

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu rangkaian kegiatan keterampilan gerak atau memainkan obyek yang dilakukan secara terstruktur dan sistematis diberikan kepada tubuh manusia agar manusia menjadi lebih kuat, sehat dan terampil baik secara jasmani maupun rohani dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya. Secara umum pengertian olahraga dapat kita lihat sebagai suatu rangkaian kegiatan terampil gerak atau memainkan obyek yang disusun secara terstruktur dan sistematis dengan menggunakan suatu batasan aturan tertentu dalam pelaksanaannya, (Liliani, Puspa, 2009). Olahraga telah menjadi kebutuhan setiap individu mulai dari anak-anak, remaja, maupun dewasa, baik itu perempuan ataupun laki-laki.

Kegiatan olahraga jika dilaksanakan dengan benar maka akan membuat individu menjadi lebih sehat dan terhindar dari penyakit. Selain itu, terdapat juga olahraga prestasi, dimana para atlet akan diberikan latihan yang akan dapat meningkatkan prestasinya. Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi pada tubuh, seseorang dapat merancang suatu program olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan, (Utami,2015). Salah satu olahraga yang sedang berkembang saat ini adalah futsal. Futsal merupakan cabang olahraga yang sering dipertandingkan baik itu nasional maupun internasional.

Futsal adalah olahraga yang dilakukan oleh individu yang bergabung dalam satu tim, yang menuntut kemampuan masing-masing individu sehingga dapat memenangkan setiap permainan. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepak bola dalam ruangan, kata itu berasal dari kata *futbol* atau *futebol* dari Bahasa Spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepak bola, (Aswadi,dkk,2015). Permainan futsal tidak sekedar dilakukan hanya untuk tujuan rekreasi dan mengisi waktu luang semata, akan tetapi dapat dilakukan untuk suatu pencapaian prestasi yang optimal. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya kompetisi futsal yang dapat diselenggarakan baik di tingkat daerah maupun nasional.

Untuk mencapai prestasi puncak banyak faktor pendukung yang menentukan seperti kondisi fisik, teknik, taktik dengan mental yang baik. Menurut Lhaksana (Maromm dan Rohman, 2014) permainan futsal merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang.

Permainan futsal dalam bahasa Spanyol yaitu *futbol sala*, yang berarti sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan. Futsal mirip dengan permainan sepak bola yang bersifat ekonomis dan mudah dimainkan, Lhaksana, (Hanafi, 2015). Futsal merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang. Permainan futsal bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang

lawan. Masing-masing regu berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan bola. Futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan.

Kata itu berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa spanyol atau Portugal yang berarti permainan sepakbola) dan salon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Pemain futsal seharusnya mengetahui tentang taktik dan strategi, karena pemain dituntut untuk memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan situasi yang terjadi sepanjang pertandingan. Pemain futsal harus mampu bertahan sekaligus menyerang. Untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan *skill*/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Pemain yang memiliki *skill*/teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Ada beberapa macam *skill*/teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain futsal.

Teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah *controlling*, *dribbling*, *shooting*, dan *passing*. Dari teknik dasar ini, permainan futsal dapat dibentuk. Seorang pemain futsal sangat memerlukan kemampuan dalam menguasai teknik dasar bermain futsal. Perkembangan olahraga sekarang memperlihatkan bahwa sudah banyak yang mengikuti olahraga khususnya dalam cabang olahraga futsal yang di dalamnya mengutamakan kontak fisik dengan lawannya saat bertanding. Namun pada kenyataannya, sebagai seorang atlet futsal tidak akan jauh dari resiko cedera. Cedera inilah yang paling ditakuti oleh setiap individu. 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 (Simatupang, 2016). Cedera dapat terjadi pada semua cabang olahraga. Cedera dapat timbul setiap saat yang biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relatif lama, sehingga banyak sekali permasalahan yang mungkin dialami oleh atlet. Banyak 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.

Macam cedera yang terjadi dalam aktifitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu: trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti ligament, otot, tendon, atau terkillir bahkan patah tulang (Simatupang, 2016). Menurut Hardianto (2017:11) Cedera olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga ataupun sesudahnya (Moh. Husnul Marom, 2014). Resiko cedera menjadi lebih besar terutama dalam olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawannya saat bertanding, seperti dalam olahraga futsal dimana cedera dapat timbul setiap saat. *Sport Injuries* atau cedera olahraga adalah segala macam bentuk cedera yang timbul, baik pada saat latihan maupun pada waktu berolahraga (bertanding), ataupun sesudah pertandingan (Komaini, 2012).

