

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Saat ini, mobilitas menggunakan anggota tubuh merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjaga kesehatan agar tetap dalam kondisi prima dan terhindar dari wabah virus. Kita melakukan kegiatan olahraga sesuai kebutuhan, tidak hanya untuk orang tua, tetapi juga untuk orang muda dan semua kalangan. Hal ini dikarenakan banyaknya manfaat dari olahraga. Dalam perkembangannya, olahraga kini terbagi menjadi olahraga sukses, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Dalam olahraga prestasi aktivitas fisik sangat dibutuhkan untuk mencapai prestasi setinggi tingginya dengan semaksimal mungkin baik yang individu maupun tim. Tercapainya prestasi dalam olahraga merupakan usaha yang dilakukan melalui pembinaan di usia dini baik dari kemampuan tehnik taktik dan strategi serta melalui pendekatan ilmiah. Semakin tinggi target yang ditetapkan oleh pelatih kepada atletnya maka akan semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan oleh atlet tersebut sehingga membuat dirinya semakin rentan dengan cedera akibat melakukan aktivitas fisik yang lebih berat dibandingkan kemampuan tubuhnya.

Tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk meraih prestasi dari bidang yang dipertandingkan baik ditingkat daerah, nasional dan juga internasional baik itu olahraga individu ataupun tim. Salah satu olahraga yang dipertandingkan adalah sepakbola. Alasan peneliti memilih sepakbola sebagai cabang olahraga yang

diobservasi adalah karena minat mayoritas anak usia sekolah khususnya laki-laki adalah sepakbola. Terlepas dari faktor tadi faktor lainnya adalah karena cabang olahraga yang digeluti peneliti dari kecil adalah sepakbola sehingga peneliti sangat paham situasi di cabang olahraga sepakbola ini khususnya ditingkat Sekolah Sepak Bola (SSB).

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang, dimana tujuannya adalah untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan menggunakan aturan yang baku. Namun permainan yang sederhana ini membutuhkan beberapa faktor yang sangat mempengaruhi seorang pemain sepakbola, diantaranya faktor mental, fisik, dan psikologi pemain itu sendiri. Perkembangan permainan sepakbola berdampak pada metode latihan yang diberikan oleh pelatih terhadap atletnya yang sering menjadi dampak negatif bagi atlet yang kurang siap dalam menerima pelatihan.

Dampak negatif dari pemberian metode latihan maupun dalam permainan langsung berakibat pada terjadinya cedera pada atlet dengan berbagai faktor seperti kurangnya kemampuan atlet dalam berakselerasi sehingga terjadinya cedera *angkle* ataupun kram pada otot kaki akibat tidak siapnya otot dan sendi pada saat melakukannya. Dalam observasi yang dilakukan oleh peneliti dan pengalaman langsung oleh peneliti ketika bermain dan menjadi siswa di SSB adalah kurangnya edukasi pelatih dan pengurus terhadap penanganan dan resiko cedera pada atletnya.

Sebab dan akibat dari cedera atlet sendiri memiliki resiko dan saling terkait, hal inilah yang sangat jarang diberitahukan oleh pelatih kepada atletnya

yang peneliti sendiri memiliki asumsi bahwa sebagian pelatih kurang memahami tentang jenis-jenis cedera itu sendiri apalagi cara penanganan dan pencegahannya namun ada juga pelatih yang mengetahui jenis cedera beserta penanganannya namun kurangnya penyampaian akan cedera ini kepada atletnya. Penelitian yang dilakukan oleh Aiqifiljadid Delby Diaz Sudibyo dan Azizati Rochmania pada tahun 2021 dengan judul “Pemahaman Tentang Cedera Olahraga dan Penanganannya Pada SSB Tanggul Putra Jember” ini memiliki informasi yang berhubungan dengan tingkat pemahaman dan penanganan pelatih dan atlet terhadap cedera seperti asumsi yang telah disampaikan oleh peneliti yang hasilnya adalah pada tingkat pemahaman pelatih tentang cedera, penanganan dan perawatan cedera memiliki jumlah hasil persentase sebesar 67% (tinggi). Dan pada tingkat pemahaman pelatih tentang cedera, penanganan dan perawatan cedera memiliki jumlah hasil persentase sebesar 37% (sedang). Hasil penelitian ini dilakukan di daerah Jember yaitu pulau Jawa dimana tingkat pemahaman tentang sepakbola lebih maju ketimbang pulau sumatera dilihat dari seringnya diadakan pelatihan pelatih sepakbola tingkat Nasional.

Peneliti melihat tingkat pemahaman atlet didapat karena transfer informasi dari pelatih dan edukasi terus menerus disetiap pertemuan yang membuat atlet menjadi terbiasa dan paham dengan jenis dan tingkatan cedera serta penanganannya.

