

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Futsal berasal dari bahasa Spanyol yaitu dari kata *futbol* dan *sala*, yang berarti sepak bola ruangan. Futsal dimainkan oleh 5 orang dalam 1 tim dengan arena pertandingan hanya setengah lapangan bola biasa, serta durasi jauh lebih pendek (2 x 20 menit), organisasi tim dan kecepatan bergerak sangat diutamakan. Olahraga ini menuntut pemain untuk memiliki kondisi fisik yang baik, teknik penguasaan bola yang baik dan dapat bekerjasama dengan pemain satu tim.¹ Futsal telah berkembang di berbagai Negara, olahraga ini juga telah merambah ke Indonesia. Futsal merupakan olahraga yang mengutamakan kontak fisik dengan lawannya bertanding, hal ini dapat menyebabkan cedera timbul setiap saat.²

Cedera kaki adalah kelainan yang terjadi pada kaki yang mengakibatkan timbulnya nyeri, panas, merah, bengkak, dan tidak dapat berfungsi baik pada otot, tendon, ligamen, persendian, maupun tulang akibat aktivitas gerak yang berlebihan atau kecelakaan.³ Cedera yang sering dialami oleh pemain futsal invitasi futsal antar SMA/Sederajat se-Jawa Tengah tahun 2013, persentase secara keseluruhan cedera yang paling banyak terjadi pada tubuh anggota badan bawah 47,18%.⁴ Kejadian cedera kaki pada pemain sepakbola futsal di Belanda sebesar 38%.⁶

Cedera futsal dapat terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan yang salah. Misalnya ukuran kaki/tungkai yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot-otot yang bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal itu bisa terjadi karena kesalahan pemanasan, kelainan struktural, dan kelemahan otot, tendon, maupun ligamen.³ Kejadian cedera futsal yang disebabkan oleh kurangnya pemanasan sebesar 38,1%.⁷ Selain itu cedera futsal disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan

struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot.²⁴

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan hendak melakukan latihan fisik. Pemanasan terbagi menjadi 3 yaitu: pemanasan pasif, pemanasan umum, dan pemanasan khusus. Menurut penelitiannya metode pemanasan terbaik adalah pemanasan khusus, karena metode latihan ini memberikan latihan aktivitas.⁸ Waktu pemanasan hendaknya antara 15-30 menit atau bahkan lebih lama lagi dan diakhiri 5-10 menit untuk aktifitas pemanasan khusus. Hasil pengamatan peneliti di beberapa Klub Futsal Kota Semarang pada Bulan November tahun 2017, masih terdapat pemain futsal di Kota Semarang yang mengalami cedera. Selain itu terdapat pula pemain futsal yang tidak melakukan jenis dan durasi pemanasan yang direkomendasikan.

Islam mengajak pemeluknya untuk menjadi kuat baik secara rohani maupun jasmani, hal ini tertuang dalam surat al qashas ayat 26

قَالَتْ ۖ اسْتَأْجِرْهُمَا إِنِّي خَيْرٌ مِّنْ أَلَمِينِ الْقَوِيِّ أَبَتْ

Salah seorang dari kedua wanita itu berkata: "Ya bapakku ambillah ia sebagai orang yang bekerja (pada kita), karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat lagi dapat dipercaya". (QS Al Qashas ayat 26).⁹

Ayat diatas menjelaskan keutamaan menjadi orang yang kuat. Olahraga dapat menjadikan seseorang menjadi kuat, namun kesalahan yang terjadi saat persiapan sebelum kegiatan berolahraga dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera. Hal ini tentunya dapat mengakibatkan kerugian bagi pemain olahraga. Oleh sebab itu diperlukan persiapan yang baik sebelum meakukan kegiatan olahraga, baik berupa peregangan maupun pemanasan.

Berdasarkan penjelasan diatas, ada kemungkinan pemain futsal yang mengalami cedera. Cedera ini dapat disebabkan oleh kurang ataupun tidak dilakukannya jenis dan durasi pemanasan yang sesuai sebelum bermain futsal. Selain itu belum adanya penelitian mengenai pengaruh durasi terhadap cedera kaki pemain futsal. Hal ini mendasari peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Jenis dan Durasi Pemanasan Terhadap Cedera Kaki Pemain Futsal,”



1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal?

