

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gerakan memasyarakatkan olahraga serta mengolahragakan warga pada Indonesia sudah memberikan kemajuan, Paling tidak dilihat asal musim masyarakat yang berolahraga. Pertama, semakin disadari pentingnya pengisian waktu senggang dengan kegiatan positif penyaluran hobi. Kedua, semakin disadari pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani bersama manfaatnya buat mencapai kualitas hayati sejahtera paripurna. Pelatih ekstrakurikuler di sekolah bertujuan buat membekali peserta latihan dengan keterampilan berolahraga yang diharapkan bisa mereka laksanakan pada waktu senggang di sepanjang hidupnya.

Pendidikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan (Sagala, 2017). Menurut Poerbakawatja dan Harahap (dalam Syah, 2017) Pendidikan adalah, usaha secara sengaja dari orang dewasa untuk dengan pengaruhnya meningkatkan si anak ke kedewasaan yang selalu diartikan mampu menimbulkan tanggung jawab moral dari segala perbuatannya. Sedangkan pendidikan menurut John Dewey (dalam Sagala, 2017) adalah, proses pembentukan kemampuan dasar yang fundamental

baik menyangkut daya pikir atau daya intelektual, maupun daya emosional atau perasaan yang diarahkan kepada tabiat manusia dan kepada sesamanya.

Pelatihan menurut (Sudirjo & Alif, 2019) adalah proses pembelajaran dari keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif, dengan kata lain pelatih ekstrakurikuler dalam mengajar siswa dengan banyak ide, inovasi, kognitif, afektik, dan keterampilan.

Pelatihan ekstrakurikuler sangat krusial bagi siswa usia Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas, sebab pelatihan ekstrakurikuler bisa membantu proses pertumbuhan dan perkembangan peserta latih mengoptimalkan taraf pertumbuhan dan perkembangannya dengan baik serta mulai membagikan pola hayati yang sehat. Pelatihan ekstrakurikuler apabila dilaksanakan hingga usia dewasa, maka peserta latih dapat mempunyai kebugaran jasmani serta keterampilan mobilitas yang baik, tetapi jika pelatih ekstrakurikuler tidak dilaksanakan secara tepat serta wahana prasarana yang belum layak, maka dapat mengakibatkan cedera. Cedera bisa dialami semua orang yang melakukan kegiatan menggunakan berat berlebih ataupun kesalahan motilitas tubuh waktu melakukan kegiatan sehari-hari atau olahraga, adapun faktor yang menyebabkan cedera yaitu: (1) Faktor internal diantaranya kondisi fisik, kelainan structural tubuh, koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, kurangnya pemanasan, (2) Faktor eksternal diantaranya karena sarana dan prasarana olahraga, serta olahraga yang mempunyai unsur *body contact*, (3) *over use* akibat penggunaan otot berlebihan atau terlalu lelah (Tri, 2018).

Pelatih pada sekolah mempunyai kewajiban penuh terhadap Peserta Latih yang mengalami cedera ketika proses latihan ekstrakurikuler futsal, yaitu ketika saat peserta latihan melakukan aktivitas latihan di lingkungan sekolah. Pelatih pelatih ekstrakurikuler dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) serta Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) tentunya telah dibekali cara pencegahan dan perawatan cedera melalui mata kuliah Pencegahan Perawatan Cedera Olahraga (PPCO).

Terdapat faktor yang dapat mengakibatkan peserta latihan mengalami cedera pada pelatihan futsal. Pelatih diharuskan memiliki pengetahuan terhadap cara mencegah cedera serta melakukan pertolongan pertama di lapangan, akan tetapi di kenyataannya waktu peserta latihan mengalami cedera di lapangan, pelatih tidak langsung tanggap terhadap cedera yang dialami oleh peserta latihan tadi. Hal itu mengakibatkan cedera yang seharusnya dapat ditangani mampu menjadi semakin parah, ketika melakukan observasi pada salah satu sekolah, Sekolah Menengah Pertama, pelatih waktu melakukan kegiatan inti latihan, melakukannya tanpa pemanasan. Pada umumnya penyebab terjadinya cedera olahraga antara lain karena kurang pemanasan, memaksakan kondisi tubuh melampaui batas ambang kemampuan tubuh sebelum berolahraga (Kemala & Mamesah, 2020). Jika seorang pelatih mengabaikan kegiatan pemanasan yang akan terjadi peserta latihan belum memiliki kesiapan fisik atau otot belum siap yang mampu mengakibatkan cedera, oleh karena itu pentingnya pemanasan harus diperhatikan lagi setiap melakukan aktivitas inti berlangsung. Peneliti melihat satu peserta latihan di waktu kegiatan latihan berlangsung mengalami cedera lalu pelatih menganjurkan buat memberi pertolongan pertama

yaitu berupa obat salep penghangat sedangkan pada aturan pertolongan pertama pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga diterapkan teknik RICE (*Rest, Ice, Compression, dan Elevation*). Bila peserta latihan tadi melakukan anjuran asal pelatih, maka akan mengalami pembengkakan otot yang terjadi sebab pelebaran pembuluh darah, disisi lain penyebab cedera selain asal sarana dan prasarana sekolah yang tidak standar, yaitu perlengkapan peserta latihan, mirip halnya sepatu yang tidak sesuai dengan pemakaian serta jenisnya.

