

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga mempunyai peranan utama dalam perjuangan hidup dan memberikan pengalaman yang bernilai dan nyata. Tekanan lingkungan dan manusia yang diterima oleh seseorang pada waktu berolahraga sering menimbulkan kecelakaan atau cedera. Hal ini kadang-kadang dapat memengaruhi, bahkan mengubah kehidupan manusia (Sukarmin, 2005). 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, bahkan 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).

Sebelum menangani cedera perlu diketahui penyebab cedera tersebut sehingga cedera dapat ditangani dengan tepat. Selain itu, perlu diketahui faktor risiko cedera untuk meminimalisir cedera pada kegiatan olahraga selanjutnya. Bagi seorang olahragawan atau pelaku olahraga, cedera yang terjadi dapat menghambat dan atau menghentikan langkahnya untuk beraktivitas dan meraih prestasi yang lebih tinggi. Cedera yang terjadi harus mendapatkan pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, agar para olahragawan atau pelaku olahraga tidak mengalami kesakitan yang lebih fatal dan dapat menimbulkan kecacatan, sehingga ia segera dapat mengikuti aktifitas fisik, berlatih dan bertanding kembali (Simatupang, 2016).

Penyebab cedera olahraga biasanya akibat dari trauma/benturan langsung ataupun latihan yang berulang-ulang dalam waktu lama. Penyebab ini dapat dibedakan menjadi: 1) Faktor dari luar, yaitu: (a) *Body Contact Sport*: sepakbola, tinju, karate. (b) Alat olahraga: *stick hockey*, raket, bola. (c) Kondisi lapangan: licin, tidak rata, becek. 2) Faktor dari dalam, yaitu: (a) Faktor anatomi. Panjang tungkai yang tidak sama, arcus kaki rata, kaki jinjit, sehingga pada waktu lari akan mengganggu gerakan. (b) Latihan gerakan /pukulan yang keliru misalnya: pukulan *backhand*. (c) Adanya kelemahan otot. (d)Tingkat kebugaran rendah. 3) Penggunaan yang berlebihan/*overuse*. Gerakan atau latihan yang berlebihan dan berulang-ulang dalam waktu relatif lama atau mikro trauma dapat menyebabkan cedera. Berat ringannya cedera meliputi: 1) Cedera ringan: cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak

tidak memengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar. 2) Cedera sedang: ada kerusakan jaringan, nyeri, bengkak nyata, mengganggu penampilan, misalnya; *sprain*, *strain grade* dua. 3) Cedera berat: kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bisa tampil atau harus berhenti olahraga (Setiawan A. , 2011).

Cedera dapat terjadi pada olahraga apapun, sedangkan olahraga merupakan aktivitas untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan fisik seseorang dalam melakukan tugas tertentu dan dapat menyelesaikannya tanpa ada rasa lelah berlebih serta masih menyimpan tenaga untuk tugas selanjutnya. Sebagaimana menurut Sulistiono, (2014) bahwa kondisi kebugaran jasmani seseorang yang mampu mengadaptasi segala beban fisik maupun psikis yang diterima merupakan dasar untuk mencapai produktivitas/prestasi kerja yang optimal. Kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas fisik yang teratur. Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko penyakit seperti halnya penyakit jantung, kanker usus besar, *osteoporosis*, kecemasan, depresi, dan penyakit lainnya. Keaktifan fisik adalah penentu utama kesehatan diseluruh umur. Salah satu aktivitas fisik yang menunjang kebugaran jasmani adalah permainan Bola voli (James, Kelly, & Beckman, 2014).

