

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga memberikan beragam manfaat bagi kesehatan, kebugaran, dan pencapaian prestasi. Selain itu, olahraga juga dapat membentuk karakter, meningkatkan disiplin, dan mempererat hubungan sosial antar peserta. Namun, olahraga juga berpotensi menimbulkan cedera, terutama dalam cabang olahraga dengan kontak fisik dan intensitas tinggi seperti pencak silat.

Cedera olahraga adalah kerusakan pada sistem integumen, otot, atau rangka tubuh akibat aktivitas fisik, baik selama latihan maupun pertandingan. Menurut Meikahani & Kriswanto. (2015), cedera adalah kelainan yang terjadi pada tubuh yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, ataupun tulang akibat aktivitas yang berlebih atau kecelakaan. Cedera olahraga dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kesalahan metode latihan, kelemahan fisiologis, maupun kelainan struktural jaringan penyokong dan otot (Arovah, 2009). Junaidi. (2017) juga menegaskan bahwa cedera pada atlet DKI Jakarta paling banyak berupa cedera ligamen bersifat akut pada ekstremitas bawah, yang sering terjadi akibat kurangnya pemahaman pelatih, sarana-prasarana yang kurang memadai, serta metode latihan yang kurang tepat.

Cabang olahraga pencak silat, risiko cedera tergolong tinggi karena adanya unsur bela diri yang melibatkan serangan, pertahanan, dan kontak langsung antar pesilat. Berdasarkan penelitian Putri dkk. (2022) dalam Jurnal Universitas Kusuma

Husada Surakarta, cedera paling banyak terjadi pada ekstremitas bawah dengan prevalensi mencapai 67,9%. Jenis cedera yang paling dominan adalah sprain atau cedera ligamen, diikuti cedera memar dialami oleh 72,5% atlet pencak silat, sprain sebesar 25%, strain sebesar 12,5%, dan cedera pada tungkai serta kaki mencapai 84,28% dari total kasus cedera yang dilaporkan.

Penelitian oleh Rahman & Warthadi, (2023) pada atlet porprov surakarta menemukan bahwa jenis cedera yang paling banyak dialami adalah sprain sebesar 29%, dengan lokasi cedera paling sering pada engkel (pergelangan kaki) sebesar 14%, dan penyebab utama cedera adalah benturan saat pertandingan sebesar 43%. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa cedera ekstremitas bawah, khususnya sprain, memar, dan strain, merupakan masalah utama pada atlet pencak silat dan perlu menjadi perhatian serius dalam upaya pencegahan serta penanganan cedera di lingkungan pencak silat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Junaidi, (2013) yang menunjukkan bahwa 60% cedera pada atlet DKI Jakarta terjadi pada ekstremitas bawah, dan 41,1% berupa sprain atau cedera ligamen.

Atlet pencak silat dari berbagai tingkatan, baik pemula maupun profesional, berisiko mengalami cedera akibat teknik yang kurang tepat, persiapan fisik yang belum optimal, dan pola gerak yang tidak efisien. Di lingkungan universitas, terutama pada Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat (KOPPENSI) Universitas Negeri Jakarta (UNJ), risiko cedera olahraga dapat menyebabkan atlet kehilangan kemampuan melakukan aktivitas olahraga, mempengaruhi performa, menurunkan kepercayaan diri, serta menimbulkan kecemasan dan ketakutan untuk kembali berlatih atau bertanding. Cedera yang berulang juga dapat mengubah perilaku atlet,

baik secara fisik maupun mental, dan mengancam karier serta kesuksesan atlet di masa depan (Apilia Dwi dkk., 2024).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. (2022), tingkat kejadian cedera pada atlet pencak silat di lingkungan perguruan tinggi masih tergolong tinggi. Namun, hingga saat ini, metode identifikasi cedera yang digunakan belum efektif dan belum dirancang secara spesifik untuk mendeteksi risiko cedera pada atlet KOPPENSI UNJ. Penerapan metode identifikasi cedera yang konsisten dan spesifik masih menjadi tantangan dalam dunia olahraga prestasi, sehingga intervensi pencegahan cedera yang dilakukan belum optimal dan masih bersifat umum (Alfiani & Setiowati, 2024).

Cedera dapat terjadi kapan saja, baik saat latihan rutin maupun pertandingan resmi, di berbagai tempat latihan atau arena pertandingan. Oleh karena itu, deteksi dini dan upaya pencegahan risiko cedera perlu dilakukan secara sistematis, khususnya dalam lingkungan KOPPENSI UNJ. Upaya deteksi dini ini sangat penting agar langkah preventif yang tepat dapat segera diambil, sehingga risiko cedera dapat diminimalkan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian mengenai cedera pada atlet pencak silat dewasa yang menekankan pentingnya identifikasi dini faktor risiko cedera untuk mengurangi kejadian cedera (Nawawi, 2022).

