

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga sudah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat modern. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif dan intens, memberikan berbagai manfaat seperti peningkatan kebugaran, pembentukan karakter, serta mendukung kesehatan mental dan prestasi. Salah satu cabang olahraga yang semakin populer di Indonesia adalah karate, sebuah seni bela diri yang menggabungkan gerakan fisik dengan nilai-nilai seperti kedisiplinan, ketahanan mental, dan pengendalian diri (Alif, 2021).

Karate merupakan salah satu cabang olahraga *body contact*, maka dari itu Salah satu metode penanganan cedera dalam olahraga yang tidak melibatkan pijatan adalah teknik terapi kompresi. Menurut Pramudito (2020), terapi kompresi bertujuan untuk mengurangi pembengkakan, mengontrol peradangan, dan mempercepat proses penyembuhan jaringan dengan memberikan tekanan pada area yang cedera. Tekanan ini membantu mengurangi akumulasi cairan, meningkatkan sirkulasi darah, serta mempercepat aliran limfa yang membawa zat sisa metabolik keluar dari jaringan yang rusak. Selain itu, terapi kompresi juga bermanfaat dalam memberikan stabilitas pada area cedera, yang pada gilirannya dapat mencegah cedera lanjutan dan meningkatkan mobilitas secara bertahap.

Metode *RICE* (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) merupakan pendekatan yang sering diterapkan dalam penanganan cedera akut, terutama pada fase awal terjadinya trauma jaringan. Keberhasilan penerapan metode tersebut sangat

ditentukan oleh pemahaman yang tepat mengenai karakteristik cedera, waktu aplikasi, serta tingkat tekanan yang diberikan selama proses kompresi. Kompresi yang dilakukan secara tidak tepat justru dapat menghambat aliran darah dan memperparah kondisi jaringan yang mengalami cedera. Oleh sebab itu, penguasaan terhadap konsep fisiologi cedera dan tahapan pemulihan sangat diperlukan agar intervensi yang diberikan dapat menghasilkan perbaikan yang optimal (Pramudito, 2020).

Meski manfaat terapi cedera cukup besar, penerapannya harus disesuaikan dengan jenis, lokasi, dan tingkat keparahan cedera. Penanganan yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi yang sudah ada. Sebagai contoh, pemberian terapi tertentu pada cedera akut, seperti kompres panas atau aktivitas fisik berlebihan, dapat memperparah peradangan, sedangkan pada cedera kronis dapat menimbulkan iritasi pada jaringan yang belum sepenuhnya pulih. Oleh karena itu, terapi cedera harus dilakukan oleh tenaga yang kompeten, seperti terapis olahraga atau mahasiswa keolahragaan yang memiliki pemahaman yang baik mengenai teknik, prosedur, serta prinsip pemulihan yang sesuai dengan kondisi cedera masing-masing individu. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan (Unimed) diberikan pembelajaran tentang penatalaksanaan terapi cedera olahraga. Mereka diharapkan untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan cedera, termasuk terapi manual untuk cedera olahraga. Selain itu, mereka juga diharapkan dapat memberikan edukasi kepada atlet, pelatih, dan masyarakat tentang langkah-langkah pencegahan cedera olahraga. Namun, dalam praktiknya, banyak mahasiswa yang hanya mengandalkan ingatan mereka saat melakukan penanganan cedera, yang berisiko memperburuk kondisi cedera dan meningkatkan

rasa sakit. Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan Panduan dalam penatalaksanaan cedera olahraga.

Berdasarkan hasil observasi awal dari angket yang dibagikan, terlihat bahwa mayoritas responden memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya panduan penatalaksanaan cedera dalam olahraga. Sebanyak 80% menyadari bahwa setiap olahraga memerlukan panduan khusus dalam penanganan cedera dan sepakat bahwa keberadaan panduan tersebut dapat meningkatkan keselamatan atlet. Selain itu, 70% responden mengaku pernah mengalami atau menyaksikan cedera saat berolahraga, namun hanya 55% yang mengetahui jenis-jenis cedera yang umum terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun pengalaman langsung dengan cedera cukup sering, pemahaman teoretis tentang jenis-jenis cedera masih terbatas.

Dalam aspek edukasi, 60% responden pernah mendapatkan materi tentang pencegahan cedera olahraga. Ini merupakan indikasi awal bahwa edukasi sudah mulai disampaikan, namun masih perlu diperluas agar menjangkau lebih banyak individu. Sementara itu, pemahaman tentang terapi olahraga juga menunjukkan ketimpangan. Meskipun 75% responden mengetahui apa itu terapi olahraga, hanya 40% yang memahami teknik dasar terapi cedera maupun waktu yang tepat dalam menggunakan metode *RICE (Rest, Ice, Compression, Elevation)*. Bahkan, hanya 45% yang memahami peran terapis olahraga dalam penanganan cedera. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun istilah dan konsep terapi olahraga dikenal, keterampilan dan penerapannya belum dipahami secara luas.

