

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan olahraga prestasi global dewasa ini tidak lagi sekadar bertumpu pada volume dan intensitas latihan, melainkan pada optimalisasi seluruh aspek pendukung performa atlet (McAleer *et al.*, 2022). Salah satu aspek krusial yang menjadi perhatian utama adalah manajemen risiko cedera olahraga. Cedera bukan hanya menjadi penghambat performa sesaat, tetapi merupakan ancaman serius terhadap keberlanjutan karier seorang atlet (Mendiguchia, 2021). Tingginya insiden cedera yang seringkali tidak diimbangi dengan pengetahuan dan praktik penanganan cedera yang tepat dan berbasis bukti di tingkat akar rumput. Akibatnya, cedera ringan yang ditangani secara keliru berpotensi berkembang menjadi cedera kronis yang mengakhiri potensi terbaik seorang atlet secara prematur (Musat *et al.*, 2024).

DKI Jakarta merupakan etalase sekaligus barometer pembinaan bola tangan nasional. Klub-klub di DKI Jakarta menjadi pemasok utama atlet untuk tim nasional dan rutin berpartisipasi dalam kompetisi bergengsi seperti Kejuaraan Daerah, Pekan Olahraga Nasional (PON), hingga ajang internasional. Intensitas latihan dan kompetisi yang tinggi ini secara langsung meningkatkan paparan risiko cedera pada atlet. praktik penanganan cedera ini perlu dievaluasi di lingkungan klub masing-masing, yang seringkali menjadi ruang abu-abu karena belum semua klub memiliki standar operasional prosedur (SOP) penanganan cedera standar dan akses berkelanjutan terhadap

tenaga medis profesional.

Bola tangan merupakan cabang olahraga beregu yang bercirikan gerakan dinamis berintensitas tinggi, meliputi aktivitas sprint, perubahan arah secara mendadak (*cutting*), gerakan melompat, pendaratan, serta kontak fisik antar atlet (Rudisill *et al.*, 2021). Karakteristik fisiologis dan biomekanis tersebut secara inheren meningkatkan kerentanan atlet terhadap risiko cedera, khususnya pada segmen ekstremitas bawah (lutut dan pergelangan kaki), ekstremitas atas (bahu), serta area jari tangan (Mishra *et al.*, 2024). Risiko cedera tidak hanya muncul pada momen kompetisi, melainkan juga melekat dalam setiap siklus latihan, baik berupa cedera akut akibat trauma benturan maupun cedera kronis akibat pembebanan berulang (*overuse*) (Kanwal *et al.*, 2025). Dampak dari kejadian cedera tersebut melampaui aspek gangguan fisik semata, karena dapat mengganggu kontinuitas periodisasi latihan, menurunkan kapasitas performa, serta berpotensi mengancam keberlanjutan karier atlet apabila tidak ditangani secara komprehensif (Prentice, 2024).

Kualitas pemulihan cedera sangat ditentukan oleh ketepatan penanganan pada fase akut. Penanganan awal yang tidak sesuai dengan kaidah medis, seperti tindakan pemijatan pada area cedera baru atau pengabaian terhadap protokol pertolongan pertama, justru berisiko memperparah kerusakan jaringan dan memperpanjang masa rehabilitasi (Alcock *et al.*, 2024). Praktik demikian mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan ideal dan perilaku nyata yang diterapkan oleh atlet di lingkungan latihan. Permasalahan tersebut diperburuk oleh fakta bahwa belum seluruh klub bola tangan di DKI Jakarta

memiliki standar operasional prosedur penanganan cedera yang baku serta akses yang memadai terhadap tenaga medis atau fisioterapis profesional. Padahal, atlet merupakan subjek yang pertama kali mengalami dan merespons kejadian cedera sebelum memperoleh pertolongan dari tenaga kesehatan (Edouard *et al.*, 2022). Dengan demikian, tingkat pengetahuan atlet mengenai prosedur penanganan cedera menjadi determinan kunci yang memengaruhi ketepatan tindakan pertolongan pertama yang dilakukan atlet ketika mengalami cedera (Gabbett *et al.*, 2021). Urgensi tersebut menjadi landasan fundamental bagi dilakukannya penelitian untuk memetakan secara empiris tingkat pengetahuan dan gambaran perilaku penanganan cedera di kalangan atlet klub bola tangan DKI Jakarta.

