

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan serangkaian gerakan raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak seseorang. Dalam kehidupan modern, olahraga tidak hanya menjadi bagian dari gaya hidup sehat, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental. Namun, masih terdapat beberapa permasalahan terkait dengan olahraga, seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat, kurangnya motivasi, dan penurunan prestasi dalam cabang olahraga tertentu. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi terkait olahraga, serta mengatasi permasalahan yang ada guna mewujudkan gaya hidup sehat.

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Melalui aktivitas olahraga yang terencana dan terstruktur, seseorang dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kebugaran jasmani, serta memperkuat imunitas tubuh. Selain itu, olahraga juga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia, baik sebagai aktivitas fisik, rekreasi, maupun komponen penting dalam pembentukan karakter.

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan olahraga memiliki peran dalam membentuk karakter peserta didik, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kreativitas. Oleh karena itu, perlu

dilakukan upaya untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi terkait olahraga, serta mengatasi permasalahan yang ada guna mewujudkan gaya hidup sehat.

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Di Indonesia, olahraga sangat populer dan beragam jenisnya. Beberapa olahraga yang populer di Indonesia antara lain sepak bola, basket, bulu tangkis, tenis, dan voli. Sepak bola merupakan olahraga paling populer di Indonesia dan di dunia. Basket juga menjadi salah satu permainan yang populer di Indonesia, terutama di kalangan muda. Bulu tangkis adalah olahraga yang dimainkan satu lawan satu atau dua lawan dua, dan menjadi salah satu *sport* yang menarik perhatian banyak orang di negara ini. Tenis adalah olahraga yang populer di Indonesia, baik dalam bentuk tenis meja maupun tenis lari.

Bola basket, juga dikenal sebagai basketball, adalah olahraga bola berkelompok yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Permainan ini diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 di Amerika Serikat. Bola basket dapat dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan, dan telah menjadi olahraga populer di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Sejarah bola basket di Indonesia dimulai pada tahun 1952 dengan lahirnya induk cabang olahraga basket. Pada tahun 1955, Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) didirikan untuk menyatukan organisasi bola basket di Indonesia. Sejak saat itu, olahraga ini terus berkembang di Tanah Air, dan pada tahun 1953, tim basket Indonesia pertama kali berpartisipasi dalam Asian Games.

Perkembangan bola basket di Indonesia juga didukung oleh diselenggarakannya Pekan Olahraga Nasional (PON) pada tahun 1948, di mana bola basket masuk ke dalam kompetisi level nasional. Bola basket memiliki beragam manfaat bagi tubuh, antara lain meningkatkan keterampilan motorik, membentuk tubuh ideal, dan meningkatkan tinggi badan. Permainan ini melibatkan kerja sama antara tangan, kaki, dan mata, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik pemain.

Selain itu, aktivitas fisik yang intens dalam bermain bola basket juga membantu membentuk tubuh ideal dan meningkatkan tinggi badan, yang merupakan keuntungan bagi para pemain. Dengan sejarahnya yang kaya dan manfaat bagi kesehatan, bola basket tetap menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Perkembangan dan popularitasnya terus meningkat, baik di tingkat lokal maupun internasional, dan terus menjadi sumber inspirasi bagi banyak pemain dan penggemar olahraga di seluruh dunia.

Adapun Club basket lokal yang ada di Kabupaten Bogor seperti Club YMS, Klub Garuda Acalapati dan lain lain. Dengan manfaatnya yang banyak bagi kesehatan, bola basket tetap menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia. Perkembangan dan popularitasnya terus meningkat, baik di tingkat lokal maupun internasional, dan terus menjadi sumber inspirasi bagi banyak pemain dan penggemar olahraga di seluruh dunia. atlet Basket Klub Garuda Acalapati merupakan sebuah tim bola basket profesional di Indonesia yang berbasis di Kota Tangerang.

Tim ini mengikuti liga Indonesia bola basket, yang merupakan salah satu liga bola basket terelite di Indonesia. Atlet Klub Garuda Acalapati memiliki reputasi yang baik di dunia bola basket, terutama karena kemampuan atlet yang kuat dan konsisten yang mereka tunjukkan dalam berbagai kegiatan dan turnamen. Dalam beberapa tahun terakhir, atlet Klub Garuda Acalapati telah berhasil dalam menghadapi berbagai tim bola basket bersaing di liga Indonesia dan dunia. Mereka telah menghasilkan banyak atlet berkualitas yang berhasil menduduki posisi penting di tim, seperti pemain-pemain yang mampu menjawab banyak poin, atlet yang kuat dalam menjumpukan, dan atlet yang memiliki kemampuan pasangan yang kuat.

Atlet Klub Garuda Acalapati juga dikenal sebagai tim yang memiliki konsistensi dalam menghadapi berbagai tim bola basket, baik di liga Indonesia maupun di turnamen internasional. Atlet Klub Garuda Acalapati memiliki saluran pembelajaran yang kuat untuk atlet bola basket. Mereka membantu atlet mengembangkan keterampilan dan kemampuan pasangan mereka melalui pelatihan yang diadaptasi dari pengalaman internasional.