Keterampilan praktis dalam penanganan cedera pun masih rendah. Hanya 45% responden yang mengetahui langkah-langkah pertolongan pertama, dan lebih sedikit lagi (40%) yang mampu melakukan tindakan seperti membalut atau mengompres cedera. Namun demikian, kesadaran akan pentingnya pemahaman

bagi pelatih tergolong tinggi, dengan 80% responden menyatakan bahwa pelatih perlu memahami panduan penatalaksanaan cedera sebelum melatih atlet. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran akan pentingnya keselamatan dan penanganan cedera cukup baik, masih dibutuhkan peningkatan pemahaman dan keterampilan teknis melalui pelatihan dan edukasi yang lebih menyeluruh.

Panduan dalam penatalaksanaan cedera sangat penting untuk memberikan arahan yang jelas dan sistematis, yang dapat meminimalkan kesalahan serta mempercepat rehabilitasi atlet. Panduan ini tidak hanya berguna bagi mahasiswa sebagai acuan praktis dalam penanganan cedera, tetapi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas penanganan cedera di dunia olahraga, khususnya karate. Dengan adanya panduan yang tepat, mahasiswa akan lebih terampil dan percaya diri dalam memberikan penanganan cedera sesuai standar medis, yang pada akhirnya akan memastikan keselamatan atlet serta mendukung pemulihan dan performa mereka dalam jangka panjang.

Penerapan panduan dalam penatalaksanaan cedera diharapkan dapat mempercepat pemulihan cedera atlet, mencegah cedera berulang, serta meningkatkan kualitas pembinaan atlet secara menyeluruh. Keberadaan panduan ini juga diharapkan dapat berperan dalam pengembangan olahraga karate secara lebih profesional di Indonesia. Dengan panduan yang jelas, penanganan cedera dapat dilakukan dengan lebih terorganisir dan efektif, memungkinkan atlet untuk kembali berlatih dan bertanding dalam kondisi fisik optimal. Penerapan panduan yang tepat dan konsisten diharapkan dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan daya saing atlet karate Indonesia di tingkat nasional maupun internasional.

1.2 Fokus dan Subfokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah pengembangan panduan penatalaksanaan cedera pada cabang olahraga karate melalui teknik terapi cedera. Penelitian ini bertujuan untuk merancang panduan yang terstruktur dan praktis dalam menangani cedera pada cabang olahraga karate dengan menggunakan teknik terapi cedera yang tepat.

Subfokus Penelitian:

1. Evaluasi pengetahuan dan keterampilan mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan dalam menerapkan teknik terapi cedera pada atlet karate.
2. Penyusunan panduan yang komprehensif mengenai langkah-langkah penanganan cedera melalui teknik terapi cedera yang sesuai dengan kondisi dan jenis cedera yang sering dialami oleh atlet karate.
3. Penyusunan panduan yang jelas dan praktis yang dapat digunakan oleh mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan sebagai pedoman untuk mendukung pembelajaran dan pengembangan keterampilan mereka di bidang terapi olahraga.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana hasil pengembangan panduan penatalaksanaan pada cabang olahraga karate.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyusun panduan dalam penatalaksanaan cedera pada cabang olahraga karate, dengan fokus pada penerapan teknik terapi cedera yang disesuaikan dengan jenis, lokasi, dan tingkat keparahan cedera. Dengan adanya panduan yang sistematis dan terperinci, penelitian ini bertujuan untuk memberikan panduan yang jelas bagi penanganan cedera cabang olahraga karate, sehingga proses pemulihan dapat berjalan lebih cepat dan efektif.

1.5 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan: Penelitian ini akan menyediakan pedoman praktis yang berguna dalam menangani cedera atlet, khususnya pada cabang olahraga Karate, serta meningkatkan pemahaman mereka mengenai teknik terapi cedera yang benar dan efektif.
2. Bagi dunia olahraga: Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas penanganan cedera pada atlet Karate, mengurangi risiko cedera lebih lanjut, dan mempercepat pemulihan atlet, sehingga dapat mendukung prestasi dan keberlanjutan karier atlet karate di tingkat lokal, nasional, dan internasional.
3. Bagi Instansi ilmu keolahragaan: Penelitian ini dapat memperkaya literatur dan praktik di bidang terapi olahraga, khususnya dalam penanganan cedera melalui teknik terapi cedera yang lebih terstandarisasi dan berbasis pada bukti ilmiah.