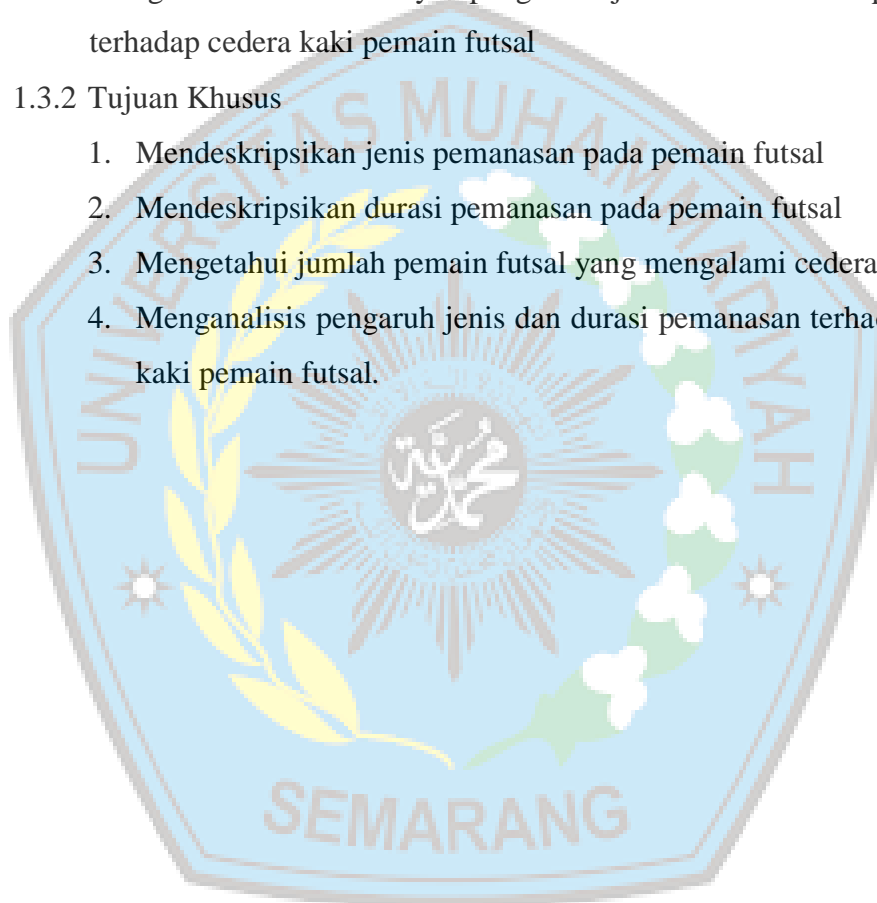
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui ada tidaknya pengaruh jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan jenis pemanasan pada pemain futsal
2. Mendeskripsikan durasi pemanasan pada pemain futsal
3. Mengetahui jumlah pemain futsal yang mengalami cedera kaki
4. Menganalisis pengaruh jenis dan durasi pemanasan terhadap cedera kaki pemain futsal.



1.4 Keaslian Penelitian

Tabel.1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul , Peneliti, Tahun	Metode, Hasil	Perbedaan
1	Hubungan Agility Terhadap Kejadian Cedera Olahraga pada Pemain Futsal SMAN Makassar 2016 (Putri Utami Resti, 2016)	Metode yang digunakan yaitu deskriptif komperatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Hasil terdapat hubungan antara <i>agility</i> dengan kejadian cedera olahraga pada pemain futsal	Variabel bebas yang digunakan adalah hubungan agility
2	Hubungan Pemanasan fisik dengan kejadian kram otot <i>ekstremitas inferior</i> ada pemain bola voli di Kota Semarang (Usman T., 2016)	Metode observasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Ada hubungan pemanasan fisik dengan kram otot <i>ekstremitas inferior</i>	Sampel adalah atlet bola voli. Penelitian ini menganalisis pengaruh pemanasan fisik hanya dari durasi
3	Hubungan Pemanasan Fisik Awal dan Gaya Berenang Terhadap Kejadian Kram Otot <i>Triceps Surae</i> Pada Atlet Renang di Semarang (Firza Yoga Baskoro, 2016)	Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Ada hubungan antara pemanasan fisik dengan kram otot <i>triceps surae</i> serta tidak terdapat hubungan antara gaya berenang dengan kram otot	Sampel adalah atlet renang. Penelitian ini menganalisis pengaruh pemanasan fisik awal dan gaya berenang terhadap kejadian kram otot <i>triceps surae</i>

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan berguna dalam memberikan informasi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan “Pengaruh Jenis dan Durasi Pemanasan Terhadap Cedera Pemain Futsal”

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi pemain futsal

Sebagai bahan informasi bagi pemain futsal agar mengetahui tentang “Pengaruh Jenis dan Durasi Pemanasan Terhadap Cedera Pemain Futsal”

2. Manfaat bagi institusi (Universitas Muhammadiyah Semarang)

Sebagai referensi kepustakaan ilmiah untuk penelitian lebih lanjut dan memberikan pengetahuan mengenai “Pengaruh Jenis dan Durasi Pemanasan Terhadap Cedera Pemain Futsal”

3. Manfaat bagi pembaca

Menambah ilmu pengetahuan di bidang kedokteran olahraga tentang “Pengaruh Jenis dan Durasi Pemanasan Terhadap Cedera Pemain Futsal”

4. Manfaat bagi penulis

Dari hasil mempelajari, meneliti, serta membandingkan teori-teori yang telah dipelajari dengan permasalahan yang ada, penulis dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan.