(Sumadi, dkk, 2018) Cedera disebabkan oleh tekanan fisik, kesalahan teknis, benturan ataupun aktivitas fisik yang melebihi beban latihan. (Jovi Hardyanto dan Novita Nirmalasari). Penyebab tingginya angka cedera atlet adalah karena perilaku atlet yang cenderung memaksakan diri untuk tetap latihan pada saat sudah mengalami cedera karena takut tidak diikutsertakan dalam kompetisi, hal ini justru hanya akan menyebabkan proses pemulihan semakin lama (Mu'arifin, 2019). Menurut Bahr (Dr. Novita Intan Arovah) Cedera olahraga adalah cedera pada system integument, otot dan rangka yang disebabkan oleh kegiatan olahraga. Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai factor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologi fungsi jaringan penyokong dan otot. 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). Pada saat atlet mengalami cedera harus di tangani dengan cepat dan menghindari cedera berlarut larut, pada saat atlet mengalami cedera.

Tentu pihak-pihak terkait seperti pelatih, pembina, bertanggung jawab atas kesembuhan atlet nya sendiri, harus cepat dan tanggap untuk menangani cedera tersebut, agar cedera tidak menghambat seorang atlet untuk tetap berlatih dan berprestasi. Penanganan yang dapat dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah segera menarik persendian tersebut dengansumbu memanjang. Cedera olahraga berat yang sering terjadi pada olahragawan adalah patah tulang yang dapat dibagi menjadi patah tulang terbuka dan tertutup. Patah tulang terbuka terjadi apabila pecahan tulang melukai kulit, sehingga tulang terlihat keluar, sedangkan pada patah tulang tertutup, pecahan tulang tidak menembus permukaan kulit. Pada kasus patah tulang, olahragawan harus berhenti dari pertandingan, dan secepat mungkin harus dibawa ke professional karena harus direposisi secepatnya.

Reposisi yang dilakukan sebelum lima belas menit akan memberi hasil memuaskan karena pada saat itu belum terjadi nyeri pada tulang. Setelah reposisi bias dipasang spalk untuk mempertahankan posisi dan sekaligus menghentikan perdarahan. Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga body contact, karena benturan.

Dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bahkan patah tulang. Penyebab dari dalam biasanya terjadi karena koordinasi otot dan sendi yang kurang *neutral shock* sempurna, ukuran tungkai yang tidak sama panjang, ketidak seimbangan otot antagonis (Setiawan,2011). Cedera yang dialami oleh seorang atlet futsal seperti cedera pada otot, robek pada ligament, atau patah tulang karena terjatuh atau benturan dengan orang lain.

Cedera tersebut biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relative lama, sehingga banyak sekali permasalahan yang mungkin terjadi oleh atlet, baik secara fisik maupun psikologis. Atlet yang cedera sering mengalami kecemasan tingkat tinggi. Mereka khawatir apakah mereka akan pulih, apakah pelatih tetap akan memakainya, dan apakah dia akan mengalami cedera kembali. Cedera akan berdampak pada penurunan prestasi atlet, jika atlet sudah kehilangan percaya dirinya. Menurut Wibowo (1995) penanganan cedera olahraga dibagi menjadi empat tahap : 1) *Rest* dalam hal ini bagian cedera tidak boleh di pakai/di gerakan, rest ini tujuannya sama dengan fungsiolesi, supaya perdarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan. 2) *Ice* tujuannya ialah untuk menghentikan perdarahan (menyempit, *vasokonstriksi* sehingga memperlambat aliran darah) dengan demikian ice mempunyai tujuan: Mengurangi perdarahan, menghentikan perdarahan, mengurangi pembengkakan, mengurangi rasa sakit. 3) *Compression* balut tekan adalah suatu bahan yang terbuat dari bahan yang elastis.

