

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola voli adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu berjumlah enam orang, tujuan utama dalam permainan ini adalah memukul bola kebidang lapangan lawan sehingga lawan tidak bisa mengembalikan. Penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, *passing*, *smash* dan *block*, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak bias diabaikan adalah passing bawah dan Passing Bawah (M Taufiq Hidayat, 2015). Bolavoli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bolavoli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar-benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bolavoli.

Dalam permainan bola voli terdapat beberapa keterampilan yang tidak dapat dipisahkan yaitu Passing Bawah, passing bawah, smash, blok, servis atas, servis bawah. Dalam karakteristik permainan bola voli secara umum memerlukan suatu kelincahan yang baik, karena permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan yang tempo permainannya cukup cepat dan dinamis. (haris. I., 2019). Penguasaan teknik dasar bola voli terdiri dari antara lain: servis, *passing*, *smash* dan *block*, dari berbagai macam teknik dasar tersebut yang tidak bias diabaikan adalah passing bawah dan Passing Bawah. Melakukan passing yang baik dalam suatu permainan maka strategi bertahan dan menyerang yang diharapkan dapat dilakukan dengan sebaik-

baiknya. (Mushofi, 2017). Operan ini biasanya menjadi teknik pertama yang digunakan tim bila tidak memegang servis. Operan ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola terpantul di net. (Kirana, 2013)

Permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bola voli antara lain: passing bawah, passing atas, smash atau spike, servis dan bendungan.

Club tersebut dibentuk bertujuan sebagai salah satu wadah atau tempat penyaluran bakat bagi masyarakat yang ingin menyalurkan bakatnya, salah satu tempat untuk membentuk atlet-atlet bola voli khususnya di daerah kota Jambi. Pada club bola voli di kota Jambi, olahraga bola voli bagi mereka sangatlah digemari terutama bagi remaja-remaja kota Jambi yang ingin berprestasi dibidang olahraga bola voli. Untuk mewujudkan hal tersebut banyaknya kendala yang terjadi seperti cedera olahraga baik pada saat latihan maupun bertanding. Namun pada umumnya penyebab terjadinya kasus cedera olahraga antara lain karena kurangnya pemanasan sebelum berolahraga terutama pada jelang latihan ataupun bertanding yang menuntut banyak gerak eksplosif, lingkungan yang kurang mendukung, terutama dengan cuaca panas apabila bermain di luar ruangan (*outdoor*).

Maka dari pada itu perlu adanya perhatian yang khusus dari pemerintah, praktisi olahraga, maupun masyarakat yang bergerak di bidang olahraga

khususnya bidang bola voli, untuk lebih memperhatikan kendala-kendala apa saja yang terjadi terutama masalah cedera olahraga, maka perlu adanya survey mengenai pengetahuan atlet tentang cedera olahraga yang pernah terjadi pada atlet club Lapgas bola voli di kota Jambi baik pada saat latihan maupun pada saat bertanding.

Dalam kegiatan olahraga perlu adanya pengetahuan tentang cedera olahraga baik itu penyebab terjadinya cedera, cara pencegahan cedera serta terampil dalam penanganan cedera olahraga pada saat di lapangan. Pengetahuan yang erat seperti ilmu faal, ilmu urai, kinesiology, psikologi, ilmu gizi dan ilmu pengetahuan cedera olahraga.

Cedera olahraga merupakan segala bentuk kegiatan yang melampaui batas ambang kemampuan tubuh akibat berolahraga. Secara fisiologis cedera olahraga terjadi akibat ketidakseimbangan antara beban kerja dengan kemampuan jaringan tubuh yang melakukan aktivitas olahraga. Pada umumnya penyebab terjadi cedera olahraga antara lain kurang pemanasan, melakukan smash yang salah, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga. terutama pada jelang pertandingan yang menuntut banyak gerakan yang eksplosif.

Menurut Afriwandi (2011:115) "cedera olahraga dapat diartikan sebagai cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang mempengaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut".Graha (2019: 93) mengungkapkan bahwa mempelajari

pencegahan cedera dari cedera yang pernah dialami merupakan langkah antisipasi lebih dini dalam pencegahan cedera olahraga bagi seseorang. Sehingga bagi olahrawan atau praktisi olahraga pengetahuan tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga merupakan hal yang harus dimiliki agar dapat mengantisipasi dan menghadapi risiko-risiko ketika melakukan olahraga.

Biasanya cara yang efektif dalam Penanganan cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagaimana tubuh kita memberi respon terhadap cedera tersebut. Hal itu juga dapat memahami tubuh sehingga kita dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, untuk mendeteksi suatu cedera agar tidak menjadi lebih parah, yang dilakukan adalah dengan diberi penanganan secara profesional.