Meningkatnya tuntutan prestasi dan padatnya kalender kompetisi. Pengamatan di lapangan mengindikasikan adanya kesenjangan kritis antara pengetahuan esensial dengan praktik yang lazim dilakukan. Tindakan kontraproduktif seperti memijat atau mengurut area tubuh yang baru mengalami cedera akut masih sering dianggap sebagai solusi pertama. Praktik ini menandakan kurangnya pemahaman terhadap protokol pertolongan pertama yang sederhana namun vital, seperti metode *Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE)*, yang justru dapat mencegah perburukan cedera (Almeyda, 2023). Seiring berkembangnya ilmu kedokteran olahraga, penanganan cedera tidak lagi hanya mengacu pada metode *RICE*, tetapi juga telah berkembang menjadi pendekatan *Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation (PRICE)*, *Protection, Optimal Loading, Ice, Compression, Elevation (POLICE)*, serta *PEACE & LOVE* yang menekankan perlindungan jaringan, pembebanan secara bertahap (*optimal*

loading), edukasi, aktivitas fisik terkontrol, dan rehabilitasi berbasis bukti untuk mempercepat pemulihan fungsi atlet. Namun demikian, pemahaman atlet terhadap berbagai metode penanganan cedera tersebut masih bervariasi, sehingga berpotensi memengaruhi ketepatan tindakan pertolongan pertama ketika cedera terjadi. Hingga kini, belum tersedia data empiris yang komprehensif dan terbaru yang secara spesifik memetakan tingkat pengetahuan serta gambaran nyata perilaku penanganan cedera pada atlet bola tangan di DKI Jakarta. Ketiadaan data ini menjadi penghambat dalam merancang program edukasi, pencegahan, dan penanganan cedera yang lebih efektif, terarah, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Penelitian ini dilakukan guna menjawab pertanyaan sentral, yaitu "Bagaimana tingkat pengetahuan dan praktik penanganan cedera pada atlet klub bola tangan di DKI Jakarta". Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan atlet-atlet yang terdaftar aktif di klub bola tangan se-DKI Jakarta. Hasil studi diharapkan menyediakan peta pengetahuan dan perilaku penanganan cedera yang valid dan terkini. Data ini akan menjadi fondasi yang kokoh untuk pengembangan modul edukasi spesifik dan rekomendasi kebijakan berbasis bukti bagi seluruh pemangku kepentingan pelatih, manajemen klub, dan organisasi induk guna menciptakan lingkungan olahraga yang lebih aman, mendukung pencapaian prestasi puncak, dan menjaga keberlanjutan karir atlet bola tangan Indonesia.

B. Identifikasi Masalah

1. Kesenjangan antara tuntutan performa tinggi dengan rendahnya kesadaran pengelolaan cedera di tingkat klub.

2. Belum adanya penanganan cedera yang terstandarisasi di tingkat klub bola tangan DKI Jakarta.
3. Masih maraknya praktik penanganan cedera tradisional yang belum teruji keamanan dan efektivitasnya.
4. Lemahnya edukasi dan sosialisasi protokol penanganan cedera akut di kalangan atlet bola tangan.
5. Potensi cedera ringan yang terabaikan berkembang menjadi cedera kronis akibat ketidaktahuan atlet.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini menerapkan batasan-batasan yang dirumuskan secara ketat pada tataran variabel dan definisi operasional. Secara eksklusif, kajian hanya membahas dua variabel pokok, yaitu tingkat pengetahuan atlet tentang cedera olahraga (meliputi jenis, penyebab, gejala, pencegahan, serta protokol *RICE*) dan pola penanganan cedera (pertolongan pertama dan rehabilitasi awal), sementara aspek-aspek di luar keduanya seperti terapi medis lanjutan, intervensi farmakologi, nutrisi pemulihan, atau dampak psikologis pasca-cedera tidak termasuk dalam cakupan penelitian. Untuk menjamin ketepatan makna dan konsistensi pengukuran, konsep-konsep kunci didefinisikan secara operasional; tingkat pengetahuan diartikan sebagai sejauh mana atlet dapat mengingat, memahami, dan mengaplikasikan informasi dasar mengenai cedera, cedera olahraga dibatasi pada trauma fisik yang terjadi selama kegiatan latihan atau pertandingan bola tangan, dan penanganan cedera difokuskan pada tindakan pertolongan pertama yang dilakukan secara mandiri oleh atlet dengan protokol

RICE sebagai kerangka utama. Definisi operasional ini mengikat seluruh proses penelitian, mulai dari penyusunan instrumen, pengumpulan data, hingga analisis dan interpretasi hasil, sehingga setiap penyimpangan dari definisi tersebut dianggap berada di luar batasan penelitian.

Dari sisi subjek, lokasi, dan waktu, penelitian ini juga dibatasi secara tegas. Subjek penelitian hanya melibatkan atlet yang terdaftar aktif dan rutin mengikuti program latihan di klub-klub bola tangan di bawah naungan Pengprov Bola Tangan DKI Jakarta, dengan usia minimal 15 tahun serta kriteria eksklusi yang diterapkan secara konsisten terhadap atlet tidak aktif, yang sedang menjalani jeda latihan berkepanjangan, atau yang berasal dari luar wilayah DKI Jakarta, guna menjamin homogenitas karakteristik populasi target. Lokasi penelitian terbatas pada klub-klub yang berlokasi di DKI Jakarta, dan desain waktu yang digunakan adalah cross-sectional, yang berarti pengambilan data dilakukan hanya pada satu periode tertentu (April–Juni 2026), sehingga hasil yang diperoleh semata-mata mencerminkan kondisi pada saat penelitian berlangsung dan tidak dapat digunakan untuk menganalisis perubahan atau tren dari waktu ke waktu.

