

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk melatih tubuh. Dewasa ini olahraga tidak hanya dijadikan sebagai kegiatan yang menyehatkan untuk mendukung seseorang, namun jauh dari olahraga ini telah berkembang sebagai sarana untuk mencapai prestasi. Baik prestasi individu maupun prestasi tim. Salah satu contoh olahraga sebagai sarana berprestasi adalah event dimana kompetisi internasional berlangsung, seperti Olimpiade dan Asian Games.

Di kancah olahraga internasional, Indonesia tentu bukan negara yang bisa dipandang sebelah mata. Karena Indonesia memiliki prestasi yang cukup banyak di kancah internasional maupun di Asia. Bahkan di kawasan Asia Tenggara, Indonesia merupakan salah satu negara yang mendapat kehormatan dalam *SEA Games* atau perhelatan olahraga manapun yang mengikutsertakan negara-negara Asia Tenggara.

Dari banyaknya cabang olahraga yang diperlombakan, cabang pencak silat merupakan cabang yang paling sering mendulang prestasi dalam tingkat *ASEAN* maupun Internasional. Tercatat dalam sejarah bahwa Indonesia memiliki banyak atlet-atlit pencak silat yang telah mengharumkan nama bangsa Indonesia.

olahraga sudah menjadi kebutuhan yang digemari oleh semua orang. Cabang olahraga di Indonesia sangat beranekaragam, mulai dari olahraga beregu maupun individu. Salah satu cabang olahraga bela diri asli Indonesia yang berasal dari budaya melayu ialah Pencak Silat (Khoiril, Rizanul & Achmad, 2021).

Untuk mencapai hasil maksimal dalam mengikuti suatu pertandingan, atlet pencak silat pasti melalui tahapan proses latihan. Rangkaian gerakan dalam proses latihan dirancang untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dengan menyertakan aktivitas otot, pembangkit tenaga serta beradaptasi dengan rangsangan secara berulang (Okillanda, 2018).

Olahraga pencak silat merupakan olahraga dengan intensitas sedang sampai tinggi, untuk itu pencak silat harus memiliki daya tahan/stamina yang kuat. Selain itu olahraga pencak silat memiliki gerakan-gerakan yang berfokus pada kelincahan, kelenturan, dan kecepatan, hal ini lah yang membuat atlet pencak silat mengalami cedera saat melakukan latihan maupun pertandingan. Tentu saja selain hal-hal tersebut ada factor-faktor lain yang dapat menyebabkan seorang atlet cedera saat pertandingan pencak silat, seperti sarana dan prasarana yang kurang nyaman ataupun aman, dan hal-hal internal dan eksternal juga harus diperhatikan untuk para atlet agar terhindar dari segala resiko cedera olahraga.

benturan pasti terjadi dalam pertandingan olahraga Pencak Silat yang dapat mengakibatkan cedera. Pencak Silat sendiri merupakan seni bela diri yang membutuhkan konsentrasi tinggi untuk berlatih. Seni bela diri dan pencak silat atlet yang tidak bisa cukup menjaga fokus akan lebih memiliki resiko terkena cedera lebih besar dari lawan.

latihan fisik yang teratur dan berintensitas tinggi sehingga melelahkan dapat menimbulkan berbagai masalah pada atlet yang hanya fokus pada performa puncak, dan masalahnya adalah insiden cedera olahraga. Salah satu masalah umum pada atlet dan masyarakat yang menyebabkan disfungsi muskuloskeletal adalah kejadian cedera olahraga.

Cedera adalah masalah yang terjadi pada seseorang setelah aktivitas fisik atau olahraga, dan selama latihan dan kompetisi, kejadian tersebut bisa tiba-tiba dan sulit dihindari. Cedera olahraga merupakan salah satu hal yang tidak dapat dihindari baik oleh para atlet profesional, pelatih maupun masyarakat umum yang hobi berolahraga. Cedera olahraga dapat terjadi pada siapa saja, baik itu atlet profesional atau bahkan masyarakat umum (non atlet) Adapun dampak

negatif yang ditimbulkan dari adanya cedera pada diri atlet di cabang olahraga tertentu bukan hanya merugikan diri atlet itu sendiri, melainkan juga akan merugikan klub atau tim dimana atlet yang bersangkutan bermain (Fathurrahman Agam Akhmad Syauckani, 2020).

