

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini olahraga mengalami kemajuan minat yang begitu pesat di Indonesia. Hal ini dilihat dari tingginya masyarakat yang sadar akan pentingnya olahraga untuk kesehatan sehingga mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat dengan melakukan olahraga. Selain untuk meningkatkan kesehatan tubuh, olahraga juga dapat menghasilkan prestasi dengan menekuni cabang olahraga tertentu. Olahraga yang dilakukan didalam masyarakat baik dengan tujuan untuk rekreasi, memelihara kesehatan, maupun memperoleh prestasi harus mengikuti kaidah kesehatan untuk mencegah dampak yang merugikan bagi tubuh. Jika olahraga dilakukan tanpa mengikuti kaidah kesehatan yang ada dampak yang merugikan yang dapat terjadi antara lain cedera olahraga.

Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi pada saat melakukan aktivitas olahraga yang mengakibatkan kelainan atau kerusakan pada bagian tubuh yang cedera menimbulkan rasa nyeri, luka, bengkak, perubahan warna, robekan pada jaringan seperti ligament, otot bahkan patah tulang (Hamid, 2017). Cedera dapat terjadi pada atlet maupun seseorang yang berolahraga dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari, selain itu tidak dapat melakukan kegiatan olahraga dengan maksimal, untuk atlet cedera olahraga dapat mengurangi kesempatan untuk berprestasi sehingga cedera harus ditangani dengan maksimal.

Cabang olahraga bola tangan merupakan cabang olahraga yang *full body contact* yang terdiri dari berbagai gerakan yang *explosive*. Dengan mempertandingkan dua tim yang saling berlawanan untuk mencetak poin sebanyak mungkin. Sehingga dalam permainan tersebut mau tidak mau harus memiliki strategi dan taktik yang baik agar dapat mencetak poin sebanyak mungkin. Berbagai cara pun dilakukan untuk menghalangi lawan untuk mencetak poin, baik dengan cara yang sah atau dengan cara yang melanggar sehingga pelanggaran terjadi dilapangan. Pelanggaran yang dimaksud dapat berupa benturan, penghadangan, *blocking*, sikut menyikut dan sebagainya. Sehingga dengan beberapa hal tersebut yang tidak ingin terjadi di lapangan dapat menyebabkan cedera bagi para pemain. Selain dalam pertandingan, dalam berlatih pun pemain dapat mengalami cedera yang disebabkan oleh benturan teman berlatih. Selain itu penyebab cedera juga dapat disebabkan oleh kesalahan teknik, *over-use*, kurangnya pemanasan, dan masih banyak lagi penyebab cedera selain *body contact*.

Cabang olahraga bola tangan melibatkan tuntutan yang tinggi bagi fisik para pemainnya, karena dalam latihan maupun dalam pertandingan terjadi perubahan arah dengan cepat, lemparan, lompatan dan berbagai benturan antar pemain, kondisi ini menempatkan atlet mengalami resiko cedera yang lebih besar. Contoh cedera yang dapat terjadi pada atlet bola tangan umumnya terjadi karena kurangnya latihan kondisi otot atlet dalam menghadapi tekanan dari latihan. Seperti kurangnya kelentukan otot, kurangnya pemanasan pada saat awal latihan, benturan antar pemain, hal ini dapat menyebabkan atlet mudah cedera.

Penelitian ditahun 2022 oleh Villa dkk., yang diterbitkan di *National Library of Medicine*, bola tangan merupakan salah satu olahraga dengan tingkat cedera tertinggi (82,2%) dalam olahraga olimpiade. Dari data di atas terlihat bahwa cabang olahraga bola tangan merupakan olahraga dengan resiko cedera yang tinggi. Untuk itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh penelitian yang lebih baru lagi terhadap cedera olahraga pada cabang olahraga bola tangan pada Tim Handball UNJ Knight Putra, karena pada tim ini atlet didalamnya sering mengalami cedera olahraga. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis cedera pada tim *Handball* UNJ Knight Putra dan dapat menjadi sumber informasi bagi atlet maupun pelatih tentang cedera yang terjadi pada cabang olahraga bola tangan. Kemudian, bisa mengambil langkah cepat dalam tindakan penanganan dan pencegahan cedera agar tidak menghambat proses latihan dan prestasi yang maksimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini antara lain :

1. Cedera sering terjadi pada tim *Handball* UNJ putra.
2. Bola tangan merupakan olahraga *body contact* sehingga rentan akan cedera.
3. Cedera dapat mengganggu kesehatan dan kesempatan atlet untuk berlatih dan bertanding.
4. Penyebab cedera yang sering terjadi pada tim *Handball* UNJ putra karena benturan dan sikutan antar pemain.
5. Cedera olahraga sering terjadi pada saat latihan dan bertanding pada

tim *Handball* UNJ putra

6. Kurangnya kelentukan otot, kurangnya pemanasan pada saat awal latihan sering menyebabkan cedera pada tim *Handball* UNJ putra.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi pada masalah mengenai cedera yang pernah dialami Tim *Handball* UNJ Knight Putra sejak tergabung dalam Kop *Handball* UNJ.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah penelitian ini antara lain :

1. Bagian tubuh manakah yang sering terjadi cedera pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra?
2. Apa penyebab terjadinya cedera pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra?
3. Apa jenis cedera yang banyak terjadi pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra?
4. Pada saat apa cedera terjadi pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra?
5. Bagaimana kondisi tingkat cedera yang dialami pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra?
6. Bagaimana cara penanganan cedera olahraga pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Menjawab penelitian mengenai analisis cedera pada Tim *Handball* UNJ Knight Putra.
2. Masukan bagi Kepengurusan KOP *Handball* UNJ dan anggota agar lebih peka terhadap gangguan cedera yang berpengaruh terhadap penampilan pemain.
3. Dapat dijadikan bahan evaluasi pada Kepengurusan KOP *Handball* UNJ dan anggota saat mengalami cedera.
4. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi semua pelaku olahraga tentang cedera pada cabang bola tangan.