Secara metodologis, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei dan instrumen kuesioner terstruktur, tanpa uji kausalitas, uji hipotesis, maupun intervensi eksperimental dalam rancangannya. Keterbatasan ini secara sadar diterapkan agar seluruh sumber daya penelitian dapat diarahkan pada pencapaian tujuan deskriptif secara optimal, tanpa terbebani oleh kebutuhan pengujian statistik inferensial yang memerlukan desain dan sampel yang berbeda. Sejalan dengan seluruh batasan tersebut, hasil

penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada populasi atlet klub bola tangan DKI Jakarta dengan karakteristik yang serupa, dan tidak berlaku untuk cabang olahraga lain, wilayah geografis yang berbeda, atau tingkat kompetisi di luar konteks klub provinsi, sehingga pembaca tidak menarik kesimpulan yang melampaui cakupan data yang tersedia.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan atlet klub Bola Tangan DKI Jakarta mengenai cedera olahraga?
2. Bagaimana gambaran penanganan cedera (pertolongan pertama dan rehabilitasi) yang dilakukan oleh atlet klub Bola Tangan DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis bagi berbagai pihak yang terkait dengan pembinaan olahraga bola tangan di DKI Jakarta, antara lain:

1. Bagi Atlet
 - a. Memberikan gambaran objektif mengenai tingkat pengetahuan yang dimiliki, sehingga atlet dapat menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya dalam hal penanganan cedera.
 - b. Menjadi bahan introspeksi dan motivasi bagi atlet untuk meningkatkan pemahaman serta mengoreksi perilaku penanganan cedera yang selama ini dipraktikkan.

- c. Membekali atlet dengan pemahaman yang benar agar mampu mengambil keputusan tepat pada fase kritis pasca cedera, sehingga meminimalkan risiko kesalahan penanganan yang dapat memperparah cedera.

2. Bagi Pelatih

- a. Menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun materi pembinaan dan edukasi berkala mengenai manajemen cedera yang terintegrasi dalam program latihan rutin.
- b. Membantu pelatih dalam mengidentifikasi tingkat pemahaman atlet binaannya, sehingga pelatih dapat menyesuaikan metode pengawasan dan pendampingan saat atlet mengalami cedera.
- c. Memberikan landasan bagi pelatih untuk berkoordinasi dengan tenaga medis dalam merancang protokol penanganan cedera yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan klub.

3. Bagi Manajemen Klub

- a. Menyediakan data empiris yang dapat dijadikan dasar penyusunan kebijakan internal klub, khususnya terkait standar operasional prosedur penanganan cedera dan penyediaan fasilitas kesehatan.
- b. Menjadi bahan pertimbangan dalam pengalokasian anggaran untuk pengadaan peralatan pertolongan pertama serta kerja sama dengan tenaga medis atau fisioterapis profesional.
- c. Mendorong terciptanya lingkungan latihan yang lebih aman dan terkelola dengan baik sebagai upaya perlindungan terhadap aset utama klub, yaitu atlet.

4. Bagi Pengurus Provinsi (Pengprov) Bola Tangan DKI Jakarta

- a. Menyediakan data dasar (*baseline data*) yang komprehensif dan terkini mengenai profil pengetahuan dan perilaku atlet, yang dapat digunakan sebagai bahan evaluasi program pembinaan di tingkat provinsi.
- b. Menjadi landasan bagi perumusan kebijakan dan program edukasi berskala provinsi yang terstandar guna menekan angka cedera dan meningkatkan kualitas prestasi atlet secara berkelanjutan.
- c. Membantu Pengprov dalam merancang pelatihan bagi pelatih dan tenaga pendukung mengenai prosedur penanganan cedera yang berbasis bukti.

5. Bagi Tenaga Medis dan Fisioterapis

- a. Memberikan gambaran awal mengenai tingkat literasi kesehatan atlet sasaran, sehingga tenaga medis dapat merancang pendekatan edukasi dan intervensi yang lebih tepat sasaran dan kontekstual.
- b. Memfasilitasi komunikasi yang lebih efektif antara tenaga medis dengan atlet dan pelatih dalam proses penanganan serta rehabilitasi cedera.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menjadi referensi dan data awal bagi pengembangan penelitian lanjutan, seperti studi tentang faktor-faktor determinan yang memengaruhi tingkat pengetahuan cedera, uji efektivitas program intervensi edukasi, ataupun penelitian kualitatif yang menggali lebih dalam pengalaman atlet dalam menangani cedera.

- b. Memperkaya khazanah ilmiah di bidang ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan manajemen cedera pada cabang olahraga bola tangan di Indonesia.

