

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Olahraga telah menjadi bagian integral dari masyarakat Indonesia, dalam berbagai golongan ekonomi rendah maupun tinggi, dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik. Seluruh masyarakat telah menyadari manfaat dari olahraga teratur untuk kesehatan fisik dan mental. Olahraga biasanya dilakukan oleh masyarakat untuk mendapatkan kebugaran, kesehatan, kesenangan, atau hanya sebagai hobi. Di sisi lain, atlet, baik amatir maupun profesional, berusaha untuk mencapai tujuan berprestasi, paling tidak sebagai juara.

Olahraga tidak hanya meningkatkan kesehatan dan kesegaran seseorang, tetapi juga membantu mereka bersaing di kejuaraan nasional, provinsi, dan internasional. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di Indonesia adalah beladiri. Jenis olahraga ini termasuk Taekwondo (Korea), Pencak Silat (Indonesia), Karate (Jepang), Kungfu (Cina), *Boxing* (Amerika), dan banyak lagi.

Beladiri sangat penting bagi masyarakat. Seni beladiri adalah kombinasi dari seni, teknik, olahraga, dan olah batin (spiritual). Di dalamnya terkandung nilai seni budaya masyarakat di mana seni itu lahir dan berkembang. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2014), "beladiri" berasal dari kata "bela" dan "diri", yang masing-masing berarti "menjaga baik-baik, memelihara, atau merawat", dan "orang" berarti individu, badan, atau orang. "

Olahraga bela diri adalah jenis olahraga yang sangat bermanfaat karena tidak hanya meningkatkan kebugaran dan kesehatan Anda, tetapi juga dapat digunakan untuk melindungi Anda dari semua jenis kejahatan. Kejuaraan bela diri menunjukkan bahwa bela diri bukan hanya olahraga tetapi juga seni; kejuaraan tersebut tidak hanya berfokus pada pertarungan tetapi juga pada kualitas jurus yang dibuat oleh atlet. (Sirait et al, 2020).

Partisipasi dalam cabang olahraga beladiri telah berkembang pesat di Indonesia dengan berbagai macam karakteristiknya. (Amani dan Priambodo ,2019) mengemukakan bahwa "Semakin banyak sekali orang yang ingin menjaga

kebugaran fisik dan mempunyai keterampilan untuk pertahanan diri mereka. Tidak mengenal usia, dari mulai anak-anak sampai dewasa pun menjadi bagian dari partisipasi di dalam cabang olahraga ini.”

Berpartisipasi dalam cabang olahraga beladiri mempunyai banyak manfaat seperti pengembangan disiplin, rasa hormat, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan fleksibilitas. (Ardiyansyah, Hasea, dan Setiakarnawijaya, 2017) mengungkapkan bahwa “Olahraga beladiri dapat sangat bermanfaat apabila dilakukan dengan cara yang baik dan benar, karena semua olahraga mempunyai sisi positif dan negatif.”

Cabang olahraga beladiri yang menjamur dan sudah tidak asing didengar di Indonesia contohnya adalah Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate. Ketiga cabang olahraga ini mempunyai kategori nomor pertandingan yang serupa dari mulai peragaan seni, sampai tarung (*Fight*) dengan karakteristik yang berbeda. Dilihat dari sasarannya, dalam pencak silat sasaran yang dapat menjadi pelanggaran diantaranya; menyerang bagian badan yang tidak sah yaitu leher, kepala serta bawah pusat/pusar hingga kemaluan, dan serangan langsung ke seluruh tulang belakang, usaha mematahkan persendian secara langsung, membenturkan kepala dan menyerang dengan kepala, Menggumul, menggigit, mencakar, dan menjambak (menarik rambut/jilbab), berbeda dengan karate dimana area yang boleh diserang yaitu Kepala, Muka, Leher, Perut, Dada, Punggung, dan Sisi untuk taekwondo memiliki *Keup so* (sasaran tubuh) dengan competition rules & interpretation permitted area, daerah sasaran yang diperbolehkan dalam sebuah pertandingan Taekwondo diantaranya; Serangan yang dilakukan dengan tangan dan kaki di daerah badan yang dilindungi oleh *body protector* diperbolehkan. Akan tetapi tidak diperbolehkan di sepanjang tulang belakang, lalu pada daerah muka ini tidak termasuk daerah kepala bagian belakang dan hanya diperbolehkan dengan serangan kaki. Kita mengetahui bahwa kategori tarung pada beladiri adalah sifat yang penuh *body contact*, ini bisa menjadi penyebab besar atlet beladiri mengalami cedera olahraga (Ardiyansyah et al, 2017).

