

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas yang sudah menjadi kebutuhan masyarakat, olahraga juga dapat membantu meningkatkan kondisi fisik seseorang. Olahraga bisa dilakukan kapan saja, misalnya di waktu luang atau pada saat hari libur. Pada saat ini di masyarakat sudah mulai banyak yang menyukai cabang olahraga permainan. Salah satu contoh bentuk olahraga yang saat ini mulai digemari dari setiap kalangan adalah Bola Basket.

Bola basket adalah suatu jenis olahraga yang termasuk olahraga permainan. Permainan olahraga bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar. Sampai saat ini permainan bola basket mulai berkembang ke arah yang lebih baik, sebagai bukti belakangan ini permainan dan olahraga bola basket sudah mulai terlihat dengan sering diadakannya kompetisi oleh berbagai pihak dengan bantuan sponsor dan mempunyai tempat yang cukup. Negara Indonesia sudah seringkali menyelenggarakan berbagai event bola basket, mulai dari provinsi maupun internasional. Kemajuan bola basket sendiri tidak lepas dari faktor pendukung yaitu pembinaan, sarana, fasilitas serta peran pelatih dan keluarga yang mendukung keberhasilan pembinaan pada bola basket. Bola basket juga mulai banyak diminati,

mulai dari kalangan anak-anak, remaja hingga dewasa. Permainan olahraga bola basket juga tidak hanya dilakukan disekolah sebagai ekstrakurikuler atau pelajaran pendidikan jasmani saja, tetapi sudah banyak berbagai komunitas atau klub olahraga yang memfasilitasi untuk masyarakat bermain bola basket.

Cabang olahraga bola basket adalah cabang olahraga beregu yang terdiri dari lima orang. Dalam bola basket terdapat beberapa teknik dasar yaitu, *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *pivot*, *ball handling*, *footwork*, *catching*, *rebound*.

Setiap atlet bola basket harus memiliki dan menguasai teknik bermain bola basket, didalam permainan bola basket terdapat dua gerakan yaitu gerakan dengan menggunakan bola dan gerakan tanpa bola oleh karena itu seorang atlet bola basket harus menguasai teknik tersebut yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Penguasaan teknik dan kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menunjang prestasi dan keberhasilan seorang atlet. Terutama pada atlet kelompok umur (KU) 18 tahun yang sudah termasuk dalam tahap latihan untuk bertanding atau kompetisi (*Train to Complete*) dimana pada tahap ini sudah harus dioptimalkan dan difokuskan pada latihan fisik, taktik, dan teknik serta pembagian porsi latihan dengan pertandingan 50:50.

Dalam permainan bola basket terdapat faktor yang mempengaruhi pencapaian atlet dapat dilihat dari aspek pemain, yaitu postur tubuh, kondisi fisik, mental, dan teknik. Faktor-faktor tersebut satu sama lain saling mempengaruhi. Dalam permainan bola basket diperlukan pergerakan yang multi arah dan situasional, bermain bola basket tidak hanya sekedar berlari-lari dengan membawa

bola saja tetapi juga harus menghadapi lawan yang cukup dekat dan mempunyai intensitas gerak yang tinggi baik saat menguasai bola maupun tidak tetap harus bergerak untuk mencari posisi baik pada saat menyerang maupun pada saat bertahan.

Cabang olahraga bola basket juga menuntut gerakan-gerakan yang eksplosif sehingga kondisi fisik seorang pemain ataupun atlet basket haruslah benar-benar menjadi perhatian utama. Selain itu cabang olahraga bola basket juga merupakan cabang olahraga beregu yang biasanya terjadi kontak fisik (*body contact*) yang memungkinkan terjadinya cedera. Selain adanya *body contact* antara lawan, cedera bisa juga terjadi dari berbagai faktor. Ada faktor dari dalam diri (*internal violence*) maupun faktor dari luar diri (*external violence*). *Body contact* termasuk salah satu faktor eksternal didalam cedera dan kelelahan adalah salah satu faktor dari dalam diri.

Cedera merupakan sesuatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh yang dikarenakan kemampuan tubuh yang tidak seimbang antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh untuk mengatasinya. Cedera olahraga merupakan cedera pada sistem musculoskeletal atau sistem tubuh yang lain yg merasa sakit karena adanya kegiatan melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebagai akibat berolahraga.

Cedera olahraga terjadi akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Cedera tidak selalu terjadi pada saat kegiatan olahraga atau bertanding, tetapi cedera bisa terjadi pada saat sebelum bertanding dan sesudah bertanding. Cedera adalah kelainan yang

terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri (*dolor*), panas (*kalor*), merah (*rubor*), bengkak (*tumor*), dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot (*fungsi-olesi*), tendon, ligament, persendian, maupun tulang akibat aktifitas gerak yang berlebihan.

Dalam mencapai suatu prestasi, tentu banyak hal yang harus dilalui oleh seorang atlet. Tidak jarang dalam proses meraih prestasi yang diinginkan, atlet dapat mengalami cedera.

Cedera yang dialami oleh atlet bola basket salah satunya adalah *body contact*, biasanya pada saat pertandingan selalu ada *body contact* antara lawan yang satu dengan yang lainnya yang bisa mengakibatkan adanya kerusakan pada jaringan lunak seperti tendon dan ligamen hingga terjadinya patah tulang yang memerlukan penanganan medis. Faktor selanjutnya yang menyebabkan terjadinya cedera ialah pemakaian terus menerus atau terlalu lelah (*over-use*) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis).

