

# 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 tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik, asalkan dilakukan dengan benar dan sesuai dengan kondisi tubuh. Berbagai jenis olahraga seperti jalan santai, tenis meja, balapan, dan bela diri, memberikan risiko yang berbeda bagi para pelakunnya. Beberapa orang menjadikan olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, kesehatan, atau hanya untuk kesenangan, sementara atlet, baik amatir maupun profesional, berkomitmen untuk mencapai prestasi tertinggi, bahkan menjadi juara. (Suharso, 2019)

Olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Apa yang menjadi fokus utama adalah peran olahraga, termasuk pencak

silat, dalam membangun daya tahan tubuh, kebugaran fisik, dan karakter individu.

Sebagai olahraga tradisional Indonesia, pencak silat juga telah menjadi cabang kompetitif yang terus berkembang, dengan aturan dan kategori pertandingan yang disesuaikan dari waktu ke waktu untuk memenuhi kebutuhan internasional (Johansyah & Hendro, 2016). Siapa yang terlibat dalam olahraga ini tidak hanya para atlet profesional, tetapi juga siswa dan anggota klub olahraga yang bercita-cita untuk menjadi atlet berprestasi. Salah satu kelompok yang relevan adalah para atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta yang aktif dalam kegiatan pembinaan.

Kapan cedera dalam pencak silat biasanya terjadi adalah selama latihan intensif atau pertandingan resmi. Di mana lokasi cedera ini sering kali melibatkan arena pertandingan atau fasilitas latihan. Mengapa cedera sering terjadi dalam pencak silat dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemanasan, kesalahan teknik, atau kondisi fisik yang kurang optimal. Bagaimana cara mengurangi risiko ini memerlukan pemahaman yang mendalam tentang jenis cedera, evaluasi terhadap faktor risiko, serta langkah-langkah pencegahan yang efektif. (Johansyah & Hendro, 2016).

Olahraga pencak silat mulai dipertandingkan secara resmi pada PON VII di Jakarta dengan menampilkan nomor tanding, istilah katagori tanding dulu dikenal dengan istilah pencak silat olahraga, kemudian berkembang menjadi wiralaga, sekarang familiar istilah kategori tanding. Nomor pertandingan mengalami perubahan yang dulu kelas berdasarkan berat badan mulai dari kelas A s.d G dan bebas putra, kelas A : 40-45 kg. Sedangkan untuk putri mulai kelas A s.d E. Menjadi

bertambah s.d kelas A s.d I putra dan bebas putra mulai

+65kg. Tahun 1999 kelas bebas pada pertandingan resmi tidak ada, kelas A s.d J putra tetapi kelas A mulai 45-50 kg dan seterusnya. Untuk putri ditambah kelas A s.d F putri, perubahan ini berkaitan dengan desakan dari negara Eropa yang sulit mencari atlet dengan berat badan di bawah 50kg (Johansyah & Hendro, 2016).

Sebagai olahraga kompetitif perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya Indonesia perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih para siswa sekolah dan anak yang ada club-club olahraga pencak silat. Olahraga saat ini mendapatkan perhatian yang cukup besar untuk meningkatkan kualitas manusia, kesegaraan jasmani, maupun mencapai prestasi. Salah satu tempat dimana anak didik dapat melakukan aktivitas olahraga, tempat belajar, dan melakukan kegiatan olahraga diluar jam belajar formal melalui kegiatan latihan di club pencak silat. Club pencak silat yang difasilitasi adalah untuk mengembangkan bakat dan minat serta keterampilan sehingga akan timbul kemandirian percaya diri dan kreatifitas, yang merupakan potensi sumber daya manusia yang perlu dibina dan dikembangkan. Berawal dari sinilah muncul bibit olahragawan yang tidak akan habis apabila program olahraga dilembaga pendidikan secara keseluruhan dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Menjaga keamanan dan mengurangi risiko cedera dalam pertandingan pencak silat, penting bagi pesilat untuk mengikuti prinsip-prinsip latihan yang telah ditetapkan. Pesilat harus memiliki kemampuan fisik, teknis, taktis, dan mental yang kuat agar dapat melaksanakan teknik serangan dan pertahanan dengan efektif (Fatimah, 2019). Dengan demikian, penerapan prinsip-prinsip pertandingan yang

benar menjadi krusial untuk mengurangi kemungkinan terjadinya cedera yang signifikan. Selain itu, pesilat perlu memiliki kemampuan biomotor yang baik guna meminimalisir risiko cedera.

Pada umumnya, cedera sering terjadi pada pesilat selama pertandingan pencak silat, termasuk cedera seperti terkilir pada lutut, pergelangan kaki, dislokasi jari-jari tangan, lecet, memar, atau bahkan fraktur. Hal ini biasanya dialami baik saat latihan maupun dalam pertandingan resmi. Banyak faktor yang dapat menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat, termasuk kondisi fisik, faktor individu, kesalahan teknik, kurangnya pemanasan, kondisi peralatan, dan fasilitas yang digunakan. (Sudijandoko, 2021)

Menurut Garisson (2021) pada pertandingan pencak silat cedera merupakan masalah yang sering terjadi di antara para atlet. Cedera tersebut dapat berasal dari sejumlah faktor baik dari luar maupun dari dalam tubuh atlet. Faktor eksternal seperti kondisi lapangan atau cuaca, serta faktor internal seperti kelelahan fisik atau kurangnya pemanasan, semuanya dapat meningkatkan risiko cedera. Istilah "cedera olahraga" mencakup berbagai jenis cedera yang dapat terjadi dalam konteks latihan, pertandingan, atau bahkan setelah pertandingan berakhir. Oleh karena itu, penting bagi para atlet dan staf medis untuk memahami risiko cedera ini dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang sesuai untuk meminimalkan kemungkinan cedera selama berpartisipasi dalam olahraga pencak silat.

