

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pemanasan sebelum berolahraga sangat penting untuk mencegah cedera. Pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh untuk beraktivitas dengan lebih baik, meningkatkan sirkulasi darah, mengembangkan paru-paru, dan meningkatkan detak jantung secara bertahap dengan tujuan meningkatkan suhu tubuh secara bertahap, yang baik untuk jantung dan pembuluh darah, serta meningkatkan aliran darah ke otak. Atlet menjadi lebih siap secara mental dan fisik dengan pemanasan (Rezki, R *et al.*, 2020). Dalam permainan sepak bola pemanasan adalah aspek penting yang harus dilakukan oleh para atlet sebelum memulai latihan atau pertandingan untuk mengurangi resiko cedera yang akan terjadi. Untuk meningkatkan kinerja dan mengurangi resiko cedera, para pemain harus melakukannya dengan benar. Pemanasan yang baik adalah kunci untuk sesi latihan yang produktif karena membantu pemain tetap fokus selama sesi berlangsung (Arifin, 2015). Permainan Sepak bola meningkatkan risiko cedera karena sering terjadi kontak fisik antar pemain dan menuntut daya tahan fisik karena dimainkan selama dua kali 45 menit. Sepak bola memiliki banyak gerakan eksplosif, seperti menendang bola, mengubah arah, percepatan, perlambatan, dan melompat (Yanci *et al.*, 2019).

Pemanasan meningkatkan suhu otot, memperbaiki elastisitas jaringan, dan meningkatkan aliran darah ke otot yang akan digunakan. Pemanasan juga membantu atlet mempersiapkan diri secara mental, yang membuat mereka lebih siap untuk tuntutan fisik dan strategis dalam olahraga. Pemanasan yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kinerja atlet dan mengurangi risiko cedera selama aktivitas olahraga. Pemain sepak bola melakukan pemanasan

(*stretching*) sebagai bagian penting dari latihan pemanasan mereka sebelum bermain di latihan dan kompetisi. Amiri & Khorasani (2013), mengatakan cedera langkah dapat terjadi selama bermain sepak bola, yang merupakan salah satu penyebab utama kehilangan keseimbangan. Banyak kejadian Cedera yang terjadi selama latihan, berolahraga , atau setelah pertandingan dikenal sebagai cedera olahraga (Komaini, 2012).

Sepak bola adalah olahraga campuran dengan bola kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing selama dua kali 45 menit. Masing-masing tim memiliki sebelas pemain, termasuk pemain inti dan pemain pengganti. Sepak bola, termasuk dalam salah satu olahraga tim terbesar di dunia, yang mampu menarik banyak pemain baru setiap tahunnya. Perkembangan sepak bola yang semakin maju membuatnya menjadi lebih kompetitif bagi pemain (Azeem & Sharma, 2014). Sebagian besar masyarakat Indonesia menggemari permainan sepak bola, mulai dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Sadik (2016), bahwa permainan sepak bola dikenal hampir seluruh masyarakat di dunia. Dalam permainan sepak bola diperlukan kemampuan keseimbangan yang baik. Menurut Widiastuti (2015), keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat saat berdiri atau melakukan gerakan.

Penurunan kemampuan keseimbangan dapat terjadi karena tidak berolahraga. Ini disebabkan oleh kurangnya massa otot dan ketegangan otot. Akibatnya, ini menyebabkan masalah dengan kontrol postur, kehilangan keseimbangan, dan peningkatan risiko jatuh yang disertai cedera (Habut *et al.*, 2018). Karena itu, seorang pemain sepak bola memiliki keseimbangan yang baik untuk mendukung keseimbangan. Dengan keseimbangan yang baik, pemain dapat mempertahankan tubuhnya saat menguasai bola dalam pertandingan atau bermain

sepak bola. Dengan keseimbangan yang baik, pemain tidak akan mudah terjatuh dalam perebutan bola oleh lawan atau dalam *body contact* terhadap pemain lawan.

Ada beberapa hal penting yang harus diperhatikan sebelum berolahraga. Salah satunya adalah melakukan *stretching*, atau pemanasan, sebelum berolahraga. Pemanasan sebelum olahraga adalah hal penting yang harus dilakukan tapi sering kali diabaikan (Fahrizqi *et al.*, 2021). *Stretching* adalah proses meregangkan otot untuk meningkatkan fleksibilitas dan jangkauan gerakan persendian. Pemanasan bertujuan untuk secara bertahap menyesuaikan tubuh secara fisik dan mental untuk masuk ke aktivitas inti (van den Tillaar *et al.*, 2019).

