

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan dengan menggerakkan anggota badan mulai dari kepala sampai kaki yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan anggota badan serta kesehatan tubuh. Dengan meningkatnya kekuatan anggota tubuh baik di tangan, kaki, perut dan lain-lain membuat fungsi dari setiap anggota tubuh meningkat sehingga dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi lebih maksimal.

Tentang Keolahragaan, pemerintah menerbitkan UU 11 tahun 2022. Undang-Undang ini menyebutkan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.

Diantara lain fungsi keolahragaan yakni mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan itu sendiri misalnya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, sportivitas, kompetitif.

Jadi memang olahraga memiliki banyak manfaat jika dilakukan secara terus-menerus. Terutama bagi kesehatan tubuh karna dengan berolahraga, dapat memperkuat dan meningkatkan kinerja dari otot-otot sehingga tubuh kita akan menjadi lebih kuat dan daya tahan tubuh kita

semakin baik. Seiring berkembangnya zaman olahraga semakin berkembang menyesuaikan dengan kebutuhan dan keinginan masyarakat, sehingga meningkatkan minat masyarakat dalam berolahraga. Diantara banyaknya macam-macam cabang olahraga yang berkembang di masyarakat yaitu; sepak bola, bulu tangkis, basket, bola voli dan lain-lain.

Menurut Hendra Ezzy, 2018:3 dalam (Sucipto,dkk.2000:7) Sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan dengan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan di luar lapangan (out door) dan di dalam ruangan (in door).

Jadi suatu permainan sepak bola berkembang sangat pesat dan mudah dimainkan oleh kalangan siapa saja baik remaja ataupun dewasa bahkan anak-anak, namun tidak hanya dimainkan di tempat tertentu saja, bahkan meluasnya permainan sepakbola sampai menuju ke seluruh Negara. Permainan sepakbola dimainkan oleh kalangan laki-laki dengan konsep beregu. Yakni masing-masing regu berjumlah 11 orang pemain. Hal ini cukup menjadi bukti bahwa permainan sepak bola sangat populer di era sekarang. Terutama di kalangan siswa, mahasiswa ataupun kalangan orang awam. Saat ini banyak peluang-peluang bagi mereka yang notabnya adalah seorang atlet ataupun pemain aktif cabang olahraga sepak bola untuk ikut serta di berbagai

kejuaraan pertandingan sepakbola. Mulai dari level antar sekolah, antar desa, kampus, kecamatan, kabupaten, bahkan provinsi.

Menurut Hendra Enzy 2018:3 dalam (Erwan, 2014:179). Perkembangan sepak bola di Indonesia memang pernah mengalami pasang surut. Timnas dari negara ini pernah menjadi salah satu yang ditakuti oleh negara lain di masa lalu, tetapi kemudian menunjukkan performa yang berangsur-angsur menurun. Untuk mewujudkan impian negara yang maju dalam persepakbolaan memang tidak bisa terjadi secara instan. Perlu adanya proses pelatihan anak-anak muda berbakat usia dini. Sekolah sepak bola atau SSB menjadi salah satu peran penting dalam pembinaan tersebut. Beberapa tahun belakangan ini memang mulai marak perkembangan akademi sepak bola di Indonesia. PSSI sendiri sebagai induk sepak bola Indonesia membangun akademi sepak bola Nusantara yang tersebar di beberapa kota di Indonesia. Tidak hanya marak dengan sekolah sepak bola, namun kejuaraan atau turnamen sepak bola usia dini juga bermunculan.

Untuk menjaring banyak atlet cabang olahraga sepak bola khususnya di Kabupaten Sumenep, Asosiasi Kabupaten Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (ASKAB PSSI) Kabupaten Sumenep berinisiatif untuk mengadakan Kompetisi Pertandingan Sepak Bola U-15 Antar Kecamatan se-Kabupaten Sumenep. Hal ini dilaksanakan rutin setiap tahun dengan tujuan untuk melakukan pembinaan khusus sejak usia dini. Agar lahir pemain bola yang handal dan profesional dari Kabupaten Sumenep tercinta ini.