Dalam pertandingan silat, cedera pemain sering terjadi, misalnya: lutut terkilir, pergelangan kaki terkilir, bahu terkilir, jari tangan, lecet, memar, patah tulang, dan lain lain. Atlet sering mengalami hal seperti itu selama latihan atau selama pertandingan. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya cedera dalam pertandingan silat antara lain : fisik, faktor personal, teknik yang kurang baik, pemanasan, perlengkapan, fasilitas dan lain lain. cedera atlet bisa berakibat fatal jika melibatkan bagian tubuh yang berisiko tinggi seperti dada, sisi perut, kepala, dan kaki bagian bawah. Cedera menyebabkan nyeri, panas, kemerahan, bengkak, dan ketidakmampuan untuk berfungsi dengan baik pada otot, tendon, ligamen, sendi, atau tulang karena terlalu sering digunakan. Cedera tidak hanya mempengaruhi kondisi fisik atlet, tetapi juga psikologi atlet, sehingga harus direhabilitasi dengan baik.

Cedera muskuloskeletal adalah suatu kerusakan atau trauma yang mengenai sistem muskuloskeletal, muskuloskeletal itu sendiri adalah sistem kompleks dari tubuh yang bertanggung jawab sebagai penopang dan pergerakan melibatkan kerangka, otot, sendi, ligamen, dan tendon. Pada umumnya cedera muskuloskeletal yang sering terjadi pada penggiat olahraga adalah sprain, strain, fraktur, dan dislokasi.

Ada 2 jenis cedera *muskuloskeletal* yaitu, akut dan kronik. Pada cedera akut terjadi ketika tubuh mengalami trauma secara mendadak seperti tulang retak (*fraktur*), sendi geser (*dislokasi*), sprain dan strain yang disebabkan aktivitas olahraga yang dilakukan tanpa pemanasan dan tanpa penggunaan beban secara bertahap, sedangkan cedera kronik terjadi disebabkan oleh gerakan yang terus menerus atau berulang seperti olahraga kebugaran dengan penggunaan satu otot dalam jangka panjang tanpa mengganti variasi (*overuse injury*).

Belum diketahui jenis cedera dan lokasi cedera muskuloskeletal yang diderita para atlet pencak silat porprov surakarta. Cedera yang diderita oleh

sebagian besar atlet mungkin tidak dirasakan saat pertandingan masih berlangsung, sehingga kemungkinan besar terjadi lebih dari satu cedera pada atlet pencak silat mana pun. Seperti halnya upaya untuk penanganan atau merawat cedera secara optimal belum tercapai oleh para atlet pencak silat itu sendiri. Setiap saat dalam pertandingan pencak silat, atlet sering mengalami cedera, baik ringan maupun serius. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti bertujuan untuk menganalisis cedera muskuloskeletal apa saja yang mungkin dialami oleh atlet pencak silat porprov Surakarta. Hal ini dimaksudkan untuk meminimalisir terjadinya cedera saat pertandingan dan latihan.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pencak silat ialah olahraga *full body contact*, sehingga memiliki resiko cedera yang besar
2. Belum ada data informasi terkait jenis jenis cedera muskuloskeletal yang ada di atlet porprov pencak silat surakarta

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang timbul, agar tidak menyimpang dan mengurangi pembahasan yang menyebar secara luas dari tujuan penelitian maka harus dibatasi. Penelitian ini dibatasi dengan masalah mengenai karakteristik cedera *muskoloskeletal* pada tim pencak silat Porprov Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan, maka rumusan masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut Bagaimana karakteristik cedera muskuloskeletal atlet tim pencak silat Porprov kota Surakarta ?

E. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian untuk mengetahui karakteristik cedera muskuloskeletal yang dialami oleh atlet pencak silat porprov Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang di harapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada atlet dan pelatih pencak silat porprov Surakarta tentang cedera musculoskeletal yang dialami atlet
2. Secara Praktis

atlet pencak silat

Sebagai data awal untuk Menyusun program pencegahan cedera untuk atlet pencak silat porprov Surakarta.

Pelatih

Memberikan latihan dengan program latihan yang tepat dengan mempertimbangkan karakteristik cedera atlet pencak silat untuk mencegah terjadinya cedera.