Peran pelatih sangatlah penting buat membantu proses pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama, tetapi karena keterbatasan pengetahuan dalam pencegahan cedera olahraga serta pertolongan pertama menghasilkan penyembuhan cedera di peserta latihan menjadi terhambat karena pertolongan pertama yang kurang maksimal, untuk itu pengetahuan pelatih buat perawatan penyembuhan di tempat tinggal juga sangatlah penting, maka dari itu pelatih juga harus mengkomunikasikan dengan wali peserta latihan tentang cedera yang dialami peserta latihan agar menerima perhatian khusus untuk penyembuhan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pelatih kurang maksimal dalam memberikan pencegahan dan pertolongan pertama cedera olahraga.
2. Keterampilan dalam melakukan pertolongan pertama masih kurang.

3. Beberapa penyebab timbulnya cedera belum dapat diantisipasi oleh pelatih dengan baik.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran dan yang akan terjadi yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi perseteruan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan menggunakan asumsi supaya penelitian ini tak menyimpang dari target penelitian. Masalah adalah kata yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan yang bersumber dari hubungan antara dua faktor atau lebih yang menghasilkan situasi yang membingungkan. maka karena itu peneliti harus membatasi ruang lingkup masalahnya. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka di perlukan batasan masalah agar fokus penelitian lebih jelas yaitu, Survei Tingkat Pengetahuan Pencegahan Cedera Olahraga Dan Pertolongan Pertama Pada Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMPN SeKecamatan Cakung.

Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan ruang lingkup penelitian sebagai berikut:.

- a. Objek dalam penelitian adalah Pelatih Ekstrakurikuler Futsal SMPN SeKecamatan Cakung.
- b. Penelitian ini dilakukan menggunakan populasi SMPN SeKecamatan Cakung yang berjumlah 12 sekolah serta sampel 22 pelatih.

- c. Penelitian ini dilakukan dalam 2 Bulan.
- d. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian deskriptif dan menggunakan teknik angket sebagai cara pengumpulan data.

2. Rumusan Masalah

Sesuai di pemahaman latar belakang persoalan diatas, Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka di perlukan rumusan masalah. Maka penulis selanjutnya memilih permasalahan dalam penelitian ini adalah: Berapa besar tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama di SMPN SeKecamatan Cakung ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan persoalan, maka buat tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah menjadi berikut: “Ingin mengetahui tingkat pengetahuan pelatih ekstrakurikuler futsal terhadap pencegahan cedera olahraga dan pertolongan pertama di SMPN SeKecamatan Cakung”.

E. Manfaat Penelitian

Dibutuhkan dengan disusunnya penelitian ini dapat dipergunakan aneka macam pihak, Manfaat secara teoritis dan praktis dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

- a. Menyampaikan pengetahuan dan wawasan, khususnya dalam bidang pelatihan futsal.
- b. Dapat dijadikan bahan kajian penelitian selanjutnya, sehingga hasilnya lebih mendalam.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan ilustrasi pada pelatih ekstrakurikuler futsal mengenai pentingnya mempunyai pengetahuan khusus ihwal pertolongan pertama dan pencegahan cedera olahraga.
- b. Menyampaikan masukan bagi para pelatih ekstrakurikuler agar pada aplikasi pelatihan lebih memperhatikan proses pelatihan sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya cedera.

F. Definisi Oprasional

Supaya tidak terjadi kesimpangsiuran serta upaya buat menghindari perbedaan pendapat yang menyebabkan kesalahan penafsiran dan pengertian yang menyangkut dilema yang diteliti, maka perlu adanya batasan kata. Adapun kata yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan menjadi berikut:

1. Cedera

Berdasarkan Sade (2013) cedera ialah suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja di tubuh atau sebagian dari pada tubuh dimana melampaui kemampuan

tubuh buat mengatasinya, yang dimaksud dengan cedera dalam penelitian ini yaitu cedera dalam olahraga futsal.

2. Perawatan Cedera

Komariyah (2015) menyatakan perawatan cedera olahraga artinya sebelum menyampaikan perawatan, seorang perlu mengetahui jenis cedera yang akan ditangani, intinya bentuk-bentuk cedera bisa dibedakan menjadi 2 yaitu cedera ringan serta cedera berat, yang dimaksud dengan perawatan cedera dalam penelitian ini yaitu perawatan cedera dalam olahraga futsal.

3. Pencegahan Cedera

Berdasarkan Yusni (2019) Pencegahan cedera olahraga merupakan cedera olahraga dapat dicegah dengan melakukan beberapa upaya preventif mirip menaikkan kebugaran fisik, Latihan yang sesuai menggunakan kebutuhan, melakukan tindakan pemanasan serta pendinginan yang sinkron, mengkonsumsi makanan yang sehat- seimbang dan tubuh harus disiapkan agar cedera tidak terjadi atau tidak terlalu berat.

4. Futsal

Menurut Lhaksana. J, (2011) Permainan futsal hampir mirip dengan sepak bola dilihat dari teknik dasar permainan, sedangkan yang membedakan ialah lama waktu dalam permainan. Permainan futsal yaitu bermain dengan kaki ke kaki, tetapi untuk penjaga gawang boleh menggunakan tangan, yang membedakan dalam permainan ini ialah ukuran lapangan, jumlah pemain, aturan dalam permainan, dan berat bola futsal.