Bola voli diakui sebagai salah satu olahraga paling populer di dunia diantara pria dan wanita, sebagian besar disebabkan untuk aksesibilitasnya ke kelompok umur yang luas, peralatan minimal persyaratan dan kemampuan untuk bermain di dalam dan di luar ruangan (James, Kelly, & Beckman, 2014). Permainan Bola voli merupakan salah satu aktivitas fisik yang tergolong dalam kelompok aktivitas permainan dan olahraga yang melibatkan seluruh anggota tubuh (Yudiana & Subroto, Permainan Bola Voli, 2014, p. 7) Bola voli adalah permainan beregu yang dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia yang mempertontonkan keterampilan dan persaingan individu sehingga menjadi olahraga yang menarik bagi seluruh kalangan usia (Fielitz, L. Petersen, & Docheff, 2015). Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga yang sangat simpel, karena tidak membutuhkan peralatan yang banyak cukup net dan bola permainan bisa dilakukan sebagaimana mestinya. Kemudian (Fosdick, 2015, pp. 41-42) mengemukakan bahwa bola voli adalah permainan yang bisa dimainkan oleh semua jenis kalangan dan bersifat menyenangkan sehingga mampu menghilangkan *stress* dan kelelahan karena sifat permainannya yang sederhana, sebaliknya, sebagaimana yang di uraikan (Laveaga, January 2015), bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menjunjung tinggi nilai sportifitas sehingga permainan berjalan menyenangkan karena para pemain saling menghormati satu sama lain. Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan yang sederhana dapat dimainkan oleh semua kalangan menghilangkan stress dan kelelahan karena sifat permainannya yang sederhana.

Walaupun sifat permainannya yang sederhana olahraga bola voli juga dapat mengakibatkan risiko cedera.

Olahraga bola voli melibatkan seluruh tubuh bekerja secara berulang-ulang dan memerlukan gerakan yang maksimal. Dengan demikian, terdapat risiko cedera yang melekat yang harus diakui (James, Kelly, & Beckman, 2014). Meskipun Bola voli termasuk olahraga dengan tingkat risiko cedera sedang, akan tetapi Bola voli dapat mengakibatkan cedera diantaranya: tulang, bahu, lutut dan pergelangan kaki. Cedera dalam permainan bola voli merupakan segala bentuk kegiatan yang melampaui batas ambang kemampuan tubuh akibat berolahraga. Menurut (Widhiyanti, Ariawati, & Bagia, 2019) bahwa melakukan kegiatan, aktivitas, ataupun berolahraga penuh dengan risiko, apalagi saat bermain bola voli, risiko cedera yang terjadi karena berolahraga atau bermain bola voli disebabkan oleh banyak hal, antara lain: kondisi alam atau lingkungan yang kondusif, kurangnya pemanasan atau *stretching*, taktik atau teknik yang salah, beban latihan yang berlebihan (*overload*), kelelahan atau (*overtraining*), dan kurangnya pendinginan setelah bermain voli (*cooling down*). Secara umum cedera yang terjadi pada saat fase melompat sampai mendarat terjadi pada *ankle* yang terkilir hal ini disebabkan karena pada saat mendarat kaki tumpuan menginjak pemain yang sedang melakukan bendungan. Dari pendapat diatas, maka dengan kata lain pada pelaksanaan olahraga atau dalam melaksanakan permainan bola voli harus melakukan teknik dasar dengan baik agar tidak terjadinya cedera olahraga yang tidak diinginkan. Cedera lain yang dapat diakibatkan oleh olahraga bola voli yaitu trauma akut mengenai sendi pergelangan kaki serta kaki terkilir dengan pemanjangan ligamen atau bahkan sobekan. Selanjutnya, pecahnya *tendon achilles* dan luka pada sendi tersebut disebabkan karena terlalu banyak digunakan (Widhiyanti, Ariawati, & Bagia, 2019).

Permainan bola voli di ekstrakurikuler yang mengarah pada penampilan atlet professional dapat menurunkan minat siswa atau atlet untuk melakukan aktivitas bola voli, hal ini berdampak pada trauma yang dialami siswa atau atlet karena merasakan sakit pada bagian-bagian tubuh tertentu, cedera tersebut disebabkan oleh beberapa faktor risiko dan cara mengelola atau menangani risiko tersebut. Dalam urutan untuk mengelola risiko ini, strategi pencegahan cedera spesifik diperlukan dan harus berfungsi sebagai komponen penting dalam melatih maupun berlatih permainan bola voli. Harus ada rencana pencegahan cedera yang efektif diarahkan kepada siswa atau atlet dengan risiko terbesar. Namun, rencana manajemen risiko cedera yang ditargetkan, menunjukkan siswa atau atlet dalam permainan bola voli yang berisiko belum dipresentasikan di literatur.