Secara sederhana, cedera olahraga yaitu hilangnya atau kelainan struktur pada fungsi tubuh yang diakibatkan dari paparan energi fisik selama berolahraga (latihan

atau berkompetisi) (Timpka dkk., 2014). Cedera olahraga juga dapat mengganggu aspek psikologis untuk seseorang yang mengalaminya. Hal ini didukung kuat oleh pendapat seorang ahli mengenai cedera tidak hanya membatasi fisik seorang atlet, tetapi juga menantang mental dan keseimbangan emosional atlet (J. Heil 1993).

“Cedera olahraga merupakan kondisi yang bisa dihadapi oleh setiap atlet beladiri. Sebab dari cedera ini sangat beragam bisa dari diri sendiri karena melakukan teknik yang tidak benar atau dari faktor sekitar/lawan” (Sukarmin, 2015). Begitupun dengan variasi cedera, (Setiawan, 2011) mengemukakan bahwa “faktor yang mempengaruhi diantaranya generalisasi peralatan, pelatihan, dan teknik pembinaan. Sedangkan untuk tingkat resikonya, dapat dipengaruhi dari usia, jenis kelamin, dan pengalaman.”

Penulis melihat beberapa kejadian cedera pada atlet beladiri secara bervariasi, cedera dapat terjadi pada saat pertandingan atau bahkan saat latihan. Cedera yang dialami cukup parah seperti patah kaki, dislokasi, dan pendarahan. Dalam beberapa kasus, cedera ringan pun sangat mempengaruhi performa untuk menghadapi event pertandingan yang akan datang. Maka dari itu, saat ini penulis meneliti mengenai bagaimana gambaran kejadian cedera pada atlet beladiri Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate di Kota Cimahi.

Persoalan ini tidak hanya menghambat prestasi atlet, melainkan bisa jauh lebih dari itu. Kehidupan seorang atlet tidak sebatas dalam karir olahraganya dalam mengharumkan nama daerah/negara, melainkan melanjutkan hidup mereka di masa tua dengan tubuh yang sehat jasmani serta rohaninya. Oleh karena itu, persoalan ini tidak bisa dianggap kecil.

Meskipun cedera olahraga didefinisikan sebagai hilangnya fungsi atau struktur tubuh, pada dasarnya cedera olahraga ini dapat dicegah sebelum terjadi dengan cara yang dikemukakan oleh Timpka dkk (2014) bahwa “... *can be eliminated after an initial exposure; e.g., by extending recovery periods and adjusting technique or equipment ...*” yaitu dapat dihilangkan setelah paparan awal; misalnya dengan memperpanjang periode pemulihan dan menyesuaikan teknik atau peralatan.

Sehingga, perlu dilakukannya survei lebih jauh terkait kejadian cedera yang dialami ketiga cabang olahraga beladiri ini, agar bisa diketahui presentase tingkat

cedera yang terjadi, dimana lokasi cedera yang sering terjadi, dan jenis cedera yang sering di alami. Perlu diketahui Untuk mengurangi kemungkinan cedera pada atlet beladiri saat bertanding atau berlatih. Serta perlu diketahui oleh pihak pelatih pada saat pembinaan olahraga, agar meningkatkan perlindungan di dalam program latihan atau pertandingan yang dilakukan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran kondisi cedera pada atlet beladiri pencak silat, taekwondo, dan karate di Kota Cimahi?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kejadian cedera pada atlet beladiri Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan teoritik dan informasi yang berarti bagi pengembangan dan pembinaan dalam cabang olahraga beladiri Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate yang berkaitan dengan gambaran kejadian cedera berdasarkan bagian tubuh.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kajian dalam pengembangan teori mengenai gambaran kejadian cedera pada cabang olahraga beladiri.

Bagi pelatih olahraga, penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi bagi para pelatih kedepannya supaya meningkatkan keamanan dan perlindungan terhadap atlet binaan agar mengurangi resiko cedera.

Bagi atlet, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengingat untuk atlet mampu menjaga tubuhnya dari cedera dan mampu meminimalisir tingkat risikonya saat berlatih atau bertanding.

### **1.5 Batasan Masalah**

Agar penelitian mampu berjalan dengan terarah dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian, maka penulis melakukan pembatasan masalah yakni bertitik fokus terhadap hal-hal sebagai berikut:

1. Peneliti hanya membahas “Gambaran kejadian Cedera pada Atlet Beladiri Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate di Kota Cimahi”
2. Variabel pada penelitian ini adalah tingkat persentase terjadinya cedera yang di kelompokkan berdasarkan lokasi cedera, jenis cedera, dan penyebab cedera.
3. Populasi yang peneliti ambil yaitu atlet beladiri Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate di kota Cimahi dengan karakteristik yang ditentukan. Dan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.
4. Sampel yang peneliti ambil atlet beladiri Pencak Silat, Taekwondo, dan Karate di Kota Cimahi total 60 orang.