

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 . Latar belakang

Olahraga (*sport*) merupakan serangkaian aktivitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan atau kaidah-kaidah tertentu tetapi tidak terikat pada intensitas dan waktunya. Sedangkan, aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi/kalori oleh tubuh (Afriwardi, 2011).

Pada dasarnya olahraga dibagi menjadi 2 yaitu olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi yaitu olahraga dan pertandingan yang terbatas waktunya dan melibatkan usaha fisik dan keterampilan, sementara itu olahraga rekreasi, yaitu olahraga yang dilakukan di waktu senggang bahkan dapat menjadi hiburan (Perrin Gerald A, 1981).

Beberapa tahun terakhir futsal merupakan jenis olahraga yang sangat marak di Indonesia, hampir tidak ada orang yang tidak mengenal olahraga ini. Mulai dari anak kecil sampai orang tua, bahkan banyak juga kaum wanita yang tertarik dengan olahraga ini. Futsal dapat menjadi olahraga prestasi dan juga menjadi olahraga rekreasi. Olahraga futsal mulai dikenal di Indonesia pada pertengahan tahun 2000-an, dan baru masuk dalam federasi sepakbola Indonesia yaitu PSSI pada tahun 2004. Meskipun tergolong baru, futsal mampu menarik minat banyak orang karena permainan yang mirip dengan sepak bola dan sangat mudah untuk dimainkan dengan siapa saja. Futsal juga bisa dimainkan dalam

ruangan. Hal ini sangat menarik karena bagi orang yang tidak mempunyai banyak waktu untuk berolahraga di siang hari dapat bermain futsal di malam hari di dalam ruangan yang diterangi dengan lampu (Sahda Halim, 2009).

Setiap olahraga memiliki risiko untuk cedera termasuk futsal. Sebuah survei di Belanda mencatat angka cedera pada olahraga futsal yaitu 55,2 kejadian per 10.000 jam permainan futsal yang dimainkan (Schmikli, et al, 2009). Faktor risiko cedera sendiri ada berbagai macam, diantaranya: umur, jenis kelamin, karakter, pemanasan dan peregangan, serta kelainan postur tubuh (Aminuddin Arifin, 2009). Cedera pada olahraga futsal juga sering terjadi, dan biasanya disebabkan oleh kondisi lapangan dan kurang siapnya fisik pemain futsal sebelum bermain atau pertandingan (Wahyu Eko, 2013).

Cedera olahraga merupakan hal yang sangat menakutkan bagi seorang atlet profesional, karena cedera akan membuat atlet kehilangan waktu mengikuti latihan dan pertandingan. Akibatnya, atlet tidak memiliki kesempatan untuk menunjukkan prestasi terbaiknya, atau keadaan tersebut menghilangkan kesempatan atlet profesional mendapatkan sumber penghasilannya (Afriwardi, 2011).

Cedera yang terjadi waktu berolahraga disebabkan oleh beberapa hal, yaitu; kecelakaan, pelaksanaan latihan yang kurang baik, peralatan yang tidak sesuai, kurangnya persiapan kondisi fisik serta pemanasan dan peregangan yang tidak memadai (Dunkin, 2001). Untuk menurunkan risiko terjadinya cedera perlu dilakukan tindakan preventif diantaranya yaitu melakukan pemanasan sebelum olahraga.

Pemanasan perlu dilakukan karena kondisi fisiologis pada waktu istirahat berbeda dengan saat olahraga dan hendaknya sistem fisiologis tersebut tidak ditingkatkan secara tiba-tiba (Ozolin, 1971). Beberapa keadaan fisiologis yang terjadi ketika melakukan pemanasan (*warm up*) diantaranya peningkatan aktivitas enzim dan peningkatan aliran darah dan pertukaran oksigen (Fox, T.L.E.L., et al, 1993). Dengan latihan pemanasan akan memudahkan gerakan saat berolahraga karena aliran darah akan meningkat pada suatu otot sehingga serabut otot menjadi lebih elastis. Karena ototnya elastis maka berpengaruh juga terhadap luasnya suatu gerakan (Bompa, 1994).

Menurut Yudik Prasetyo, “seseorang yang akan melakukan latihan sangat penting terlebih dahulu mempersiapkan sistem fisiologis tubuhnya”. Hal ini bertujuan agar dalam melakukan latihan tidak terjadi kesalahan, sehingga seseorang dengan kemampuan faalinya masing masing dapat latihan sesuai yang diharapkan yaitu mencapai hasil maksimal. Menurut Muhammad Mariyanto, “pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan.”

Persiapan fisik dilakukan sebagai salah satu aspek yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan potensi fungsi alat-alat tubuh (fisiologis) para atlet dan untuk mengembangkan kemampuan biomotor menuju tingkatan yang tertinggi (Bompa, 1994).

Sebelum melakukan aktivitas fisik atau latihan dianjurkan untuk tetap melakukan peregangan. Peregangan akan cepat membuat tubuh menjadi panas dan dapat menghilangkan kekakuan pada sendi (Harsono, 1988).

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan pemanasan dengan terjadinya cedera yang pernah dialami khususnya pada pemain tim futsal Program studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kejadian cedera yang pernah dialami pada orang yang sering olahraga futsal yang sebelumnya melakukan pemanasan?
2. Bagaimanakah kejadian cedera yang pernah dialami pada orang yang sering olahraga futsal yang sebelumnya tidak melakukan pemanasan?
3. Apakah ada hubungan antara kejadian cedera yang pernah dialami dengan pemanasan sebelum olahraga futsal pada orang yang sering olahraga futsal?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pemanasan sebelum olahraga futsal terhadap kejadian cedera yang pernah dialami.

1.3.2. Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui jumlah orang yang melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal
2. Mengetahui jumlah orang yang tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal
3. Mengetahui kejadian cedera yang pernah dialami pada orang yang melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal
4. Mengetahui kejadian cedera yang pernah dialami pada orang yang tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga futsal
5. Mengetahui hubungan lama waktu pemanasan yang dilakukan dengan kejadian cedera pada orang yang olahraga futsal
6. Mengetahui hubungan gerakan yang dilakukan saat pemanasan dengan kejadian cedera pada orang yang olahraga futsal
7. Mengetahui hubungan pemanasan dengan kejadian cedera yang pernah dialami

1.4. Manfaat penelitian

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan akan didapatkan manfaat sebagai berikut :

1.4.1. Bagi ilmu pengetahuan :

1.4.1.1. Memberi kontribusi bagi ilmu pengetahuan mengenai ada tidaknya manfaat pemanasan olahraga futsal terhadap terjadinya cedera yang pernah dialami

1.4.1.2. Sebagai informasi penelitian lebih lanjut

1.4.2. Bagi masyarakat :

1.4.2.1. Mensosialisasikan pentingnya manfaat pemanasan sebelum olahraga futsal guna menekan risiko cedera kepada masyarakat

1.4.3. Bagi penulis :

Mengaplikasikan ilmu yang didapat pada saat kuliah dan penerapan kerja penelitian di lapangan untuk pertama kali.