Penelitian ini disisi lain membantu olahraga profesional kedokteran dalam mengkategorikan siswa atau atlet menjadi kelompok risiko rendah, menengah atau tinggi berdasarkan interaksi faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi untuk cedera besar di antara siswa atau atlet dalam permainan bola voli. Penelitian ini menganalisis semua faktor yang dapat berpengaruh dalam risiko cedera. Selanjutnya, strategi pemrograman teoritis terperinci telah dirancang untuk mengelola dan mengurangi terjadinya cedera. Penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan solusi praktis untuk mengurangi tingkat cedera pada pemain bola voli dengan rekomendasi yang didukung oleh literatur saat ini.

Dari pemaparan latar belakang peneliti memutuskan untuk mengambil judul penelitian Analisis Faktor yang Memengaruhi Penurunan Risiko Cedera pada Permainan Bola Voli. Urgensi dari penelitian yang dilakukan yaitu memahami faktor yang memengaruhi penurunan risiko cedera melalui analisis pada permainan bola voli mulai dari faktor yang paling berpengaruh besar terhadap penurunan risiko cedera ke faktor yang berpengaruh paling kecil dalam menurunkan risiko cedera melalui kegiatan ekstrakurikuler bola voli, sehingga cedera pada permainan bola voli dapat diminimalisir.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat penurunan risiko cedera dalam permainan bola voli melalui analisis faktor cedera?
2. Bagaimana pengaruh faktor cedera dalam menurunkan risiko cedera pada permainan bola voli?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan pada penelitian ini yaitu:

- 1) untuk mengetahui penurunan risiko cedera dalam permainan bola voli melalui analisis faktor cedera; dan
- 2) untuk mengetahui pengaruh faktor cedera dalam menurunkan risiko cedera pada permainan bola voli.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan keilmuan tentang menurunkan dan pencegahan risiko cedera dalam permainan bola voli.

1.4.2 Secara Praktis

- a. Bagi pihak sekolah, penelitian ini dapat memberikan inspirasi dan kreatifitas materi pelatihan bola voli guna menunjang prestasi siswa dalam ekstrakurikuler bola voli.
- b. Bagi pelatih atau guru, penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dalam permainan bola voli.
- c. Bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dapat dijadikan bahan untuk menambah wawasan dalam bidang pengembangan materi permainan bola voli dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat dari segi Kebijakan

Dari segi kebijakan, peran analisis gerak untuk menurunkan risiko cedera pada permainan bola voli studi eksperimen SMA Negeri 1 Wangon ini diharapkan akan terjadinya perubahan yang lebih baik setelah dilakukanya penelitian ini, sekolah melakukan kebijakan terhadap proses pembinaan dan pelatihan sehingga terciptanya penurunan risiko cedera dan penampilan atlit tingkat tinggi.

1.4.4 Manfaat dari segi Isu serta Aksi Sosial

Hasil dari penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi pihak sekolah, guru, pelatih dan orang tua siswa atau atlet untuk dapat bekerja sama melakukan perubahan, atau dapat memberikan motivasi terhadap siswa dan atlet sehingga terjadi penurunan risiko cedera, ataupun siswa bisa membuat tekanan sebagai sebuah rintangan yang harus dilewati sehingga menambah semangat dalam belajar dan berlatih.

1.5 Struktur Organisasi

Berikut ini penulisan memaparkan struktur organisasi dalam penyusunan skripsi ini. Dalam struktur organisasi penuli akan menyampaikan urutan dan menjelaskan masing masing bab.

1. BAB I penelitian memaparkan mengenai Pendahuluan dan Penyusunan skripsi ini yaitu Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Batasan Penelitian, Manfaat Penelitian, dan Struktur Organisasi.
2. BAB II mengenai kajian Pustaka, Kerangka Berpikir, dan Hipotesis Penelitian. Dalam bab ini berisi tentang kajian Pustaka, Kerangka Berpikir, dan Hipotesis Penelitian.
3. BAB III Metode Penelitian. Dalam Bab ini berisi tentang Desain Penelitian, Partisipan, dan Tempat Penelitian, Pengumpulan Data, Analisis Data, Isuetik
4. BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Bab ini berisi mengenai hasil Analisa data dan mengevaluasi apakah temuan utama yang dihasilkan dari analisis data tersebut menjawab pertanyaan penelitian yang diajukan.

5. BAB V Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi. Pada Bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan, implikasi membahas tentang dampak langsung setelah dilakukannya penelitian, dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.