

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga dalam kehidupan manusia sangat penting karena melalui olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin dan akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960 dan di Indonesia olahraga panjat tebing cukup populer dikalangan masyarakat dan berkembang pesat, hal ini terbukti dengan adanya banyak agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing maupun kompetisi panjat tebing buatan yang dilakukan oleh organisasi pencinta alam atau perkumpulan pemanjat baik tingkat Daerah maupun Nasional olahraga panjat tebing buatan (*wall climbing*) telah jadi salah satu cabang olahraga yang diperlombakan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) dan dalam event lainnya.

Pada umumnya panjat tebing dilakukan pada daerah yang berkontur batuan tebing dengan sudut kemiringan mencapai lebih dari 45° dan mempunyai tingkat kesulitan tertentu. Selain itu, olahraga panjat tebing adalah suatu olahraga yang mengutamakan kelenturan, kekuatan, daya tahan tubuh, kecerdikan, kerja sama team serta keterampilan dan pengalaman setiap individu untuk menyiasati tebing itu sendiri dalam menambah ketinggian dengan memanfaatkan cacat batuan maupun retakan atau celah yang terdapat di tebing tersebut, serta penggunaan pemanfaatan peralatan yang efektif dan efisien untuk mencapai puncak pemanjat.

Pada awalnya panjat tebing merupakan olahraga yang bersifat petualangan murni dan sedikit sekali memiliki peraturan yang jelas, seiring dengan

berkembangannya olahraga panjat tebing dari waktu ke waktu maka terbentuklah standar baku dalam aktivitas panjat tebing yang di ikuti oleh penggiat panjat tebing. Banyaknya tuntutan tentang perkembangan olahraga ini memberi alternatif lain dari unsur petualangan itu sendiri. Dengan lebih mengedepankan unsur olahraga murni (*sport*). Secara garis besar panjat tebing dibedakan menjadi dua yaitu panjat tebing alam (*rock climbing*), dan panjat tebing buatan (*wall climbing*) (Eiger, 2023). Panjat tebing buatan identik dengan panjat tebing *sport* atau panjat tebing prestasi.

Seiring dengan berkembangnya olahraga panjat tebing di Indonesia, pada tahun 1960 dimana pasukan TNI AD memulai latihannya di tebing 48 Citatah Bandung, untuk mempublikasikan olahraga panjat tebing di Indonesia, pada tahun 1979 Harry Suliztiarto memanjat atap Planetarium Taman Ismail Marzuki, Jakarta. Dan pada tahun 1981, *SKYGERS* membuka sekolah panjat tebing pertama di Indonesia (Gulo, 2023).

Pada tahun 1988 dibuatlah sebuah sarana tebing buatan (*wall climbing*) atau disebut dengan panjat dinding yang dibuat dan diperkenalkan di Indonesia, dimana pembuatan tebing buatan tersebut atas kerjasama dengan 4 orang pemanjat Prancis yang diundang ke Indonesia, tidak hanya melakukan pembuatan dinding panjat mereka juga memberikan pelatihan kursus singkat mengenai panjat tebing, sehingga terbentuklah sebuah Federasi Panjat Gunung dan Tebing Indonesia (FPGTI), hingga berganti nama menjadi Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) pada tahun 1990.

Sebagai salah satu olahraga ekstrim yang membutuhkan tingkat keselamatan yang sangat tinggi, dimana olahraga ekstrim ini berinteraksi dengan alam yang menjadikan alam sebagai arena olahraga. Sebagai contoh panjat tebing atau lebih dikenal dengan *rock climbing*, dimana kegiatan ini dilakukan di tempat yang sangat kompleks. Meskipun panjat tebing merupakan kegiatan yang aman, bisa menjadi bahaya apabila tidak menyadari betul risikonya.

Olahraga panjat tebing merupakan olahraga yang mempunyai resiko cedera yang tinggi, karena olahraga ini banyak melakukan *body contact* dengan alat. Resiko cedera bisa terjadi baik dari faktor *internal* maupun *external*, kurangnya daya tahan tubuh, kurangnya daya tahan otot untuk menahan tubuh, minimnya pengalaman latihan, kurangnya pemanasan dan kelalaian merupakan faktor *internal*. Sedangkan peralatan panjat tebing yang tidak memenuhi standar, cuaca yang buruk, kerjasama tim yang buruk menjadi faktor *external*. Ada dua jenis cedera yang dialami atlet, yaitu trauma akut dan kronis. Setiap sesi latihan atau kejuaraan panjat tebing sering terjadi cedera pada atlet, misalnya: terkilir pada pergelangan kaki dan tangan, dislokasi, lecet, lepuh, memar, kram otot, fraktur, dan sebagainya. Hal – hal semacam ini sering dialami atlet ketika latihan maupun pertandingan panjat tebing, banyak faktor yang menyebabkan terjadinya cedera pada panjat tebing diantaranya: jatuh diantara matras menyebabkan terkilir, melakukan teknik pegangan yang salah, jatuh terlilit tali, peralatan dan lain sebagainya.