Bahan perbannya disebut elastis perban/elastis, bandege/tensiokrep atau benda benda lain yang sejenis. Tujuan *compression* adalah untuk mengurangi pembengkakan sebagai akibat perdarahan yang di hentikan oleh ikatan tadi dan untuk meminimalisir pergerakan. 4) *Elevation* adalah mengangkat bagian cedera lebih tinggi dari letak jantung. Tujuannya adalah supaya perdarahan berhenti dan pembengkakan dapat segera berkurang. Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON)

SUMUT diharapkan memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga dan bagaimana melakukan penanganan dan pencegahan cedera. Pengetahuan tentang cedera olahraga, dapat menjadi antisipasi bagi atlet dalam melakukan aktivitas sehingga mereka dapat memberikan pertolongan pertama.

Sangat penting pada cedera dengan cepat dan tepat, dan dapat melakukan pencegahan terjadinya cedera baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Pentingnya memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi atlet menjadi alasan untuk melakukan penelitian tentang pengetahuan cedera olahraga yang dimiliki atlet PON SUMUT. Persepsi merupakan suatu proses yang didahului penginderaan, yaitu dengan diterimanya stimulus oleh reseptor, diteruskan ke otak atau pusat syaraf yang diorganisasikan dan interpretasikan sebagai proses psikologi. Akhirnya individu menyadari tentang apa yang dilihat dan didengar. Menurut Bimo (2010) syarat terjadinya persepsi dikemukakan ada 3 faktor, yaitu: 1) Objek yang dipersepsikan adalah objek yang menimbulkan stimulus yang mengenai alat indera atau reseptor.

Stimulus dapat datang dari luar individu yang mempersepsi, tetapi juga dapat datang dari dalam diri individu yang bersangkutan yang langsung mengenai syaraf reseptor. Namun sebagian besar stimulus datang dari luar individu. 2) Alat indera, syaraf dan susunan syaraf pusat adalah alat untuk menerima stimulus.

Disamping itu juga harus ada syaraf sensoris sebagai alat untuk meneruskan stimulus yang diterima reseptor ke susunan syaraf pusat kesadaran. Sebagai alat untuk mengadakan respon diperlukan syaraf motoris. 3) perhatiannya diperlukan untuk menyadari atau mengadakan persepsi. Perhatian merupakan langkah pertama sebagai suatu persiapan dalam rangka mengadakan persepsi. Perhatian adalah

pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktifitas individu yang ditunjukkan kepada sesuatu atau sekelompok objek (Puthut Hendro Purnomo, 2017).

Menurut Robbins (2015) persepsi merupakan suatu proses yang digunakan individu untuk mengolah dan menafsirkan pesan indera dari lingkungan dalam rangka memberikan makna kepada lingkungan dengan cara mengorganisir dan menginterpretasi sehingga akan mempengaruhi perilaku individu. Robbins (2015) menambahkan bahwa persepsi positif merupakan penilaian individu terhadap suatu objek atau informasi dengan pandangan yang positif atau sesuai dengan yang diharapkan dari objek yang dipersepsikan atau dari aturan yang ada. Sedangkan persepsi negatif merupakan persepsi individu terhadap suatu objek atau informasi tertentu dengan pandangan yang negatif, berlawanan dengan yang diharapkan dari objek yang dipersepsikan atau dari aturan yang ada (Puthut Hendro, 2017).

Atlet yang memiliki persepsi negatif terhadap cedera maka atlet tersebut akan berpikir bahwa cedera adalah hal yang harus dihindari dengan cara apapun ketika berolahraga, sehingga berdampak pada performanya saat di lapangan. Atlet yang memiliki persepsi negatif terhadap cedera memiliki beban secara psikis yaitu takut cedera dan berpikir bahwa cedera adalah bagian yang mematikan karirnya.

Persepsi merupakan proses dimana masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia (Slameto, 2010, p.102). Melalui persepsi manusia akan melakukan hubungan dengan lingkungan dan dalam hal ini hubungan dilakukan melalui inderanya yaitu: penglihatan, pendengaran, peraba, perasa, dan pencium (Galih Priyambada, 2018). Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti, 8 dari 12

atlet futsal PON SUMUT mengalami cedera pada saat latihan maupun pertandingan. Hal ini menyebabkan proses persiapan dan program latihan atlet menjadi terganggu.