Menurut Aditya Permana Putra (2014) Pemanasan dinamis adalah gerakan pemanasan yang melibatkan otot dan persendian. Gerakan peregangan ini dilakukan secara perlahan dan terkontrol dengan dasar gerakannya di pangkal persendian. Penekanan utama pada gerakan perlahan dan terkontrol ini adalah bagaimana gerakannya dilakukan. Sedangkan Pemanasan statis dilakukan dengan merenggangkan tubuh atau anggota tubuh untuk beberapa saat, maka dari itu pemanasan dinamis lebih efektif dan sangat terarah ke persendian

Menurut De Vries (1980) dalam Harsono (1988:165), refleksi pemanasan dinamis yang dihasilkan oleh gerakan peregangan yang cepat dan kuat. Karena gerakan ini selalu berubah, refleksi ini berfungsi untuk melindungi otot dari cedera akibat peregangan yang berlebihan. Ketika otot teregang, mereka akan berkontraksi dan memendek kembali, yang menghalangi otot untuk meregang sepenuhnya.

Cedera olahraga sering kali didefinisikan sebagai kerusakan jaringan yang tiba-tiba terjadi selama latihan, seperti strain dan laserasi pada jaringan lunak otot (Wilkins, 2004). Menurut Ilham, David, dan Iwan (2021), cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor, antara

lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural, serta kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot. Bagian tubuh yang memiliki risiko terbesar mengalami cedera dalam aktivitas olahraga adalah pergelangan kaki. Pergelangan kaki merupakan sendi yang paling sering cedera dalam olahraga, terutama dalam rugby, sepak bola, voli, bola tangan, dan bola basket. Cedera olahraga sering ditandai dengan respons tubuh seperti kemerahan, memar, rasa nyeri, sensasi panas, dan bahkan penurunan fungsi pada area yang terdampak (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Bagian tubuh yang rentan mengalami cedera, terutama akibat kurangnya pemanasan, meliputi engkel, betis, paha, siku, pergelangan tangan, dan jari-jari tangan (Gumantan & Mahfud, 2020). Cedera akut seperti strain, yang merupakan peregangan berlebihan pada otot, serta laserasi, yang merupakan robekan atau luka pada jaringan lunak, biasanya disebabkan oleh gerakan yang tidak terkontrol, beban berlebihan, atau kurangnya persiapan fisik. Sebaliknya, cedera jangka panjang dapat muncul akibat tekanan berulang atau metode latihan yang salah, yang menyebabkan peradangan atau kerusakan jaringan secara bertahap. Oleh karena itu, untuk mengembangkan strategi pencegahan yang efektif dalam dunia olahraga, sangat penting untuk memahami penyebab dan jenis cedera.

Semua masalah yang muncul yang melibatkan ligament, tendon, jaringan lunak, dan persendian saat berolahraga dikategorikan sebagai jenis cedera olahraga. Pada dasarnya, ada banyak faktor penyebab cedera olahraga. Cedera dapat disebabkan oleh kurangnya pemanasan, ketidaksiapsiagaan otot, masalah sarana dan prasarana, dan benturan pada organ tubuh manusia Menurut Atri, Iwan, dan Rasyono(2019). Gerakan beresiko tinggi seperti lompatan, pendaratan, dan perubahan arah yang cepat adalah komponen olahraga yang sering menyebabkan cedera. Cedera lutut, termasuk sindrom kelebihan beban dan cedera akut seperti ruptur ACL, sangat penting, dan diagnosis dan intervensi cepat sangat penting untuk manajemen yang efektif

(Zwolski *et al.*, 2023). Namun, lutut juga rentan terhadap berbagai jenis cedera, terutama saat menjalani aktivitas olahraga intens. Sebagai salah satu sendi terbesar dan paling kompleks, lutut sering kali harus menanggung tekanan yang berat selama aktivitas tersebut. Selain itu, Ketidakstabilan sendi lutut dapat disebabkan oleh robekan ACL lebih dari 50% atau robekan total(Ikhwan zein 2013).

Cedera yang sering terjadi meliputi sindrom kelebihan beban, yang disebabkan oleh tekanan berulang tanpa waktu pemulihan yang memadai, serta cedera akut seperti ruptur ligamen anterior cruciatum (ACL), yang biasanya dipicu oleh pendaratan yang tidak tepat atau gerakan rotasi mendadak. Cedera-cedera ini dapat berdampak negatif pada performa atlet dan bahkan mengancam kelangsungan karier mereka, karena proses pemulihannya bisa memakan waktu berbulan-bulan. Oleh karena itu, diagnosis dan penanganan yang cepat menjadi sangat penting untuk memastikan pemulihan yang optimal.

