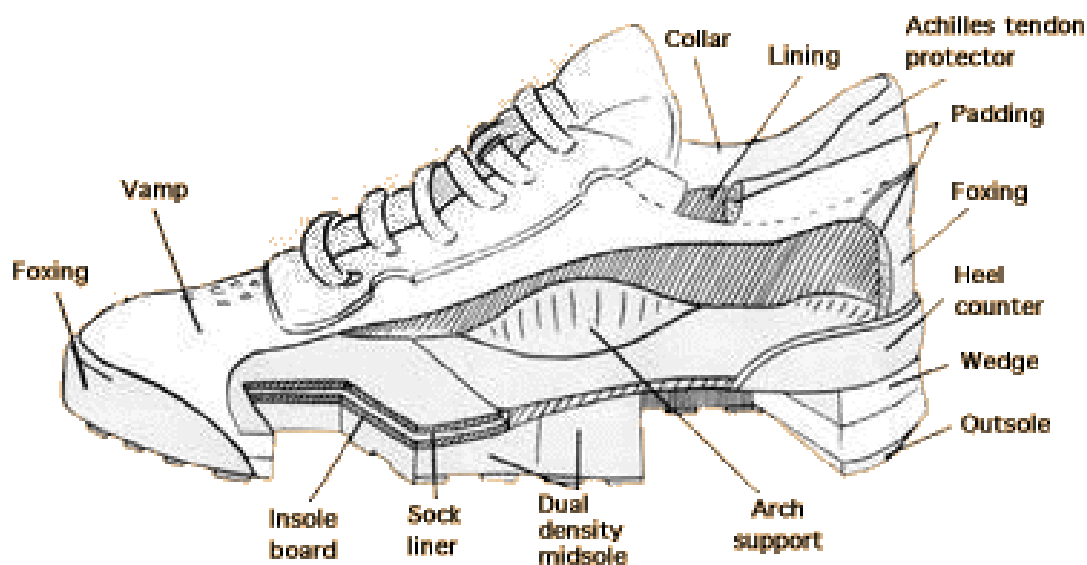
Satuan untuk ukuran sepatu mengikuti beberapa standar dan berbeda di bagian-bagian dunia. Pengukuran ukuran sepatu seseorang biasanya dilakukan dengan menggunakan piranti *Brannock*.¹⁷ Sepatu yang dipakai idealnya harus sesuai dengan jenis cabang olahraga yang dilakukan dan juga disesuaikan dengan karakter kaki atlet. Satuan untuk ukuran sepatu mengikuti standar dan berbeda-beda di bagian dunia.¹⁸

¹⁶ Ibid, h. 9

¹⁷ <http://dinirosdyani-dini.blogspot.com/2009/01/sepatu-adalah-suatu-jenis-alas-kaki.html>, "Pengertian Sepatu", diakses pada tanggal 10 Oktober 2012

¹⁸ <http://zabon.pl/id/sport/buty.siatkarskie.s,1760/>, diakses pada tanggal 5 Agustus 2012

Dalam membeli sepatu, faktor yang penting bagi kita adalah bagaimana memilih sepatu yang benar-benar cocok bagi kita, meskipun sulit sekali bagi kita untuk memilih merek atau model yang mutakhir. Bentuk dan ukuran sepatu yang tidak sesuai dengan bentuk dan ukuran kaki pemain. Sepatu terlalu sempit, terlalu longgar, sepatu yang masih baru ataupun sambungan kain pada sepatu baru yang kurang sempurna, semuanya dapat menimbulkan gangguan pada kaki.¹⁹



Gambar 5. Bagian-bagian sepatu

Sumber: www.emc.maricopa.edu , diakses pada tanggal 30 Desember 2011

Sepatu, secara garis besar terdiri dari 2 bagian yaitu bagian bawah dan bagian atas. Tidak peduli apakah itu sepatu pria ataupun

¹⁹ Hardianto Wibowo. Pencegahan dan Penatalaksanaan Cidera Olahraga (Jakarta: Buku Kedokteran, 1955) h. 95.