Kompetisi U-15 ini diikuti oleh kurang lebih 30 klub yang mana mereka semua berasal dari wilayah kecamatan mereka masing-masing dengan rentang usia rata-rata 14-15 tahun. Hal ini cukup menjadi bukti bahwa Kabupaten Sumenep sangat peduli terhadap tumbuh kembangnya atlet sepak bola. Dengan adanya pertandingan U-15 akan membuat cabang olahraga sepak bola semakin kuat dan banyak digemari. Dengan demikian, jumlah atlet cabang sepak bola akan bertambah seiring berjalannya waktu, sehingga nantinya akan banyak muncul bibit-bibit unggul generasi emas kebanggaan Kabupaten Sumenep.

Tentu dalam sebuah pertandingan ada istilah cedera yang diakibatkan oleh pemain yang tidak bermain secara hati-hati atau terjadi benturan ataupun tekanan yang tidak disengaja yang kemudian mengakibatkan rasa nyeri atau biasa disebut dengan cedera.

Cedera biasa terjadi pada saat melakukan aktivitas kegiatan olahraga yang dikarenakan latihan yang tidak benar, sarana dan prasarana yang kurang baik, tidak ada persiapan pada saat melakukan aktivitas berolahraga, Cedera pada umumnya terjadi pada saat berolahraga dikarenakan ketika berolahraga pelaku dituntut melakukan aktivitas yang tinggi.

Cedera tidak boleh dibiarkan begitu saja, harus ada tindakan atau pertolongan untuk proses pemulihan yang lebih cepat agar cedera tidak menjadi lebih parah. Tentu saat memberikan pertolongan harus dengan cara yang benar dan tepat agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Seperti misalnya pertolongan yang salah, ada pemain yang mengalami cedera dan

mengalami peradangan, kemudian pertolongan pertamanya malah diberikan balsem atau koyo yang justru berakibat menimbulkan rasa panas dan dapat membuat pembuluh darah menjadi pecah dan semakin melebar peradangannya. Contohnya lagi misalnya seperti dislokasi yang disebabkan karna kerusakan pada bagian otot / ligamen dan kram yang seharusnya pemain diistirahatkan justru masih dipaksakan untuk tetap bermain. Hal itu tidak dibenarkan dan merupakan perawatan/pertolongan yang salah.

Metode penanganan cedera yang paling sederhana dan yang sudah biasa di praktekan di lapangan ialah RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*). Metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) sangat mudah diaplikasikan dan juga bahan-bahannya yang mudah di dapatkan juga merupakan penanganan pertama yang sangat tepat saat terjadi cedera di lapangan. Biasanya saat sebuah pertandingan dimulai ada saja yang mengalami cedera, contoh di bagian paha pemain mengalami cedera saat mengiiring bola dengan kecepatan tinggi, atau di bagian kaki saat salah posisi melakukan tendangan ataupun saat merebut bola dari lawan.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan, setiap pemain yang berkompetisi di pertandingan U-15 sedikit banyaknya mengalami cedera yang akan langsung ditangani oleh tim medis yang disediakan oleh panitia untuk mengatasi cedera agar tidak menjadi lebih parah. Pertolongan pertama yang dilakukan ialah menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compress, Elevation*). Dengan metode ini diharapkan mempercepat sembuhnya cedera sehingga pemain bisa cepat pulih. Saat dilakukan observasi dan wawancara pada salah

satu tim medis yang bertugas saat pertandingan U-15 menyatakan bahwa terdapat beberapa pemain yang mengalami cedera saat sedang bertanding. Mulai dari cedera bagian ankle, kram di lutut dan betis juga ada yang mengalami cedera pada bagian siku. Adanya cedera disebabkan karena beberapa factor misalnya karena lapangan yang licin, kurangnya keseriusan saat melakukan pemanasan atausaat bermain langsung pemain kurang berhati-hati dalam menguasai bola, menendang ataupun mengumpan bola.