Selain itu, atlet Klub Garuda Acalapati juga memiliki program pengembangan karakter yang kuat untuk membentuk karakter atlet, seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan kreativitas. Atlet Klub Garuda Acalapati memiliki beberapa prestasi yang menarik dalam karier mereka. Mereka telah berhasil menduduki posisi tertinggi di liga Indonesia bola basket dan menghadapi berbagai tim bola basket bersaing di dunia.

Atlet Klub Garuda Acalapati juga memiliki beberapa kesalahan terkait cedera pada atlet bola basket, seperti sprain/strain dan cedera ACL. Dari kesalahan tersebut, atlet Klub Garuda Acalapati harus selalu menghadapi tantangan tersebut dengan memastikan atlet bersedia dan memahami bagaimana mengurangi risiko cedera. Namun Pada klub basket ini tidak selalu bagus dimana ada beberapa lapangan yang licin yang digunakan saat latihan atau bertanding di lain sisi adanya asupan yang kurang di perhatikan oleh management club untuk para atlet nyayang dimana masih banyak siswa serta jadwal latihan dimana para atlet latihan setelah pulang sekolah yang menyebabkan kelelahan bagi para atlet tersebut juga dengan kurang tersedianya minum yang cukup untuk para atlet dan juga banyaknya cedera yang di alami oleh para atlet.

Cedera adalah kerusakan pada tubuh yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti kecelakaan, olahraga, atau kegiatan sehari-hari. Cedera dapat terjadi pada berbagai bagian tubuh seperti otot, tulang, sendi dan ringan lunak. Pengobatan cedera tergantung pada jenis dan tingkat keparahan cedera, pengobatan dapat meliputi istirahat, terapi fisik, obat-obatan atau tindakan medis yang lebih invansif seperti operasi. Cedera adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan seringkali melibatkan kerusakan pada tubuh atau pikiran seseorang. Cedera fisik melibatkan kerusakan pada jaringan tubuh, termasuk tulang, otot, atau organ internal, yang dapat mengakibatkan rasa sakit, ketidaknyamanan, dan bahkan keterbatasan fisik.

Cedera psikologis mencakup dampak emosional dan mental, seperti stres, kecemasan, atau trauma psikologis, yang dapat memerlukan perawatan khusus untuk pemulihan. Kesadaran akan potensi risiko dan langkah-langkah untuk mencegah cedera dapat membantu individu menjalani gaya hidup yang lebih aman. Rehabilitasi menjadi bagian integral dari hakikat cedera, di mana upaya pemulihan fisik dan psikologis dapat memerlukan waktu dan ketekunan. Setiap orang merespons dan beradaptasi dengan cedera mereka sendiri, dan dukungan sosial serta perawatan medis yang kuat dapat memainkan peran kunci dalam membentuk perjalanan pemulihan tersebut.

Dari cedera fisik, seperti patah tulang, lecet, hingga cedera otak traumatik yang serius, setiap jenis memiliki karakteristik dan implikasi yang berbeda. Kesadaran akan risiko, baik dalam konteks pekerjaan, olahraga, atau kehidupan sehari-hari, menjadi kunci untuk mengurangi kemungkinan cedera. Individu seringkali dihadapkan pada tantangan baru, seperti keterbatasan fisik atau perubahan dalam kemampuan fungsi tubuh.

Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan ini dan merancang kembali kehidupan sehari-hari adalah elemen kritis dari proses pemulihan. Cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi dengan baik pada otot, tendon ligament, persendian maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan” Graha, (2012).

Ada dua jenis katagori cedera yang sering terjadi dan dialami pada saat atlet melakukan aktivitas fisik, yaitu trauma akut dan cedera karena pemakaian berlebih (*overuse injury*) (Brukner&Khan,2007). Cedera olahraga dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu cedera akut dan kronis. Pada fase ini, tindakan yang harus dilakukan adalah mengurangi rasa sakit dan peradangan, serta mempercepat proses penyembuhan. Beberapa tindakan yang dapat dilakukan pada fase akut cedera olahraga adalah istirahat, es, kompresi, elevasi, dan pembebatan.

Pada fase akut cedera olahraga, tindakan yang dilakukan harus sesuai dengan jenis cedera dan tingkat keparahan cederanya. Selain itu, penting juga untuk melakukan evaluasi pada faktor risiko individu dan memperhatikan aspek pemulihan cedera. Pada fase ini, tindakan yang dilakukan adalah mempertahankan kekuatan dan fleksibilitas otot, serta mencegah terjadinya cedera berulang.

Pada fase kronis juga dilakukan evaluasi terhadap faktor risiko individu dan perbaikan teknik olahraga untuk mencegah terjadinya cedera di masa depan. Dalam penanganan cedera olahraga, penting untuk memahami prinsip-prinsip dasar penanganan cedera olahraga dan melakukan tindakan yang sesuai dengan jenis cedera dan tingkat keparahan cederanya. Cedera ringan atau tingkat I, ditandai dengan adanya robekan yang hanya dapat dilihat menggunakan mikroskop, dengan keluhan minimal dan hanya sedikit saja atau bahkan tidak mengganggu performa olahragawan yang bersangkutan misalnya, lecet, memar, atau sprain ringan.