sepatu wanita, sepatu anak ataupun sepatu dewasa, semuanya pasti terdiri dari kedua bagian tersebut. Pembagian sepatu menjadi bagian atas dan bawah ini ukurannya / patokannya adalah pada telapak kaki, dengan demikian bagian bawah dapat didefinisikan sebagai bagian sepatu yang terletak di bawah telapak kaki, sedangkan bagian atas dapat didefinisikan sebagai bagian sepatu yang terletak diatas telapak kaki. Penggabungan dari bagian atas dan bagian bawah ini menghasilkan sepatu secara keseluruhan yang biasa kita lihat dan kita gunakan sehari – hari.

1.4. Latihan

Latihan atau *training* adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.²⁰

Sistematis berarti bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sitem tertentu, metadis, bersinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi, latihan yang tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut bukanlah latihan yang dilaksanakan secara sistematis.

Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang-ulang (mungkin berpuluh atau beratus kali) agar

²⁰ Harsono. Prinsip-Prinsip Latihan (Jakarta : Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat, 1993) h. 1

gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin menghemat energi (efisien).

Beban kian hari makin bertambah berarti bahwa secara berkala beban latihan harus ditingkatkan ketika sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah bertambah, prestasi pun tidak akan meningkat.

1.4.1. Aspek latihan

a. Latihan fisik

Latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kelincahan, kecepatan, dan lain-lain.²¹

b. Latihan teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan dari teknik-teknik dasar amatlah penting karena

²¹ Harsono. Op. Cit, h. 2

menentukan kemahiran melakukan keseleruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

c. Latihan taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih ialah pola-pola permainan, strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula.²²

d. Pemanasan tubuh

Warming up penting dilakukan sebelum berlatih. Tujuan pemanasan ialah untuk mengadakan perubahan dalam fungsi organ tubuh kita guna menghadapi kegiatan fisik yang lebih berat. Kecuali untuk memanaskan tubuh²³, kegunaan lainnya ialah agar:

1. Atlet terhindar dari kemungkinan cedera
2. Terjadi koordinasi gerak yang mulus
3. Organ tubuh menyesuaikan diri dengan kerja yang lebih berat
4. Kesiapan mental atlet kian meningkat

Tata cara pemanasan tubuh yang baik biasanya berisi aktifitas jasmaniah sebagai berikut:

²² Ibid, h. 3

²³ Ibid, h. 3

1. Mula-mula semua sendi dan otot diregangkan dengan metode latihan peregangan statis
2. Selanjutnya melakukan *jogging* beberapa ratus meter
3. Kemudian latihan senam dengan memakai metode sendi
4. Biasanya diakhiri dengan *wind-sprints*, yakni lari dengan kecepatan yang kian lama kian tinggi (lari akselerasi) sejauh 50-60 meter

Seusai inti latihan, intensitas kerja tubuh sebaiknya diturunkan sedikit demi sedikit melalui pendinginan tubuh (*cooling down*), misalnya dengan melakukan *jogging* lambat-lambat keliling lapangan, senam ringan, dan diakhiri dengan latihan peregangan statis atau pasif. Tujuan *cooling down* yang utam ialah untuk menghindari otot sakit atau kaku pada keesokan harinya.²⁴

2) Faktor Internal

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

²⁴ Ibid, h. 4

pemanasan, kurang konsentrasi ataupun si atlet dalam keadaan fisik dan mental yang lemah.²⁵

Jika mendapatkan tekanan yang lebih besar daripada kekuatan alaminya, maka otot, tendon dan ligamen akan mengalami robekan. Sendi lebih peka terhadap cedera jika otot dan ligamen yang menyokongnya lemah. Tulang yang rapuh karena osteoporosis mudah mengalami patah tulang (fraktur). Latihan penguatan bisa membantu mencegah terjadinya cedera. Satu- satunya cara untuk memperkuat otot adalah berlatih melawan tahanan, yang secara bertahap kekuatannya ditambah.