Selain itu, identifikasi faktor risiko cedera penting untuk membantu pelatih dan atlet merancang program latihan yang lebih aman dan efektif, serta menurunkan angka kejadian cedera. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam mengidentifikasi risiko cedera adalah FMS. FMS adalah alat identifikasi yang

menilai kualitas pola gerak dasar atlet, mengidentifikasi ketidakseimbangan, kelemahan, dan potensi risiko cedera sebelum cedera benar-benar terjadi (Cook, Burton, dkk., 2014b). Penggunaan FMS sebagai alat evaluasi gerakan fungsional juga terbukti efektif dalam mendeteksi risiko cedera pada atlet olahraga, sehingga dapat mendukung upaya pencegahan cedera secara lebih sistematis (Oktarisa dkk., 2023)

Meskipun gerakan yang dinilai dalam FMS menyerupai pola gerak dalam cabang olahraga atletik, kesamaan tersebut bersifat kebetulan. FMS pada dasarnya dirancang sebagai alat untuk menilai dan memberi peringkat terhadap kualitas pola gerakan dasar manusia, bukan sebagai instrumen spesifik untuk atletik. Berdasarkan panduan resmi FMS, instrumen ini berfungsi untuk mengidentifikasi keterbatasan, asimetri, dan disfungsi dalam pola gerak yang dapat meningkatkan risiko cedera pada atlet dan individu aktif (Cook dkk., 2020). Penelitian lebih lanjut menunjukkan bahwa FMS dapat digunakan secara efektif untuk mendeteksi potensi risiko cedera melalui penilaian pola gerak fungsional yang tidak efisien. Mengingat bahwa salah satu faktor utama penyebab cedera pada atlet pencak silat adalah pola gerak yang kurang efisien, pendekatan FMS dinilai relevan untuk digunakan dalam menganalisis risiko cedera pada atlet pencak silat. Hal ini karena FMS mencerminkan kebutuhan gerak fungsional yang serupa, seperti stabilitas, mobilitas, dan koordinasi tubuh dalam aktivitas menyerang maupun bertahan.

Pemeriksaan FMS dilakukan untuk mengidentifikasi setiap kelemahan otot dan ketidakseimbangan otot melalui penilaian Gerakan yang dilakukan. FMS terdiri dari 7 gerakan yaitu, 1) *deep squat*, 2) *hurdle step*, 3) *in-line lunge*, 4) *shoulder*

mobility, 5) *active straight leg raise*, 6) *trunk stability push-up* dan 7) *rotary stability* (Cook, Burton, dkk., 2014b). FMS telah banyak digunakan dalam penelitian untuk mengidentifikasi risiko cedera pada berbagai cabang olahraga dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik. Studi terbaru menunjukkan bahwa reliabilitas antar-pe nguji FMS berkisar antara 0,81–0,91 dan reliabilitas intra-penguji sebesar 0,74–0,92 (Bonazza dkk., 2016; Minick dkk., 2010). Selain itu, penelitian oleh Alfiani & Setiowati, (2024) membuktikan bahwa FMS efektif membantu pelatih dalam menilai risiko cedera dan merancang program latihan yang lebih aman

Penelitian ini menggunakan metode FMS untuk mengevaluasi pola gerak fungsional anggota KOPPENSI UNJ. FMS dapat mengidentifikasi area tubuh yang memiliki risiko cedera lebih tinggi, sehingga intervensi preventif yang tepat dapat dilakukan. Oleh karena itu, analisis faktor risiko cedera menggunakan metode FMS pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta menjadi penting untuk meningkatkan upaya pencegahan cedera dan menunjang prestasi atlet secara optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai permasalahan sebagai berikut :

1. Tingkat cedera pada atlet perguruan tinggi masih tinggi.
2. Risiko cedera pada atlet pencak silat dapat menurunkan performa dan kepercayaan diri, serta mengancam kelangsungan karier.

3. Kurangnya metode identifikasi cedera yang efektif dan spesifik untuk mendeteksi risiko cedera pada anggota KOPPENSI UNJ.
4. Perlunya analisis berbasis bukti menggunakan FMS untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi faktor risiko cedera pada anggota KOPPENSI UNJ.

C. Pembatasan Masalah

Dengan luasnya cakupan masalah dalam penelitian ini, maka peneliti akan membatasi masalah pada penelitian ini, yaitu;

1. Analisis faktor risiko cedera dilakukan pada atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat (KOPPENSI) Universitas Negeri Jakarta.
2. Analisis faktor risiko cedera menggunakan instrumen *Functional Movement Screen*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah dalam penelitian ini, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Bagaimana faktor risiko cedera berdasarkan hasil skor *functional movement screen* pada anggota klub olahraga prestasi pencak silat universitas negeri jakarta?".

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan dalam

mengembangkan analisis faktor risiko cedera menggunakan FMS untuk mengevaluasi gerakan dan peningkatan prestasi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini menjadi sarana untuk memperdalam pemahaman serta mengembangkan dalam penggunaan instrumen FMS, serta memperoleh pengalaman praktis dalam menganalisis data. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang ilmu keolahragaan dan Kesehatan olahraga.
- b. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan informasi dan panduan objektif mengenai kondisi pola gerakan dan potensi risiko cedera pada atlet melalui hasil skor FMS dan analisis faktor risiko cedera. Informasi tersebut dapat membantu pelatih dalam merancang program latihan yang lebih spesifik dan terarah untuk memperbaiki kelemahan pola gerak dasar atlet, sehingga latihan dan performa atlet dapat terjaga dengan baik.
- c. Bagi atlet, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola gerak dasar yang baik dalam mencegah cedera selama latihan dan kompetisi. Atlet akan memperoleh gambaran mengenai pola gerakan yang perlu diperbaiki dengan melakukan latihan korektif agar atlet risiko cedera yang dapat mengganggu proses latihan dan karier olahraga dapat diminimalkan.