Tabel 1.1 Data Deskripsi Usia

NO	USIA	F	PERSENTASE
1	19-24 Tahun	13	65%
2	25-31 Tahun	7	35%
	Jumlah	20	100%

Berdasarkan Tabel 1, usia yang paling sering mengalami cedera ACL adalah antara 19 dan 24 tahun, yang merupakan 13 pasien dan 65% dari total. Usia ini dianggap sebagai usia dewasa muda dan merupakan usia yang memiliki pencapaian tinggi untuk kemajuan atlet (Sustiwi 2018).

. Pendekatan untuk menurunkan risiko meliputi rehabilitasi berbasis bukti, penguatan otot-otot di sekitar lutut, serta pembelajaran teknik gerakan yang lebih aman. Selain itu, Ozolin (1971) berpendapat bahwa pemanasan harus dilakukan karena selama istirahat, tubuh mengalami inersia tertentu, dan tidak disarankan untuk mengalami peningkatan kinerja tiba-tiba. Akibatnya, butuh waktu untuk mencapai keadaan efisiensi fisiologis yang tinggi. Ini adalah tujuan pemanasan untuk mencapai atau mendekati keadaan saat berolahraga atau bermain. Pemanasan pada atlet klub PS Rimbo Ilir pada cabang olahraga sepak bola bertujuan mempersiapkan tubuh agar siap berolahraga atau bermain dalam kondisi optimal. Pemanasan membantu meningkatkan suhu tubuh, memperlancar aliran darah, serta meningkatkan elastisitas otot dan sendi. Hal ini mendukung kelancaran gerakan tubuh dan mengurangi risiko cedera seperti kram atau keseleo. Selain itu, pemanasan secara bertahap meningkatkan detak jantung, menyediakan tubuh untuk intensitas permainan yang lebih tinggi. Secara mental, pemanasan meningkatkan fokus, konsentrasi, dan kesiapan strategi atlet, membuat mereka lebih responsif terhadap dinamika permainan. Atlet klub PS Rimbo Ilir dapat memulai pertandingan dengan performa fisik dan mental terbaik dengan pemanasan yang terstruktur, Ini meningkatkan peluang mereka untuk menang dan tidak adanya cedera pada atlet klub ps rimbo ilir tersebut.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan di lapangan, kurangnya pemanasan dinamis yang dilakukan oleh pemain sepak bola sebelum pertandingan dimulai. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya jumlah pemain yang mengalami cedera lutut pada saat bermain sepak bola. Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan diterapkannya pemanasan dinamis untuk mengurangi cedera lutut pada pemain sepak bola. Oleh sebab itu, perlu adanya penelitian pada permasalahan ini sehingga penulis mengajukan judul penelitian mengenai ***“Efektifitas***

Pemanasan Dinamis Upaya Mengurangi Risiko Cedera Lutut Pada Atlet Klub Sepak Bola Ps Rimbo Ilir “.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari Latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat didefinisikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sejauh mana efektifitas pemanasan dinamis dalam mengurangi upaya cedera
2. Tingginya Risiko Cedera Lutut pada Atlet.
3. Kurangnya Monitoring terhadap Cedera Lutut di Klub

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan batasan masalah pada penelitian ini yaitu:

1. Penelitian hanya dilakukan pada beberapa atlet saja yang pernah mengalami cedera lutut, agar hasil yang dicapai maksimal.
2. Fokus penelitian dalah pada pemanasan dinamis tidak membahas bentuk pemanasan lain.
3. Penelitian hanya berfokus pada resiko cedera lutut, bukan cidera pada bagian tubuh lainnya.
4. Penelitian dibatasi pada durasi dan frekuensi pemanasan tertentu, yakni 15 menit sebelum pertandingan atau latihan dilakukan.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah pemanasan dinamis efektif mengurangi risiko cedera lutut pada atlet klub sepak bola PS Rimbo Ilir”?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemanasan dinamis upaya mengurangi risiko cedera lutut pada atlet klub sepak bola PS Rimbo Ilir.

1.6 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan berguna untuk:

1. Manfaat teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diantaranya:

1) Pengembangan ilmu pengetahuan

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang ilmu olahraga, khususnya tentang seberapa efektif pemanasan dinamis untuk mengurangi risiko cedera lutut pada atlet sepak bola.

2) Referensi penelitian lanjutan

Peneliti lain dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang cara mencegah cedera pada atlet olahraga.

2. Manfaat praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diantaranya:

1) Peningkatan kesehatan dan performa para atlet

Penelitian ini menyarankan atlet PS Rimbo Ilir untuk menggunakan teknik pemanasan dinamis untuk mengurangi risiko cedera lutut dan meningkatkan kinerja mereka saat bermain.

2) Peningkatan Kesadaran Pentingnya Pencegahan Cedera

Penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran atlet dan klub akan pentingnya pemanasan yang tepat untuk mencegah cedera.