Cedera pada atlet disebabkan seringnya *body contact sport* dan kurangnya peregangan yang mengakibatkan koordinasi otot-otot dan sendi kurang sempurna untuk melakukan gerakan sehingga menimbulkan cedera. Factor-faktor penyebab terjadinya cedera yaitu factor *Eksternal Violence* dan factor *Internal Violence*. *Eksternal Violence* adalah cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar. Misalnya karena *body contact sports*, karena alat-alat olahraga, karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera, misalnya, keadaan lapangan yang menyebabkan terjadinya luka lecet, robek kulit, tendon/memar dan fraktur. *Internal Violence* adalah cedera yang terjadi dari diri orang tersebut, dimana cedera ini disebabkan karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang mengakibatkan terjadinya cedera.

Misalnya ukuran tungkai/kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot-otot yang bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal ini bisa terjadi karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun si atlet dalam keadaan fisik dan mental yang lemah. Cedera yang dapat terjadi adalah robek otot, sendi atau ligamentum (Agri Fera Endah Setiani dan Bambang priyonoadi, 2015).

Pengalaman yang terjadi pada atlet futsal PON SUMUT 2016 yang sedang melakukan persiapan untuk menuju PON di Jawa Barat pada tahun 2016. Mereka mengalami kondisi yang sangat buruk sehingga program latihan mereka menjadi terganggu. Pada masa itu, atlet futsal PON SUMUT 2016 banyak mengalami cedera yang terjadi pada saat latihan dan uji tanding. Pada saat latihan dan uji tanding tidak ada tim medis yang memberikan pertolongan pertama.

Atlet futsal PON SUMUT 2016 masih memiliki kekurangan dalam hal penanganan cedera. Sehingga ketika mengalami cedera ada atlet yang hanya membiarkan saja, terus pada besok harinya mengikuti latihan lagi. Itu menyebabkan pemaksaan kondisi yang mengakibatkan cedera semakin parah. Ketika pada masa pemulihan cedera yang telah dianjurkan Dokter, atlet futsal PON SUMUT 2016 sudah mengikuti latihan yang mengakibatkan cedera sering kambuh. Karena waktu pemulihan yang sudah dianjurkan tidak dilaksanakan dengan baik. Sehingga pada pertandingan di ajang PON 2016 di pertandingan pertama ketika tim medis memeriksa keadaan atlet, atlet tersebut mengalami cedera parah lagi dan tidak bisa mengikuti sisa pertandingan. Itu membuat kerugian yang sangat besar bagi tim futsal PON SUMUT 2016.

Tanggapan atlet tentang penanganan cedera sangat penting untuk mengetahui cara penanganan awal ketika mengalami cedera pada saat pertandingan. Tujuannya agar atlet terhindar dari cedera yang cukup lama. Berdasarkan masalah tersebut atlet futsal PON SUMUT diharapkan memiliki pengetahuan tentang penanganan cedera agar program latihan yang telah ditentukan tidak menjadi terganggu. Sehingga prestasi yang telah di targetkan bisa tercapai. Mengacu pada kondisi tersebut, hal ini akan membahas masalah bagaimana pengetahuan cedera olahraga pada atlet futsal PON SUMUT. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui : **“Persepsi Terhadap Penanganan**

Cedera Olahraga Pada Atlet Futsal PON SUMUT”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah, mengenai gambaran persepsi terhadap penanganan cedera olahraga pada atlet futsal PON SUMUT.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah dikemukakan dan untuk menghindari adanya kesalahpahaman yang berbeda dan masalah yang lebih luas, maka perlu dibuat pembatasan masalah. Adapun batasan masalah yang akan diteliti adalah Persepsi Terhadap Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Futsal PON SUMUT.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Persepsi Atlet Futsal PON SUMUT Terhadap Penanganan Cedera Olahraga ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui persepsi atlet futsal PON SUMUT tentang bagaimana penanganan cedera.



1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui persepsi atlet futsal PON SUMUT terhadap penanganan cedera olahraga.
2. Sebagai bahan evaluasi Pelatih PON SUMUT untuk mengetahui kemampuan atlet PON SUMUT tentang penanganan cedera olahraga.
3. Sebagai bahan masukan dan bahan referensi untuk Mahasiswa FK Unimed Khususnya Jurusan Ilmu Keolahragaan tentang persepsi atlet futsal PON SUMUT terhadap penanganan cedera olahraga.



THE
THE
UNIVERSITY
UNIVERSITY

Character Building

Character Building