

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket merupakan olahraga yang cukup dikenal di Indonesia. Olahraga bola basket digemari dari setiap kalangan. Di setiap daerah pasti memiliki lapangan bola basket. Dari mulai perumahan, sekolah-sekolah, universitas-universitas, sampai lapangan bola basket yang disewakan dan bersifat komersil. Lapangan bola basket pun bermacam-macam permukaannya. Ada yang berupa aspal, semen, kayu, sampai yang permukaannya berupa karpet khusus. Seperti contohnya yang dimiliki Universitas Negeri Jakarta yang permukaannya berupa semen.

Bola Basket adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan. Masing-masing tim memiliki lima orang pemain di lapangan. Permainan bola basket memiliki aturan-aturan yang cukup banyak dan terus berkembang mengikuti zaman. Peraturan-peraturan pertandingannya pun sudah banyak mengalami perkembangan dan perubahan-perubahan mengikuti perubahan zaman yang semakin maju. Dengan beberapa aturan seperti waktu serang 24 detik, menyebabkan permainan bola basket cenderung cepat dan berintensitas tinggi baik pada saat *offense* maupun *defense*. Olahraga bola basket juga merupakan

olahraga yang *body contact* yang menyebabkan faktor-faktor penyebab cedera jadi semakin banyak.

Faktor-faktor penyebab terjadinya cedera pada olahraga bola basket dapat berasal dari faktor internal seperti karena kesiapan otot-otot dan sendi pada saat latihan ataupun tanding tidak siap disebabkan beberapa hal yaitu kurangnya pemanasan yang dapat menimbulkan kesalahan pada saat melakukan teknik gerakan, dapat pula 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. Dapat juga berasal dari faktor eksternal seperti lapangan yang tidak sesuai standar atau permukaan yang keras yang menyebabkan beban pada tungkai semakin bertambah, bola yang tidak sesuai standar pertandingan, dan seragam yang tidak nyaman, sampai pada sepatu yang tidak sesuai dengan kaki atlet tersebut.

Di dalam ilmu kesehatan juga dikenal istilah mencegah (*preventif*) akan lebih baik daripada mengobati (*kuratif*), karena itu tindakan preventif akan lebih murah biayanya dan akan mencegah terjadinya cacat seumur hidup (*invalid*). Karena itu salah satu cara mencegah yang bisa dilakukan adalah dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pemahaman atlet tim bola basket Universitas Negeri Jakarta terhadap faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket
2. Bagaimana sikap atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta jika sudah memahami faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket
3. Bagaimana seharusnya sikap tim bola basket Universitas Negeri Jakarta jika sudah memahami faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket
4. Apakah yang menjadi kendala atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta dalam memahami faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas agar tidak meluas dan untuk membatasi ruang lingkup dalam penelitian, maka peneliti hanya membatasi permasalahan kepada tingkat pemahaman atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta terhadap faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
Bagaimanakah pemahaman atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta terhadap faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket.

E. Kegunaan Masalah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi atlet tim bola basket putra Universitas Negeri Jakarta
2. Sebagai informasi bagi atlet sehingga paham terhadap faktor-faktor yang menyebabkan cedera pada olahraga bola basket
3. Sebagai informasi bagi atlet dalam menggunakan sarana dan prasarana olahraga bola basket
4. Sebagai informasi bagi atlet dalam meningkatkan prestasi dalam olahraga bola basket