

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga baik dalam kegiatan pendidikan, pelatihan atau kebugaran, selalu dihadapkan pada kemungkinan terjadinya cedera dan pada akhirnya dapat berakibat terganggunya aktivitas fisik, psikis dan prestasi. Efek dari cedera olahraga juga dapat berdampak fatal bagi seorang atlet, dimana atlet harus berhenti berlatih secara total. Bagi peserta didik dan masyarakat yang mengalami cedera akibat berolahraga, dapat menimbulkan trauma bila cedera yang dialaminya akan mengganggu rutinitas dan aktivitas sehari-hari.

PPLP (Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) adalah wadah bagi atlet-atlet muda untuk mengembangkan bakatnya dalam dunia olahraga yang dilakukan melalui tahap seleksi terlebih dahulu, PPLP SUMUT saat ini berada di Jalan SMA Negeri 15 No. 7A Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara. Menunjukkan penampilan terbaik dan memperoleh prestasi, merupakan harapan dan tujuan seorang atlet dalam mengikuti pertandingan. Untuk mencapai hal tersebut, maka seorang atlet PPLP SUMUT harus mempersiapkan dirinya secara baik dan terus berlatih sesuai dengan program latihan yang diberikan agar dapat tampil dalam ajang kejuaraan atau pertandingan yang sudah dijadwalkan.

Dalam mengikuti program latihan tidak jarang para atlet PPLP SUMUT mengalami cedera di tengah padatnya jadwal latihan yang mengakibatkan atlet harus berhenti latihan/stop agar kembali pulih dari cedera. Dari observasi yang telah dilakukan di PPLP SUMUT pada kenyataannya ada beberapa atlet yang

mengalami cedera diantaranya atlet cabang olahraga sepakbola 3 orang, atletik 2 orang, pencak silat 1 orang, judo 2 orang, gulat 2 orang, karate 2 orang, dan bola volly 3 orang. Saat atlet mengalami cedera otomatis atlet harus berhenti untuk berlatih dan mengakibatkan turunnya prestasi atlet. Oleh karena itu dibutuhkan cara pencegahan cedera secara dini agar atlet yang mengalami cedera tidak terulang kembali dan atlet yang tidak terkena cedera tidak mengalami cedera.

Menurut Wibowo (1995:11) yang dimaksud dengan *sport injuries* (cedera olahraga) ialah segala macam cedera yang timbul, pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) ataupun sesudah pertandingan, yang biasa terkena ialah tulang, otot, tendo serta ligamen

Faktor-faktor penyebab cedera olahraga ada 3 yaitu *External violence* (sebab-sebab yang terjadi dari luar) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar : luka lecet, robek kulit, tendon/memar dan fraktur. *Internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari orang tersebut) yaitu cedera yang timbul/terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah sehingga menimbulkan cedera. Macam cedera dapat berupa robeknya otot, sendi atau ligamentum. *Over use* (pemakai terus-menerus terlalu lelah) cedera ini terjadi karena pemakaian otot yang berlebihan. Biasanya cedera akibat *over use* terjadi secara perlahan-lahan (bersifat kronis).

Menurut Wiley-Blackwell (2011:9) ada banyak faktor yang mempengaruhi potensi terjadinya cedera. Faktor tersebut adalah faktor internal atau faktor intrinsik dan faktor eksternal atau ekstrinsik. Faktor intrinsik merupakan bagian

perbuatan dari seorang atlet yang mungkin mempengaruhi mereka terluka. Kemudian faktor ekstrinsik merupakan suatu kejadian yang membuat terluka.

Pencegahan cedera olahraga perlu dilakukan sejak dini agar tidak terjadi cedera pada atlet yang tidak mengalami cedera dan tidak terjadi cedera yang berulang-ulang pada atlet yang telah mengalami cedera. Menurut Wibowo (1995:77) mengemukakan di dalam ilmu kesehatan, kita mengenal bahwa mencegah (preventif) lebih baik dari pada mengobati (kuratif), karena tindakan preventif, biayanya murah serta menghindarkan terjadinya invalid (cacat seumur hidup).

