

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Pencak silat merupakan satu satunya hasil karya bangsa indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria dan percaya kepada diri sendiri (Gustama et al. 2021).

Istilah pencak silat berbeda-beda di setiap daerah Indonesia. Pada daerah Sumatera, istilah pencak silat lebih dikenal dengan istilah silat. Pada daerah Jawa, istilah pencak silat dikenal dengan istilah pencak. Namun seiring perkembangannya, istilah pencak silat lebih dikenal di masyarakat sejak berdirinya organisasi pencak silat yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) (Fitri Diana et al. 2020).

Persaudaraan setia Hati Terate (PSHT) Komisariat Universitas Jambi menyediakan fasilitas yang mendukung pengembangan fisik dan mental pesilat melalui olahraga yang mengedepankan nilai-nilai disiplin, kehormatan, dan kebersamaan. Pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai wadah untuk mengembangkan karakter pesilat, seperti ketekunan, rasa percaya diri, dan kemampuan untuk bekerja sama dalam tim. Selain itu dengan latihan pencak silat, pesilat dapat berlatih dan mengasah keterampilan, baik untuk prestasi akademik

maupun non akademik, serta berperan dalam melestarikan dan menghargai budaya lokal Indonesia.

Kegiatan olahraga dan seni beladiri seringkali melibatkan aktivitas fisik yang intens, yang meningkatkan resiko cedera pada peserta. Salah satu organisasi yang terlibat dalam aktivitas beladiri di Indonesia adalah Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), yang memiliki banyak anggota, termasuk di lingkungan kampus Universitas Jambi. Cedera pada pesilat dalam kegiatan fisik dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari cedera ringan hingga yang lebih serius. Oleh karena itu, penting bagi pelatih PSHT di Universitas Jambi untuk memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara penanganan cedera yang tepat agar dapat memberikan pertolongan pertama dan mengurangi resiko cedera lebih lanjut.

Di dalam sistem pembinaan PSHT Komisaroot Universitas Jambi, para pesilat tidak hanya dilatih dalam keterampilan bertarung dan kerohanian, tetapi juga diberikan edukasi mengenai penanganan cedera. Hal ini bertujuan agar setiap pesilat PSHT, setelah menjadi anggota sepenuhnya, memiliki bekal dalam menghadapi situasi darurat yang mungkin terjadi saat latihan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Namun, pemahaman yang dimiliki setiap pelatih bisa saja bervariasi, tergantung pada pengalaman, intensitas edukasi yang diterima, serta faktor individu lainnya.

Cedera adalah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada tubuh atau sebagian daripada tubuh dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung dengan cepat atau jangka lama. Dapat dipertegas bahwa hasil suatu tenaga atau kekuatan yang berlebihan dilimpahkan pada tubuh atau sebagian tubuh sehingga tubuh atau bagian tubuh

tersebut tidak dapat menahan dan tidak dapat menyesuaikan diri. Harus diingat bahwa setiap orang dapat terkena celaka yang bukan karena kegiatan olahraga, biarpun kita telah berhati-hati tetapi masih juga celaka, tetapi bila kita berhati-hati kita akan bisa mengurangi resiko celaka tersebut. (Apfel & Saidoff, 2004 dalam Mustafa 2022).

Cedera ditandai dengan adanya rasa sakit, pembengkakan, kram, memar, kekakuan dan adanya pembatasan gerak sendi serta berkurangnya kekuatan pada daerah yang mengalami cedera tersebut. Sebelum ke rumah sakit, pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah evaluasi awal tentang keadaan umum penderita, untuk menentukan apakah ada keadaan yang mengancam kelangsungan hidupnya (Fredianto & Noor 2020).

Pengetahuan yang baik tentang penanganan cedera dapat membantu mengurangi dampak buruk dari cedera dan mempercepat proses pemulihan. Penanganan cedera yang tidak tepat dapat memperburuk kondisi cedera, bahkan dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius. Oleh karena itu, survei ini bertujuan untuk menilai pemahaman pelatih PSHT Komisariat Universitas Jambi mengenai penanganan cedera pada pesilat.