Berdasarkan latar belakang yang di tulis oleh peneliti, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Survei Penanganan Cedera Ringan Pada Pertandingan U-15 Menggunakan Metode *RICE (Rest, Ice, Compress, Elevation)* Di Stadion Ahmad Yani Tahun 2024” untuk mengetahui proses penanganan yang dilakukan oleh tim medis di lapangan menggunakan metode *RICE*, juga untuk mengetahui adanya efek penangan cedera menggunakan metode *RICE* secara langsung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: “Bagaimana cara penanganan cedera menggunakan metode *RICE (Rest, Ice, Compress, Elevation)* pada kompetisi pertandingan U-15 ASKAB PSSI Kabupaten Sumenep?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yakni untuk mengetahui bagaimana proses penanganan cedera yang dilakukan oleh

tim medis di lapangan pada saat kompetisi pertandingan sepak bola U-15 ASKAB PSSI Kabupaten Sumenep berlangsung menggunakan metode *RICE* (*Rest, Ice, Compress, Elevation*).

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya akan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang bahayanya cedera apabila ditangani dengan cara yang salah sehingga timbulah kesadaran bagi para tim medis untuk mengevaluasi cara penanganan mereka terhadap pemain yang mengalami cedera.

Banyak sekali manfaat dari adanya suatu penelitian ini yaitu peneliti sangat berharap untuk dapat memberikan manfaat yang sangat positif bagi peneliti sendiri atau lainnya. Adanya manfaat dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan mampu untuk memperkaya pengetahuan khusus dan pengalaman secara luas terhadap wawasan dan teori yang diperoleh yang berkaitan dengan “Survei Penanganan Cedera Ringan Pada Pertandingan U-15 Menggunakan Metode *RICE* (*Rest, Ice, Compress, Elevation*) serta memberikan perkembangan ilmu pengetahuan secara umum dan peneliti secara khusus terutama pada bidang ilmu olahraga, kemudian teori-teori dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan motivasi, pengetahuan yang baru dan bermanfaat serta menjadi awal berkembangnya berbagai macam keilmuan khususnya ilmu keolahragaan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti: Meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa mengkaji atau memecahkan suatu masalah secara ilmiah serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan secara praktis tentang Survei penanganan cedera ringan dengan menggunakan metode *RICE (Rest, Ice, Compress, Elevation)*.
- b. Bagi mahasiswa: Materi ini akan memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya penanganan cedera yang tepat, terutama menggunakan metode RICE. Kita akan belajar bagaimana metode RICE dapat membantu mencegah cedera yang lebih serius, serta menjadi alat evaluasi untuk memperbaiki program latihan.
- c. Bagi Tim Medis U-15 ASKAB PSSI Sumenep: Dapat mengetahui seberapa tingkat pengetahuan tentang bagaimana cara menangani pemain yang sedang mengalami cedera pada acara kompetisi pertandingan U-15 ASKAB PSSI Sumenep. Pentingnya peralatan P3K maupun alat lainnya yang harus disediakan oleh panitia pada saat timsrpak bola melakukan latihan ataupun saat pertandingan berlangsung.

E. Definisi Operasional

1. Penanganan merupakan sebuah cara atau usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk menyelesaikan sebuah perkara ataupun masalah yang sedang terjadi, yang memerlukan adanya sebuah tindakan cepat yang dirasa perlu untuk dilakukan.

2. Cedera merupakan kelainan pada organ tubuh yang diakibatkan oleh aktivitas berat yang dilakukan seseorang sehingga mengakibatkan rasa sakit, nyeri, panas, merah, bengkak ataupun tidak dapat berfungsi pada bagian otot, persendian dan lain-lain.
3. Kompetisi adalah persaingan atau usaha untuk memperlihatkan keunggulan masing-masing yang dilakukan oleh perseorangan dan biasanya dilaksanakan oleh suatu lembaga ataupun instansi yang terikat dalam suatu cabang olahraga tertentu dan kemudian diikuti oleh banyak orang yang bertujuan untuk mendapatkan gelar juara.
4. Sepak bola adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim. Masing² tim berjumlah 11 orang pemain dan cara mendapatkan point yaitu dengan cara memasukkan bola kedalam gawang lawan menggunakan kaki.
5. Metode *RICE* merupakan salah satu penerapan cara kerja/penanganan saat terjadi yang namanya cedera. *RICE* itu sendiri yaitu merupakan suatu singkatan yang memiliki arti *Rest* (Diistirahatkan), *Ice* (Dikompres menggunakan es), *Compressed* (Dibalut/Ditekan) dan *Elevation* (Ditinggikan dari arah jantung).