

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga adalah segala jenis aktivitas fisik atau latihan yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, atau keterampilan atletik. Olahraga memiliki banyak manfaat, termasuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, fleksibilitas, dan keseimbangan. Selain manfaat fisik, olahraga juga dapat memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur.

Olahraga bisa dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti lari, futsal, berenang, sepak bola, yoga, angkat beban, tenis, bersepeda, bulutangkis, dan banyak lagi. Setiap jenis olahraga memiliki fokus dan manfaat khusus yang berbeda, sehingga memungkinkan seseorang untuk memilih olahraga sesuai dengan minat, kebutuhan, dan kemampuan fisik mereka. Salah satu olahraga yang paling di minati adalah olahraga futsal

Futsal adalah salah satu variasi olahraga sepak bola yang dimainkan dalam ruangan atau di lapangan yang lebih kecil daripada lapangan sepak bola biasa. Nama "futsal" berasal dari kata "*fútbol sala*" dalam bahasa Spanyol, yang berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal telah menjadi olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, terutama di kalangan anak muda dan di tingkat amatir. Permainan futsal mulai mendapatkan popularitas di kalangan masyarakat umum karena

kemudahan akses untuk memainkannya di lapangan dalam, fasilitas yang lebih terjangkau, dan intensitas permainan yang tinggi. Hal ini menjadikan futsal sebagai pilihan olahraga yang menarik bagi banyak orang, terutama anak muda. Permainan futsal menuntut seorang pemain untuk selalu bergerak aktif dan cepat ketika bermain, terlebih ditambah dengan ukuran lapangan yang relatif kecil maka setiap pemain akan lebih banyak terjadi benturan dengan pemain lain sehingga dapat memperbesar resiko terjadinya cedera (Sumadi dkk, 2018). Cedera olahraga sebagai cedera yang mempengaruhi semua sistem tubuh, termasuk sistem *musculoskeletal* (Junaidi, 2017).

Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh (Adriansyah, 2021). Atlet futsal memiliki risiko terkena cedera olahraga, karena olahraga futsal salah satu cabang olahraga yang melibatkan body contact dengan pemain, sehingga terjadi benturan antar pemain (Sumadi dkk, 2018), oleh karena itu informasi tentang pemahaman untuk penyebab, pencegahan dan penanganan cedera sangat penting. Cedera olahraga dapat berupa cedera berat, cedera serius, atau cedera berkepanjangan. Pengertian tentang cedera olahraga sangat penting bagi atlet. Pemahaman ini bermanfaat bagi para atlet karena dapat membantu mereka mencegah dan mengurangi risiko cedera olahraga serta memberikan penanganan yang tepat jika cedera terjadi, baik untuk diri mereka sendiri maupun orang lain.

Untuk mengatasi permasalahan cedera dalam futsal, penting untuk memprioritaskan keselamatan dengan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi risiko cedera adalah pemanasan dan pendinginan yang sesuai, latihan yang memperkuat otot dan meningkatkan fleksibilitas, penggunaan perlengkapan pelindung yang tepat, dan memastikan kondisi lapangan yang baik. Selain itu, pendekatan latihan yang benar dan kesadaran tentang teknik bermain yang aman juga dapat membantu mengurangi risiko cedera dalam futsal.

Kurangnya pemahaman pada cedera olahraga dalam aktivitas fisik atau olahraga masih menjadi masalah yang umum terjadi di banyak kalangan masyarakat, termasuk saat bermain futsal. Salah satu permasalahan yang sering terjadi yaitu kurangnya melakukan pemanasan dan pendinginan, padahal pemanasan dan pendinginan adalah bagian penting dari rutinitas berolahraga dan memiliki peran yang krusial dalam mencegah cedera serta meningkatkan kinerja fisik.

Permasalahan yang sama juga terjadi di tim futsal de King's. Peneliti menemukan bahwa tim de King's sangat rentan terhadap cedera olahraga karena minimnya melakukan pemanasan dan pendinginan saat latihan ataupun pertandingan. Peneliti juga menemukan bahwa, dari pengamatan yang dilakukan selama latihan atau pertandingan, beberapa atlet mengalami cedera akibat overuse atau penggunaan berlebihan serta berbagai jenis cedera lainnya, seperti kram, rasa sakit pada lutut, dan hamstring



Observasi di atas, dapat disimpulkan bahwa pemahaman cedera olahraga di tim de king's sangat penting supaya dapat diambil sebagai tindakan untuk upaya pencegahan cedera, serta mencegah keparahan dan dampak cacat yang disebabkan oleh cedera tersebut.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan paparan masalah yang sudah dijelaskan sebelumnya, teridentifikasi ada beberapa masalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan pemahaman mengenai penyebab cedera olahraga.
2. Ketidaktahuan atlet tentang pentingnya pemulihan dan istirahat.
3. Kurangnya pemahaman tentang berbagai lokasi, dan jenis cedera olahraga.
4. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan atlet tentang cedera olahraga
5. Pemahaman atlet dalam tim De Kings tentang tindakan pencegahan cedera masih terbatas.
6. Cedera olahraga dapat terjadi karena banyak faktor

## **C. Batasan Masalah**

Setelah mengidentifikasi masalah, peneliti akan memfokuskan perhatiannya pada "tingkat pemahaman atlet tentang cedera olahraga di tim De King's."

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang sudah diuraikan, masalah yang akan diteliti adalah: Seberapa besar pemahaman atlet de King's tentang cedera olahraga, termasuk kategori cedera, upaya pencegahan dan penanganan saat mengalami cedera.

### **E. Kegunaan Masalah**

Melalui penelitian ini, diharapkan terdapat manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis:

Penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman kepada atlet tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan cedera dalam cabang olahraga futsal

2. Secara Praktis:

Atlet diharapkan akan lebih memprioritaskan pencegahan cedera pada beberapa faktor sebelum berpartisipasi dalam pertandingan ataupun latihan.