Cedera dapat terjadi setiap saat pada saat bertanding maupun latihan dan biasanya memerlukan waktu yang berbeda-beda untuk pulih tergantung tingkat parahnya cedera serta penanganan yang dilakukan. Efek dari cedera

mengakibatkan banyak masalah mulai dari program latihan yang terganggu, jumlah pertandingan yang tidak bisa dimainkan hingga karir sang atlet. Salah satu kasus konsekuensi yang sering terlihat adalah banyaknya atlet yang mengundurkan diri karena cedera, namun banyak juga yang melanjutkan kariernya setelah mengalami cedera. Cedera olahraga merupakan bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik dan olahraga yang terjadi secara langsung maupun tidak langsung.

Salah satu jenis cedera yang sering terjadi pada atlet adalah *sprain* yaitu cedera pada sendi yang mengakibatkan robekan pada ligament. *Sprain* terjadi karena adanya tekanan yang berlebihan dan mendadak pada sendi, atau karena penggunaan berlebihan yang berulang-ulang. *Sprain* ringan biasanya disertai hematoma dengan sebagian serabut ligament putus, sedangkan pada *sprain* sedang terjadi efusi cairan yang menyebabkan bengkak. Pada *sprain* berat, seluruh serabut ligamen putus sehingga tidak dapat digerakkan seperti biasa dengan rasa nyeri hebat, pembengkakan dan adanya darah dalam sendi. Dislokasi sendi juga sering terjadi pada olahragawan yaitu terpelesetnya bonggol sendi dari tempatnya. Apabila sebuah sendi pernah mengalami dislokasi, maka ligament pada sendi tersebut akan kendur, sehingga sendi tersebut mudah mengalami dislokasi kembali (dislokasi habitualis).

Dari sekian banyaknya jenis cedera yang kemungkinan sering diderita oleh atlet sepakbola maka dibutuhkannya data yang dapat menunjukkan bagian tubuh yang manakah yang paling sering terjadinya cedera pada atlet. Dibutuhkannya

sebuah penelitian yang dapat mendeteksi jenis cedera apa yang sering dialami oleh atlet sepakbola di Sekolah Sepak Bola, penelitian yang sesuai untuk mendapatkan informasi terkait masalah diatas adalah penelitian jenis survey yang dapat mengumpulkan informasi langsung dari subjek penelitian terkait objek yang diteliti.

Data yang mendukung tentang tingkat cedera oleh dan jenis-jenisnya yang terjadi pada siswa SSB seperti penelitian yang dilakukan oleh Hendra Ezzy Putra Adhy Nugraha pada tahun 2018 dengan judul “Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Dalam Kompetisi Sepak Bola Piala Askab PSSI Kabupaten Nganjuk Tahun 2017 Di Nganjuk”. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: 13 atlet (41,95%) mengalami cedera memar, 10 atlet (32,26%) cedera kram otot, 4 atlet (12,90%) cedera pendarahan, 3 atlet (9,68%) cedera sprain, 1 atlet (3,22%) mengalami dislokasi. Sedangkan untuk cedera patah tulang, cedera strain, cedera kejang dan cedera pingsan mempunyai presentase 0%. Dari data diatas diketahui bahwa di daerah kabupaten Nganjuk sendiri atlet masih sering mengalami cedera dengan berbagai jenis dan persentase cedera yang cukup banyak. Hal ini terjadi di pulau Jawa yang notabennya adalah pusat sepakbola di Indonesia, peneliti menduga data dengan persentase cedera yang lebih tinggi akan didapatkan di daerah Sumatera Utara jika dilihat dari sistem manajemen SSB dan penyampaian informasi perihal cedera dari pelatih kepada atletnya.

Observasi dilakukan oleh peneliti di SSB Tasbih yang beralamat di Komplek Tasbih Jalan Setia Budi Medan. SSB Tasbih ini memiliki profil yang sangat baik dilihat dari prestasi yang dicapainya seperti juara 2 pada turnamen

ASKOT Medan Kelompok Umur 15 pada tahun 2018, Juara 1 pada Turnamen Sejati Pratama kelompok Umur 13 tahun 2020, Juara 2 pada Turnamen Kharisma CUP kelompok umur 13 tahun 2020, Juara 3 pada Turnamen Amor CUP kelompok Umur 12 tahun 2019 dan juara diberbagai tunamen di sepuluh tahun terakhir. Hal ini tentunya menjadi acuan peneliti untuk memilih SSB tasbih sebagai tempat observasi mengingat prestasi yang sangat baik tersebut tentunya peneliti berfikir bahwa SSB tersebut memiliki manajemen kepelatihan dan pemahaman tentang cedera yang baik juga sehingga cukup untuk mewakili SSB lain di Kota Medan.

Peneliti melihat langsung kelapangan beberapa kali pada tanggal 13, 15 dan 18 Maret 2021 dan terlihat adanya dua orang atlet yang berlari terpincang akibat cedera pada pergelangan kaki. Peneliti melihat keduanya kurang maksimal mengikuti latihan, peneliti melakukan wawancara terhadap atlet yang cedera terkait cedera yang dialaminya dan ternyata sebelum terjadinya cedera kedua atlet tersebut cenderung meremehkan pentingnya peregangan sebelum berlatih ataupun beraktivitas yang berat. Tidak hanya itu atlet juga jarang melakukan perawatan terhadap cedera yang dialaminya termasuk penanganan pertama dan perawatan serta istirahat yang diperlukan agar cederanya dapat sembuh lebih cepat.