Hal yang dapat menyebabkan terjadinya cedera akibat aktivitas olahraga yang salah karena pemanasan tidak memenuhi syarat, kelelahan berlebihan terutama pada otot dan salah dalam melakukan gerakan olahraga. Sarana dan prasarana juga sangat penting untuk diperhatikan dalam melakukan aktivitas olahraga karena apa yang di gunakan harus sesuai dengan cabang olahraga apa yang di ikutinya.

Kasus cedera yang paling banyak biasanya terjadi pada atlet pemula yang terlalu berambisi menyelesaikan target latihan atau meningkatkan tahap latihan, tak terkecuali bagi atlet senior, yang biasanya terjadi akibat kelelahan berlebihan dikarenakan panjangnya waktu permainan atau terlalu banyaknya partai pertandingan yang harus diikuti

Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberikan respon terhadap cedera tersebut. Juga, akan dapat untuk memahami tubuh kita, sehingga

dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak terjadi parah, bagaimana mengobatinya dan kapan meminta pengobatan secara profesional. Sarana dan prasarana juga sangat penting diperhatikan dalam berlatih maupun disaat pertandingan agar tidak terjadi yang namanya cedera olahraga.

Menurut Paul M. Taylor, Diane K Taylor ( 2007: 269) usaha yang dilakukan oleh para atlet profesional maupun nasional untuk menghindari terjadinya cedera yaitu dengan melakukan latihan peregangan dan penguatan otot-otot yang dominan di digunakan pada jenis olahraga tertentu. Dan untuk menghindari ketidakseimbangan otot yaitu dengan cara melakukan Cross-Training (latihan selingan), seperti melakukan lebih dari satu jenis olahraga yang lebih menekankan pada kontraksi sekelompok otot yang berbeda

Dari penjelasan diatas dapat di lihat hal-hal yang dilakukan dalam pencegahan cedera olahraga. Dalam penelitian ini saya tertarik untuk mengetahui apa saja pencegahan cedera olahraga yang dilakukan atlet sepak bola PPLP SUMUT agar meminimalisir terjadinya cedera olahraga pada atlet sepak bola PPLP SUMUT

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka, dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut: Apa saja pencegahan cedera olahraga yang dilakukan PPLP SUMUT untuk mengatasi cedera sebelum terjadinya cedera dan sesudah terjadinya cedera? Apa saja pencegahan cedera olahraga yang dilakukan pelatih untuk mengatasi cedera sebelum dan sesudah terjadinya cedera? Apa saja

pencegahan yang dilakukan atlet untuk mengatasi cedera sebelum dan sesudah terjadinya cedera?

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian ini menjadi jelas. Berdasarkan berbagai identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini hanya membahas upaya apa yang dilakukan PPLP Sumut, pelatih, dan juga atlet dalam mencegah terjadinya cedera sebelum dan setelah terjadinya cedera agar tidak terjadi cedera yang berulang-ulang kepada atlet sepak bola PPLP Sumut.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: apa saja pencegahan yang dilakukan pelatih dan atlet untuk menghindari terjadinya cedera ataupun cedera berulang pada atlet sepak bola PPLP Sumut.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi apa saja pencegahan cedera olahraga yang dilakukan oleh PPLP, Pelatih, dan atlet agar tidak terjadi cedera olahraga pada atlet yang belum mengalami cedera dan tidak terjadinya cedera yang berulang-ulang pada atlet yang telah mengalami cedera pada atlet sepak bola PPLP Sumut.

## F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini, yaitu:

1. Sebagai bahan informasi bagi atlet Sepak bola PPLP SUMUT cabang olahraga sepakbola, tentang pencegahan cedera olahraga
2. Sebagai bahan informasi bagi pelatih PPLP SUMUT, tentang pencegahan cedera olahraga
3. Sebagai bahan informasi bagi PPLP SUMUT dan Disporas, tentang bagaimana pencegahan cedera olahraga
4. Sebagai bahan masukan bagi FIK Unimed khususnya jurusan IKOR, tentang pencegahan cedera olahraga setelah terjadi cedera dan sebelum terjadi cede
5. Sebagai bahan masukan atau referensi bagi penelitian selanjutnya.