Cedera dalam bola basket juga tidak selalu terkena pada alat gerak bagian atas, tetapi sering juga terjadi pada alat gerak bagian bawah. Banyak atlet bola basket yang mengalami cedera pada bagian ekstremitas bagian bawah yang biasanya terjadi karena *over-use*. Pada olahraga bola basket juga sering terjadi cedera karena adanya gerakan-gerakan yang eksplosif tanpa disadari oleh atlet KU-18 Klub Exotic Professor Academy itu sendiri ketika mereka bertanding atau berlatih.

Mengikuti suatu pertandingan baik pada tingkat daerah, nasional maupun international adalah merupakan suatu harapan dan kebanggaan bagi setiap atlet bola basket terutama KU-18 Club Exotic Professor Academy yang sudah berlatih secara bertahap dan berkesinambungan. Klub Exotic Professor Academy merupakan salah satu tempat pelatihan Bola Basket yang membina para atlet junior dengan melakukan kegiatan latihan bola basket yang terprogram dengan baik. Setiap atlet pastinya ingin menunjukkan penampilan dan performa terbaiknya tidak hanya saat latihan, saat pertandingan juga mereka pastinya akan menunjukkan performa yang terbaik sehingga mereka dapat berprestasi dan mengharumkan nama klub itu sendiri dalam *event* pertandingan yang diikuti.

Klub Exotic Professor Academy ini berlokasi di Jalan Jl. Kramat Raya No.13 RT 01/05 Kp. Ciputat, Ds. Tajur Ciledug Tangerang. Klub Exotic Professor Academy berada dibawah naungan seorang Aris Hakim, selaku *Owner* dan *Head Coach Of* Exotic Professor Academy, klub ini merupakan salah satu wadah untuk membina dan melatih atlet-atlet yang berjumlah 24 atlet yang terdiri dari kelompok umur kategori 18 tahun.

Sebagai atlet juga pasti pernah mengalami cedera. Bisa saja terjadi pada saat berlatih atau bertanding. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan *head coach*, asisten pelatih dan beberapa atlet dari club tersebut, banyak didapati beberapa cedera di bagian ekstremitas bawah pada atlet KU-18 Klub Exotic Professor Academy ini. Seperti cedera *ankle sprain*, *hamstring*, memar pada paha, *strain* otot paha, sampai cedera lutut. Kebanyakan dari atlet tersebut terkena cedera pada saat bertanding. Beberapa dari atlet ku-18 klub Exotic Professor Academy ini hanya sebatas megatahui kurang lebih sedikit tentang cedera olahraga ekstremitas bagian bawah, penanganan atau bahkan penyebab cedera dan mereka masih belum terlalu paham tentang cedera olahraga ekstremitas bagian bawah, penyebab dan penanganan cedera itu sendiri.

Mengacu pada kondisi diatas, dalam penelitian ini penulis mengangkat masalah tentang tingkat pemahaman atlet ku-18 mengenai cedera olahraga

ekstrimitas bagian bawah. Dikarenakan atlet bola basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy ini ternyata masih banyak yang kurang paham tentang cedera olahraga, penyebab, dan juga penanganan cedera. Sehingga peneliti merasa hal ini penting untuk diketahui agar didalam latihan atau bertanding dapat berjalan lancar dan timbulnya cedera dapat diatasi seminimal mungkin. Berdasarkan penjelasan diatas peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “TINGKAT PEMAHAMAN CEDERA OLAHRAGA EKSTREMITAS BAGIAN BAWAH PADA ATLET BOLA BASKET KU-18 KLUB EXOTIC PROFESSOR ACADEMY”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Dalam berlatih atau bertanding beresiko mendatangkan cedera
2. Kurangnya pemahaman atlet Klub Exotic Professor Academy KU-18 tentang Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah
3. Atlet Klub Exotic Professor Academy KU-18 kurang memahami tentang Penyebab Cedera Olahraga
4. Kurangnya pemahaman atlet Klub Exotic Professor Academy KU-18 tentang Sifat Cedera Olahraga
5. Kurangnya pemahaman atlet Klub Exotic Professor Academy KU-18 Macam Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menimbulkan salah penafsiran dan menghindari terlalu lampau permasalahan, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu :
Tingkat Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah Pada Atlet Bola basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dijabarkan, maka perumusan masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Seberapa besar tingkat pemahaman atlet bola basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy tentang Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah?
2. Seberapa besar tingkat pemahaman atlet bola basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy tentang Penyebab terjadinya cedera ?
3. Seberapa besar tingkat pemahaman atlet bola basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy tentang Sifat Cedera ?
4. Seberapa besar tingkat pemahaman atlet bola basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy tentang Macam Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Manfaat Praktis

1. Bagi para mahasiswa penelitian ini dapat memberikan masukan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam prodi ilmu keolahragaan.
2. Bagi para mahasiswa penelitian ini menjadi acuan untuk penelitian tentang Pemahaman Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah

b. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang objektif dan akurat mengenai Tingkat Pemahaman Atlet Bola Basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy Tentang Cedera Ekstremitas Bagian Bawah
2. Hasil penelitian ini diharap dapat memberi pengetahuan mengenai Tingkat Pemahaman Atlet Bola Basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy Tentang Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah sebagai parameter.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang objektif kepada pelatih maupun staf medis tim basket KU-18 Klub Exotic Professor Academy Tentang Cedera Olahraga Ekstremitas Bagian Bawah untuk mengetahui kondisi atlet KU-18 Klub Exotic Professor Academy pasca latihan.