Atlet yang peneliti observasi adalah tim dari SSB Tasbih kelompok umur 13-16 tahun. Tim ini memiliki prestasi juara 2 dan 3 pada turnamen antar kelompok umur pada tahun ini. Peneliti juga mewawancara pelatih yang bernama Aslan Suheri Lubis. Hasil wawancara mengatakan bahwa atlet sering untuk mengabaikan aturan dalam pemanasan yaitu kurang serius sehingga ligamen dan

otot terutama pada bagian pergelangan kaki sehingga membuat otot tidak siap untuk menerima tekanan dan gerakan yang terjadi secara tiba-tiba dan terlalu sering, sendi pada pergelangan kaki juga tidak siap saat terjadinya fleksi yang terlalu jauh dan diluar kapasitas sendinya sehingga terjadinya ligament yang robek dan cedera. Hal ini mengakibatkan atlet harus diistirahatkan dan menjalani perawatan sehingga merugikan bagi tim dan diri atlet itu sendiri. Pelatih juga menjelaskan bahwa penting untuk mengedukasi persepsi atlet untuk lebih sadar akan pentingnya menghindari cedera maupun menangani cedera secepat mungkin agar tidak semakin parah dan mempercepat proses pemulihan.

Selain SSB Tasbih peneliti juga melakukan observasi di SSB Sejati Pratama dan SSB Dispora, permasalahan yang sama ditemukan terhadap siswa dari kedua SSB ini yaitu terjadinya cedera karena kurangnya peregangan, pemaksaan kinerja otot dan faktor dari lawan yang melakukan pelanggaran sehingga mengakibatkan cedera pada siswa tersebut. Dari persamaan masalah yang ditemukan tentu ada benang merah mengenai permasalahan cedera ini, hal yang paling mendasar adalah butuhnya pengumpulan informasi mengenai cedera apa saja yang pernah dialami atlet dan persentase kemungkinan banyaknya setiap cedera yang dialami atlet.

Dari hasil observasi di atas peneliti dapat mengetahui rentannya atlet muda sepakbola mengalami cedera karena berbagai faktor seperti kurangnya peregangan, kemauan ingin menang yang tidak diimbangi dengan kemampuan fisik, pengetahuan akan pencegahan cedera, hingga kondisi lapangan sampai faktor kesengajaan dari lawan yang ingin mencederai dirinya. Maka

dibutuhkannya penelitian guna mengumpulkan informasi mengenai bagian tubuh manasaja yang pernah terjadi cedera, tingkat rasa sakit yang diderita, lama pemulihan cedera, hingga faktor terjadinya cedera. Penelitian ini rencananya akan dilakukan di Kota Medan, lebih tepatnya Sekolah Sepak Bola yang ada di Kota Medan dimana yang menjadi subjek penelitian adalah atlet sepakbola yang berlatih di SSB yang menjadi tempat penelitian peneliti.

Berdasarkan dari kenyataan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Survey Cedera Olahraga Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Di Kota Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian dalam latar belakang masalah dapat diidentifikasi masalah yaitu survey cedera olahraga pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Medan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah, maka harus adanya pembatasan masalah agar tidak terdapat kesalah pahaman dan pembahasan masalah yang luas, batasan masalah yaitu survey cedera olahraga pada siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Apa faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera?
2. Bagian mana dari tubuh atlet yang paling sering terjadinya cedera?
3. Jenis cedera apa yang sering terjadi pada atlet?
4. Bagaimana penanganan terhadap atlet yang mengalami cedera?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan penjelasan dalam permasalahan yang dikemukakan pada rumusan masalah yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi terjadinya cedera
2. Untuk mengetahui bagian mana dari tubuh atlet yang paling sering terjadinya cedera
3. Untuk mengetahui jenis cedera apa yang sering terjadi pada atlet
4. Untuk mengetahui bagaimana penanganan terhadap atlet yang mengalami cedera.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui jenis, lokasi dan tingkatan cedera apa saja yang sering dialami oleh siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Medan.
2. Sebagai informasi agar siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Medan dapat melakukan peregangan yang benar dan maksimal sebelum

melakukan aktivitas latihan terutama dibagian tubuh yang paling sering atau rentan terjadi cedera.

3. Sebagai informasi agar pelatih Sekolah Sepak Bola (SSB) di Kota Medan dapat melakukan pencegahan, penanganan yang maksimal dan edukasi terhadap siswanya agar dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.
4. Memberikan informasi yang bersifat ilmiah, dan juga dapat dijadikan sebagai bahan diskusi, seminar, maupun objek penelitian selanjutnya.
5. Sebagai tambahan ilmu dalam penulisan karya-karya ilmiah baik yang bersifat *experiment* maupun *non experiment* bagi peneliti selanjutnya.