Seperti kasus yang terjadi pada salah satu atlet indonesia telah menjuarai kejuaraan *international speed world record*, ia mengalami cedera pada *flexor*

tendon yang cukup parah pada tahun 2019, cedera ini disebabkan jari atlet terjepit saat melakukan pemanjatan *lead climbing*, sehingga atlet tersebut harus menjalani penyembuhan selama kurang lebih dua tahun untuk pulih dan dapat berlatih secara normal kembali.

Dalam hal ini bagian tubuh yang paling sering cedera pada atlet panjat tebing adalah *upper body*. Dengan urutan mulai jari, tangan, bahu, pergelangan tangan, punggung bawah, lutut, dan siku. Cedera olahraga sendiri terbagi menjadi 2 jenis, yaitu cedera akut dan cedera kronik. Di Indonesia, cedera yang paling sering muncul pada atlet panjat tebing adalah cedera kronik karena latihan berat, kurang tepatnya strategi pemulihan yang tepat, dan terjadi secara berulang pada waktu yang lama, tetapi. Tidak menutup kemungkinan terjadi cedera akut juga. Dalam penanganan cedera akut, akan ada penerapan RICE, yaitu, *Rest, Ice, Compress*, dan *Elevate* (Oktavian & Roepajadi, 2021).

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada setiap sesi latihan berjalan dan disalah satu *event* PraPON atau kompetisi panjat tebing di DKI Jakarta dimana terdapat resiko-resiko cedera yang dapat mengganggu berjalannya latihan dan kompetisi sehingga tingkat keberhasilan pada pemanjatan jalur panjat tebing didapatkan hasil yaitu: rendahnya tingkat keberhasilan pada pemanjatan yang dilakukan oleh atlet panjat tebing, Peneliti berfikir dengan memberikan pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan cedera pada atlet panjat tebing DKI Jakarta dapat mengurangi dan meminimalisir resiko cedera sehingga tingkat keberhasilan atlet pada pemanjatan jalur panjat tebing dapat lebih optimal.

Banyak hal yang dapat menyebabkan cedera, bisa dari faktor diri sendiri ataupun faktor dari luar. Pada penjelasan di atas membuat peneliti mempunyai pemikiran untuk melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan penanganan pertama cedera olahraga pada atlet DKI Jakarta yang berada di *Jakarta International Climbing Park* Cakung. Dengan begitu nantinya bisa meminimalisir terjadinya cedera yang di alami oleh atlet panjat tebing DKI Jakarta sehingga bisa di antisipasi dengan penanganan yang tepat.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Tingkat Pengetahuan terhadap Penanganan Pertama Cedera Olahraga pada atlet Panjat Tebing DKI Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1) Banyaknya atlet panjat tebing DKI Jakarta yang mengalami cedera
- 2) Kurangnya pengetahuan tentang penanganan cedera olahraga pada atlet panjat tebing DKI Jakarta
- 3) Banyaknya resiko cedera pada atlet panjat tebing DKI Jakarta
- 4) Pentingnya pengetahuan tentang PPCO

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu Tingkat Pengetahuan terhadap Penanganan pertama Cedera Olahraga pada atlet Panjat Tebing DKI Jakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan Bagaimana Tingkat Pengetahuan Terhadap Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Panjat Tebing DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan tentang penanganan cedera.
- b. Hasil penelitian ini dapat dipakai untuk pemahaman atlet terhadap penanganan pertama cedera olahraga.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta dapat menjadi referensi bagi pada pembaca dalam bidang penanganan pertama cedera olahraga

2. Kegunaan Praktis

- a. Dapat dijadikan suatu gambaran bagi pelatih Panjat Tebing mengenai potensi cedera yang terjadi ketika kegiatan panjat tebing sehingga bisa dilakukan penanganan secara optimal.
- b. Dapat menjadi suatu pengetahuan atlet mengenai penanganan pertama cedera olahraga apabila terjadi cedera.
- c. Bagi peneliti adalah untuk mengetahui bagaimana penanganan pertama cedera olahraga panjat tebing