B. KERANGKA BERPIKIR

Tim Bola Basket Putra Universitas Negeri Jakarta adalah tim bola basket yang bersifat prestasi. Untuk meraih prestasi, seharusnya pelatih dan staff tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta memperhatikan semua faktor-faktor pendukung tercapainya prestasi, yaitu menentukan dosis program latihan yang tepat, pemeriksaan kemampuan fisik atlet, melakukan pengevaluasi psikologis atlet, pencegahan cedera dan efek negatif dari latihan, dan pengobatan yang tepat terhadap atlet yang cedera. Selain itu prestasi tidak hanya ditentukan oleh atlet itu sendiri, namun masih banyak faktor lain yang menunjangnya, seperti kualitas atau mutu pelatih, dukungan manajer tim, tingkat kesejahteraan atlet, kondisi fisik, mental pada saat

²⁵ Hardianto Wibowo. Op. Cit, h. 13

bertanding, sarana dan prasarana latihan. Dari semua faktor yang ada dalam pencapaian prestasi, peneliti akan meneliti tentang faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya cedera pada olahraga bola basket atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta.

Cedera pada olahraga bola basket disebabkan karena olahraga bola basket merupakan olahraga *body contact*, sarana dan prasarana yang kurang memadai, faktor-faktor penunjang seperti sepatu bola basket yang tidak sesuai, atlet kurang pemanasan dan pendinginan pada saat latihan, kondisi tubuh yang tidak siap pada saat latihan ataupun bertanding. Seharusnya atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta mengetahui akan adanya kemungkinan terjadinya cedera, baik itu dari faktor *external violence*, *internal violence*, maupun *over use* yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas berolahraga dan kondisi yang demikian sangat tidak diinginkan oleh para atlet, karena dapat menghentikan keinginannya berprestasi. Selain itu, cedera yang sering terjadi dalam olahraga bola basket pada umumnya juga tidak disebabkan karena kontak fisik tetapi disebabkan karena kesalahan gerakan atau kesalahan teknik. Penguasaan teknik yang baik dapat mendapatkan gerakan yang efektif sehingga dapat mengurangi terjadinya resiko cedera.

Cedera yang sering terjadi dalam berolahraga pada umumnya tidak disebabkan karena kontak fisik tetapi lebih sering disebabkan karena kesalahan teknik. Begitu juga dengan olahraga bola basket, bola basket

merupakan permainan yang sering menggunakan tangan untuk menangkap bola, *dribble, passing, dan shooting*. Kemungkinan terjadinya cedera cukup besar, ini diakibatkan karena bola yang dioper terlalu keras atau kencang lalu mengenai jari. Untuk pergelangan dan siku disebabkan karena pada saat terjatuh pemain bertumpu pada tangannya. Di daerah tungkai kemungkinan cedera cukup besar, karena tungkai merupakan alat penggerak dan penahan berat badan. Cedera di daerah ini disebabkan karena pada saat lompat tidak disertai dengan pendaratan yang bagus atau pada saat mendarat menginjak sepatu pemain lain sehingga menyebabkan cedera terutama pada sendi-sendi siku, lutut, bahu, pinggang maupun *ankle* yang paling sering terjadi pada olahraga bola basket. Walaupun jarang terjadi, gerakan *pivot* atau memutar juga dapat menimbulkan cedera apabila gerakan melewati daya dari ruang gerak sendi pemain tersebut.

Apabila terjadi cedera olahraga (khususnya cedera olahraga bola basket) sebaiknya sesegera mungkin pemakaian kompres yang dingin karena dapat mengurangi reaksi peradangan dalam jaringan dan dapat membatasi pembengkakan. Jika cedera itu parah maka segera mungkin dibawa ke rumah sakit terdekat agar langsung diberikan perawatan oleh dokter ahli.

Seharusnya atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta perlu mengetahui pertolongan pertama pada cedera seperti RICE. RICE merupakan pertolongan pertama pada cedera, baik cedera pada jaringan

lunak (seperti kulit, jaringan ikat atau jaringan dibawah kulit, pembuluh darah dan saraf, otot atau tendo, dan ligamen) maupun jaringan keras (seperti tulang, tulang rawan, dan sendi).