

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permainan bola voli merupakan suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah untuk dilakukan oleh setiap orang. Voli adalah sebuah permainan interaktif dan dapat dibagi menjadi dua fase utama serangan dan pertahanan, diperlukan keterampilan tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Permainan bola voli merupakan aktivitas kelompok, kunci keberhasilan untuk menjadi seorang pemain bola voli yang baik adalah dengan mempelajari teknik permainan yang benar sejak dini [CITATION Klu10 \l 14345].

Dalam permainan bola voli pemain lebih sering melompat, memblokir, menyerang, dan melakukan pukulan pada bola (smash). Selain itu, bola voli sangat bergantung pada sistem energi anaerobik agar efektif untuk periode waktu yang singkat. Jumlah lompatan yang dilakukan, memblokir, dan menyerang dicatat hingga 250 kali dalam satu kali permainan. Oleh sebab itu latihan pemanasan sangat diperlukan untuk mengurangi resiko terjadinya Cedera pada pemain, misalkan: keseleo pada lutut, keseleo pada pergelangan kaki, dislokasi pada jari-jari tangan, lecet, memar, fraktur, dan sebagainya [CITATION Dar13 \l 14345].

Berdasarkan survey yang dilakukan *American Journal of Sports Science*, (FIVB) tahun 2015 ada sekitar 200 negara anggota di Federasi

dan sekitar 150 juta pemain bola voli. Selama 13,2 juta jam menyebabkan lebih dari 5.000 cedera. Dari hasil evaluasi mereka mengungkapkan hampir 90% cedera terkonsentrasi di bagian bawah ekstremitas. [CITATION Ten15 \l 14345]. Dari data yang diambil dari (PBVSI) insiden cedera pada pemain bola voli terjadi 3,5 kejadian per 1000 jam saat pertandingan dan 1,5 kejadian per 1000 jam saat latihan. *Injury Surveillance System (ISS)* menyatakan persentase cedera pada pemain bola voli terbanyak mengenai pergelangan kaki (23,03%), lutut (21,91%), bahu (11,79%), punggung (10,67%) *Hamstring* (9,55%), selangkangan (6,74%), jari (6,17%), tangan (3,93%) dan lain-lain (5,61%). Dari data PBVSI khususnya kota Malang tahun 2015 data yang diperoleh terdapat 10 kejadian cedera angkel 5 kejadian cedera tangan 2 kejadian cedara punggung [CITATION Wah15 \l 14345]. Sedangkan dari data yang ada dalam program latihan tahunan Yonif Para Raider 2016 tentang bidang oraum khususnya bola voli terdapat 15 kejadian cedera engkel, 7 kejadian cedera bahu, 3 kejadian cedera pinggang dan 2 kejadian cedera lutut. Angka kejadian cedera tersebut lebih besar dibanding dengan data kejadian cedera pada atlet kota Malang dikarenakan banyak yang menganggap pemanasan adalah hal yang biasa sehingga dalam pelaksanaan latihan pemanasan seringkali kurang maksimal [CITATION Sta16 \l 14345].

Faktor yang menyebabkan cedera sering terjadi, diantaranya: gerakan yang berlebihan, teknik yang salah, keseimbangan nutrisi, kurangnya peralatan, fasilitas, kurangnya latihan pemanasan (*warming-*

up). Semua itu dikarenakan dalam permainan bola voli sangat bergantung pada sistem energi *anaerobik* agar efektif untuk periode waktu yang singkat sehingga memungkinkan terjadinya resiko cedera [CITATION Gay11 \l 14345].

Pemanasan sangat berguna untuk mempersiapkan tubuh secara psikologis dan fisik. Tetapi kenyataan masih ada beberapa pendapat yang menganggap bahwa pemanasan tidak perlu atau mengabaikan pemanasan, hal ini sangat memprihatinkan dan akan menjadi kebiasaan yang salah. Untuk itu sebelum latihan atau kompetisi dianjurkan latihan pemanasan 5 sampai 10 menit. Latihan pemanasan dan penyesuaian juga dimaksudkan untuk meningkatkan kekuatan, tenaga, dan ketahanan dari kelompok otot utama dan sendi, dan juga untuk meningkatkan kebugaran fisik secara keseluruhan serta mengurangi terjadinya cedera [CITATION Bay12 \l 14345].

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Kejadian Cedera Atlet Voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto”.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah kejadian cedera pada tim bola voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto yang diberikan perlakuan latihan pemanasan ?

2. Bagaimanakah kejadian cedera pada tim bola voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto yang tidak diberikan perlakuan pemanasan ?
3. Adakah pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Kejadian cedera Atlet Voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Latihan Pemanasan Terhadap Kejadian cedera Atlet Voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi angka kejadian cedera pada atlet voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto sebelum dilaksanakan intervensi pada kelompok perlakuan serta pada kelompok kontrol.
2. Mengidentifikasi angka kejadian cedera pada atlet voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto setelah dilaksanakan intervensi pada kelompok perlakuan serta pada kelompok kontrol.
3. Menganalisis pengaruh latihan pemanasan terhadap kejadian cedera pada atlet voli Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto.

1.4. Manfaat Penelitian

1. Bagi ilmu keperawatan

Memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang faktor yang melatarbelakangi pengaruh latihan pemanasan terhadap kejadian cedera latihan pada atlet voli di Yonif Para Raider 503/ MK, Mojokerto.

2. Bagi tempat penelitian

Memberikan informasi tentang beberapa faktor yang melatarbelakangi cedera pada latihan voli sehingga dapat dijadikan bahan acuan proses penyidikan.

3. Bagi institusi pendidikan

Memberikan wawasan ilmu pengetahuan kesehatan bagi mahasiswa keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan khususnya pada cedera.

4. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tentang kejadian cedera dan penyebabnya di Asrama Yonif Para Raider 503/MK, Mojokerto.