Cedera olahraga merupakan masalah umum yang sering dialami oleh para atlet, termasuk atlet pencak silat. Apa yang menjadi perhatian utama dalam pencak silat adalah tingginya risiko cedera, mulai dari cedera ringan seperti lecet, memar,

dan terkilir, hingga cedera berat seperti dislokasi atau fraktur (Sudijandoko, 2021). Cedera ini kapan dapat terjadi kapan saja, baik saat latihan maupun dalam pertandingan resmi, terutama jika persiapan fisik dan teknis kurang memadai. Atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta siapa menjadi kelompok yang rentan terhadap cedera ini, mengingat intensitas latihan dan kompetisi yang mereka jalani.

Mengapa cedera sering terjadi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pemanasan, teknik yang salah, kondisi fisik atlet, serta faktor eksternal seperti kondisi lapangan atau fasilitas olahraga yang tidak memadai (Garrison, 2021)

Di mana cedera dapat terjadi di arena pertandingan, lapangan latihan, atau tempat lain yang digunakan untuk aktivitas fisik. Oleh karena itu, bagaimana mencegah dan menangani cedera menjadi perhatian penting, termasuk pemahaman tentang jenis cedera, pengelolaan fase penyembuhan, serta langkah-langkah preventif seperti pemanasan yang cukup, penggunaan teknik yang benar, dan evaluasi kondisi fasilitas olahraga.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan yang komprehensif dari pihak atlet, pelatih, dan tim medis sangatlah penting agar langkah-langkah pencegahan cedera dapat diambil secara efektif. Dengan demikian kesadaran akan hal tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti jenis cedera yang mungkin dialami oleh atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta dan faktor-faktor penyebabnya. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai cedera yang sering terjadi pada atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta serta membantu dalam mengembangkan strategi

pencegahan yang lebih efektif.

## **B. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam "Analisis Cedera Olahraga pada Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta" mencakup beberapa aspek, seperti:

1. Menentukan tingkat cedera yang dialami oleh atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta selama latihan dan kompetisi.
2. Mengidentifikasi jenis cedera yang paling umum terjadi pada atlet, apakah itu cedera otot, ligamen, atau tulang, serta seberapa parahnya.
3. Menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan cedera, seperti teknik latihan yang salah, kelelahan, kurangnya pemanasan yang memadai, atau kelebihan latihan.
4. Memeriksa pola cedera apakah ada tren tertentu, seperti apakah cedera lebih sering terjadi pada saat latihan intensif atau selama kompetisi
5. Melihat faktor-faktor tertentu dalam profil atlet, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pengalaman, atau kondisi fisik yang berkaitan dengan risiko cedera.
6. Mengevaluasi efektivitas program pencegahan cedera yang sudah ada dan mencari cara untuk meningkatkannya
7. Menganalisis seberapa patuh atlet terhadap program pencegahan cedera dan program perawatan, serta mencari cara untuk meningkatkan kepatuhan mereka.

Dengan mengidentifikasi dan menganalisis masalah-masalah ini, dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif untuk mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kesehatan serta kinerja atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Adapun pembatasan masalah untuk analisis cedera olahraga pada atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta sebagai berikut:

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini yaitu mengetahui “Persentase Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta.”

### **D. Perumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah untuk penelitian "Analisis Cedera Olahraga pada Atlet Pencak Silat PPLM DKI Jakarta" dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apa saja jenis cedera yang paling umum terjadi pada atlet pencak silat di PPLM DKI Jakarta?
2. Bagaimana faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya cedera pada atlet pencak silat di PPLM DKI Jakarta?
3. Seberapa serius tingkat keparahan cedera yang dialami oleh atlet pencak silat di PPLM DKI Jakarta?
4. Apa langkah-langkah pencegahan yang telah diambil oleh atlet atau pelatih untuk mengurangi risiko cedera dalam latihan dan pertandingan?

### **E. Manfaat Hasil Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teori pada penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan risiko cedera olahraga pada atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta. Penelitian ini juga dapat membantu dalam pengembangan protokol pencegahan cedera yang efektif.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk pelatih Sebagai data awal untuk Menyusun program pencegahan cedera untuk atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta. Penelitian ini juga dapat di gunakan sebagai dasar untuk pengembangan kebijakan dalam menjaga keselamatan dan kesehatan atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan pemahaman yang lebih baik tentang cedera olahraga pada atlet pencak silat, tetapi juga dapat berkontribusi secara langsung pada upaya pencegahan cedera dan peningkatan kesejahteraan atlet.