Cedera dalam pencak silat seringkali disebabkan oleh faktor-faktor terkait teknik, intensitas latihan, serta kondisi fisik pesilat. Teknik yang salah atau tidak sempurna saat melakukan gerakan seperti pukulan, tendangan, tangkisan, serta jatuhan juga dapat menambah resiko cedera pada sendi, otot, atau tulang. Pemanasan dan pendinginan yang kurang memadai juga menjadi faktor penting, karena tanpa Persiapan tubuh yang optimal, otot dan ligamen lebih rentan cedera. Selain itu, kelelahan fisik juga turut memperburuk kondisi, karena tubuh yang

sudah lelah dapat mengurangi kemampuan koordinasi dan reaksi, meningkatkan kemungkinan terjadi kesalahan dalam teknik. Faktor lain yang tidak kalah penting yaitu kondisi lapangan yang licin atau keras juga berpotensi membuat siswa terjatuh atau tergelincir, yang dapat mengakibatkan cedera. Menurut Artha (2012) banyak faktor yang menyebabkan cedera dalam pertandingan pencak silat diantaranya: fisik, faktor pribadi, teknik yang salah, pemanasan (*warming up*), peralatan, fasilitas, dan lain-lain. Cedera yang sering terjadi disebabkan berbagai macam faktor eksternal dan internal.

Jika cedera olahraga tidak ditanggapi dengan baik dan benar dampaknya bisa menjadi lebih serius dan berpotensi mengganggu aktifitas jangka panjang. Cedera ringan seperti memar atau keseleo yang tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi peradangan kronis atau gangguan fungsi sendi. Cedera pada otot atau ligamen yang dibiarkan tanpa perawatan dapat menyebabkan kelemahan, keterbatasan gerak, atau bahkan cedera berulang yang lebih parah. Jika memaksakan berlatih dalam kondisi cedera, resiko kerusakan jaringan semakin besar dan pemulihan bisa menjadi lebih lama. Manik et al (2021) juga menegaskan cedera olahraga apabila tidak ditanggapi dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktifitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktifitas olahraga yang bersangkutan.

Komisariat Universitas Jambi sebagai bagian dari PSHT juga menggunakan prinsip pembekalan edukasi sejak siswa (pesilat) mengenai cedera dalam pelatihan dan pembinaannya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pemahaman pelatih PSHT Komisariat Universitas Jambi mengenai penanganan

cedera pada pesilat. Apakah edukasi yang telah diberikan sejak mereka menjadi siswa (pesilat) masih diingat dan diterapkan dengan baik, seberapa besar kontribusi pemahaman tersebut dalam memastikan keselamatan dan kenyamanan latihan. Melalui survei ini, penelitian bertujuan untuk menggali tingkat pemahaman pelatih PSHT Komisariat Universitas Jambi terkait pemahaman cedera. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pengurus dan pelatih dalam meningkatkan efektivitas edukasi tentang penanganan cedera, sehingga pelatih PSHT dapat semakin siap dalam menghadapi situasi darurat serta menjaga kesehatan dan keselamatan seluruh anggota.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Pelatih PSHT Komisariat Unja belum banyak mengetahui tentang macam cedera yang biasa dialami oleh pesilat sesuai dengan keahlian ataupun cabang olahraganya.
2. Pelatih PSHT Komisariat Unja jarang melakukan penanganan tentang cedera baik yang terjadi disekitarnya maupun di masyarakat.
3. Pelatih PSHT Komisariat Unja belum mengetahui terkait penting dan manfaat mengetahui tentang cedera olahraga, penanganan dan pencegahan cedera olahraga baik secara teoritis maupun praktis.
4. Pelatih PSHT Komisariat Unja masih banyak yang belum mengetahui tahapan memilih konsentrasi agar lebih paham dan dapat mengimplementasikan cara mengetahui cedera, penanganan dan pencegahan cedera yang baik dan benar.

1.3. Pembatasan 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 pemahaman Pelatih PSHT Komisariat Unja tentang cedera olahraga, yaitu penanganan dan pencegahan cedera pesilat PSHT Komisariat Unja.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta batasan masalah, maka dapat diperoleh rumusan masalah yaitu bagaimana pemahaman pelatih PSHT dalam penanganan dan pencegahan cedera saat melakukan latihan pada pesilat PSHT Komisariat Unja.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang pemahaman pelatih PSHT dalam penanganan dan pencegahan cedera saat melakukan latihan pada pesilat PSHT Komisariat Unja.

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. Meningkatkan pemahaman tentang cedera, penanganan dan pencegahan cedera latihan pesilat PSHT Komisariat Unja.

- b. Dapat dijadikan kajian tentang tingkat pemahaman pelatih PSHT Komisariat Unja tentang cedera pada pesilat, penanganan dan pencegahan cedera.

2. Secara Praktis

- a. Bagi pelatih : Memberikan manfaat kepada pelatih PSHT Komisariat Unja tentang cedera olahraga, cara penanganan cedera yang baik dan benar, dan pencegahan cedera.
- b. Penulis : Memberikan manfaat bagi penulis untuk dapat menambah pengetahuan tentang cedera pada pesilat, penanganan, dan pencegahan cedera.