Penanganan cedera olahraga adalah salah satu skill dan pengetahuan yang wajib dimiliki oleh lulusan fakultas ilmu olahraga mengingat ilmu ini sangat penting ketika terjadi sebuah cedera di lapangan. Pengetahuan seputar keilmuan tersebut, dapat menjadi bekal yang cukup penting saat terjun di lapangan sebagai praktisi olahraga. Karena orang awam menganggap bahwasanya lulusan dari fakultas ilmu olahraga telah kompeten maupun sudah paham di segala aspek bidang olahraga termasuk dalam hal penanganan cedera olahraga. (Irawan 2017)

Upaya Pencegahan terjadinya cedera olahraga dapat dikerjakan pada saat sebelum latihan, latihan, dan sesudah latihan (Sudijandoko, 2000). Melakukan peregangan seluruh otot yang terlibat dalam latihan merupakan upaya untuk merileksasikan otot. Selanjutnya melakukan pemanasan dengan

gerakan-gerakan yang sama atau sesuai dengan gerakan olahraga yang akan dikerjakan (Raharjo, 2011). Cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari - hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan (Irawan, 2011).

Berdasarkan masalah tersebut dan pentingnya memiliki pengetahuan tentang cedera olahraga, cara penanganan dan pencegahan cedera olahraga bagi praktisi olahraga dan olahragawan, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan atlet *club* lapgas tentang Cedera Olahraga, Penanganan dan Pencegahan Cedera Olahraga.

Sebelum melakukan penelitian ini, penulis melakukan observasi awal pada atlet club lapgas untuk mengetahui kondisi dan permasalahan yang ada, observasi awal dilakukan pada tanggal 26 oktober 2023 dan dengan cara diskusi dengan beberapa perwakilan dari atlet club lapgas kota jambi. Hasil dari observasi awal yaitu: (1) Atlet club lapgas belum banyak mengetahui tentang cedera olahraga yang dialami. (2) Atlet club lapgas belum Pernah melakukan cara penanganan cedera olahraga saat latihan ataupun pertandingan. (3) Atlet *club* lapgas belum mengetahui penting dan manfaat mengetahui tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga baik secara teoritis maupun praktis. (4) Atlet *club* lapgas masih banyak yang belum mengetahui tahapan memilih konsentrasi agar lebih paham dan dapat mengimplementasikan cara mengetahui cedera, penanganan dan pencegaham cedera yang baik dan benar.

Pengetahuan tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga sangat penting dimiliki oleh pelaku olahraga maupun olahragawan dalam mengantisipasi dan mengurangi risiko cedera olahraga, memberikan penanganan cedera olahraga bagi diri sendiri maupun orang lain, dan memperhatikan pencegahan cedera olahraga ketika menyusun atau membuat program latihan olahraga.

Berdasarkan teori dan hasil pengamatan yang telah dilakukan, maka penulis berkeinginan melakukan penelitian mengenai pengetahuan cedera, penanganan dan pencegahan cedera dalam permainan olahraga bola di *club* lapgas Kota Jambi.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Atlet *club* bola voli lapgas belum banyak mengetahui tentang macam cedera olahraga yang biasa dialami oleh Atlet sesuai dengan keahlian ataupun cabang olahraganya.
2. Atlet *club* bola voli lapgas belum Pernah melakukan penanganan tentang cedera olahraga baik yang terjadi disekitarnya maupun dimasyarakat.
3. Atlet *club* bola voli lapgas belum mengetahui terkait penting dan manfaat mengetahui tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga baik secara teoritis maupun praktis.
4. Atlet *club* bola voli lapgas masih banyak yang belum mengetahui tahapan memilih konsentrasi agar lebih paham dan dapat mengimplementasikan

cara mengetahui cedera, penanganan dan pencegaham cedera yang baik dan benar.

1.3. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang ada dan segala keterbatasannya, maka diperlukan batasan masalah sesuai dengan tujuan penelitian ini agar tidak menyimpang dari masalah yang diangkat dan terlalu luas permasalahannya, maka masalah dibatasi pada tingkat pengetahuan Atlet *club* bola voli lapgas tentang cedera olahraga, pengetahuan penanganan dan pencegahan cedera olahraga bola voli.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah, maka dapat diperoleh rumusan masalah Bagaimana pengetahuan atlet tentang cedera, Penanganan dan pencegahan olahraga Dalam permainan bola voli di *club* lapgas Kota Jambi.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Tentang pengetahuan atlet tentang cedera, Penanganan dan pencegahan olahraga Dalam permainan bola voli di *club* lapgas Kota Jambi.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai atau memberikan manfaat secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat meningkatkan pengetahuan tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga Bola Voli.
 - b. Dapat dijadikan kajian tentang tingkat pengetahuan atlet *club* bola voli lapgas tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi Atlet, Memberikan manfaat kepada Atlet club bola voli lapgas tentang cedera olahraga, cara penanganan cedera olahraga yang baik dan benar, dan pencegahan cedera olahraga.
 - b. Penulis, Memberikan manfaat bagi penulis untuk dapat menambah pengetahuan tentang cedera olahraga, penanganan, dan pencegahan cedera olahraga.