Cedera sedang atau tingkat II, ditandai dengan kerusakan jaringan yang nyata seperti nyeri, bengkak, berwarna kemerahan, dan panas, dengan gangguan fungsi yang nyata dan berpengaruh pada performa atlet yang bersangkutan, misalnya : melebarnya otot dan robek nya ligamen. Cedera berat atau tingkat III, pada cedera ini terjadi kerobekan lengkap atau hampir lengkap pada otot, ligamen, dan fraktur pada tulang yang memerlukan istirahat total, pengobatan intensif, bahkan mungkin operasi. Beberapa cedera yang terjadi pada jaringan lunak adalah Strain.

Strain adalah cedera yang terjadi pada otot atau tendon (urat) yang disebabkan oleh adanya regangan yang berlebihan *overstretch*. Cedera pada jaringan keras terjadi pada tulang atau sendi dan dapat dipertemukan bersamaan dengan cedera jaringan lunak. Dengan memperkuat sistem pelaporan dan pencatatan cedera, klub olahraga dapat membangun pangkalan data yang kaya informasi untuk mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dan kinerja atlet.

Dengan demikian, analisis cedera ini bukan hanya tentang melindungi kesehatan atlet saat ini, tetapi juga menggali potensi untuk meningkatkan keseluruhan prestasi dan ketahanan jangka panjang dalam olahraga basket. Analisis cedera olahraga pada atlet klub basket mencerminkan kebutuhan mendalam untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan dan kinerja.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di uraikan dalam penelitian ini maka dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Cedera Atlet: Cedera adalah masalah besar dalam olahraga, termasuk basket.

Cedera dapat mempengaruhi performa atlet, kesejahteraan mereka, dan bahkan karir mereka. Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap cedera ini termasuk teknik bermain yang salah, kondisi fisik atlet, dan kurangnya peralatan pelindung.

2. Kurangnya Fasilitas dan Peralatan yang Memadai: Dalam teks, disebutkan bahwa ada beberapa lapangan yang licin yang digunakan saat latihan atau bertanding. Ini bisa menjadi masalah serius karena dapat meningkatkan risiko cedera. Selain itu, disebutkan juga bahwa ada kurangnya asupan yang cukup untuk para atlet dan jadwal latihan yang mungkin terlalu berat bagi para atlet.
3. Kurangnya Sistem Pelaporan dan Pencatatan Cedera: Sistem pelaporan dan pencatatan cedera yang baik sangat penting untuk memahami penanganan dan pencegahan cedera. Namun, tampaknya sistem ini belum optimal.
4. Cedera yang dapat terjadi pada berbagai bagian tubuh akibat aktivitas olahraga yang berlebihan atau kecelakaan, dan dapat mempengaruhi kinerja atlet.
5. Kurangnya perhatian pada asupan nutrisi pada klub bola basket seperti Klub Garuda Acalapati, yang dapat mempengaruhi kesehatan dan performa atlet.

C. Pembatasan Masalah

Adapun pembatasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah Jenis, lokasi, faktor, penyebab, dan penanganan cedera olahraga atlet basket Klub Garuda Acalapati.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Berapa banyak atlet basket Garuda Acalapati yang pernah mengalami cedera?
2. Bagian tubuh apa yang mengalami cedera?
3. Jenis cedera apa yang terjadi pada atlet basket Garuda Acalapati?
4. Kapan terjadinya cedera pada atlet basket Klub Garuda Acalapati?
5. Tingkat atau grade berapa cedera olahraga yang dialami basket Garuda Acalapati?
6. Cedera paling banyak pada atlet basket Klub Garuda Acalapati?
7. Apa yang menyebabkan atlet basket Garuda Acalapati mengalami cedera olahraga?
8. Bagaimana penanganan cedera olahraga yang pernah dilakukan pada atlet basket Garuda Acalapati yang mengalami cedera.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang terkait.
- b. Dari penelitian ini diharapkan dapat memberi kajian untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan analisis cedera pada atlet.
- c. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi Kajian dalam menyusun strategi pencegahan dan penanganan cedera olahraga.

2. Kegunaan Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pelatih dan atlet tentang pertolongan pertama cedera olahraga berdasarkan kasus cedera yang sering terjadi pada atlet bola basket.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peneliti tentang pencegahan cedera pada atlet basket ,dengan mengetahui faktor penyebab cedera dan cara mencegahnya yang dimana manajemen atlet dapat merancang program pencegahan cedera yang efektif dan mengurangi resiko pada atlet.
- c. Meningkatkan kesadaran tentang resiko cedera dan cara mencegahnya, dengan mengetahui jenis cedera yang paling umum yang terjadi pada atlet bola basket. Pelatih dapat mengambil tindakan pencegahan yang tepat untuk menghindari cedera tersebut.