

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Konsep Olahraga

Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditujukan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, sosial, ekonomi, kultural dan sebagainya. Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Selain untuk kesehatan dan pendidikan bahwa olahraga juga bisa menghasilkan prestasi bagi olahragawan yang menekuni dan memiliki potensi sesuai cabang olahraga tertentu untuk dapat ditingkatkan prestasinya.

Pengertian dari olahraga prestasi menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan, selanjutnya para olahragawan atau atlet akan dimasukkan kedalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Para olahragawan atau atlet itu sendiri juga harus mempunyai beberapa syarat seperti memiliki tingkat kebugaran dan memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuni tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk bisa menjadi atlet dan meraih sebuah prestasi tentunya diperlukan proses latihan yang terarah, baik, berkesinambungan, dan terprogram. Didalam penelitian Chan (2012) menyatakan bahwa “latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk

meningkatkan keterampilan”. (hlm. 2). Penelitian lain mengungkapkan bahwa “tujuan dari proses pelatihan adalah untuk memastikan atlet berada dalam kondisi puncak agar tampil dengan sukses selama kompetisi berlangsung”. Aaron J. Coutts dan Stuart Cormack (2014) dalam buku *High-performance training for sports* dalam penelitian (Irianto, 2018: 1). Untuk melahirkan seorang juara tentunya membutuhkan proses pelatihan dan beberapa faktor yang sangat menunjang seperti kualitas atlet, pelatih, sarana prasarana, kompetisi, dan jangka waktu pelatihan. Atlet yang dapat menjadi juara adalah atlet yang berbakat dan memiliki motivasi kuat untuk berlatih dan menjadi juara.

Tujuan olahraga yang paling utama tentunya adalah untuk menjaga kesehatan. Selain itu, tujuan olahraga lainnya sejalan dengan manfaatnya yaitu untuk menguatkan tubuh, mengatur pernapasan, hingga membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan olahraga setiap orang tentunya berbeda-beda, ada orang yang memiliki tujuan olahraga untuk menurunkan berat badan, membentuk otot, sekadar menjaga kesehatan, bahkan untuk kompetisi yang bisa menghasilkan prestasi bagi atlet yang berbakat. Karena sejalan dengan Undang - Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga, menyatakan bahwa “Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: (a) olahraga pendidikan, (b) olahraga rekreasi dan (c) olahraga prestasi”.

Terkhusus bagi para atlet yang menjadi tujuan utamanya itu merupakan pencapaian prestasi setinggi tingginya dengan didukung pembinaan olahraga prestasi, selain itu juga dibantu ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang lebih modern. Didalam penelitian Lauh (2013) menyebutkan bahwa “Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi”. (hlm. 38). Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas maupun kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan

keolahragaan. Sejalan dengan pendapat Kristiyanto (2012 : 12) (dalam Lauh, 2013) yang menyatakan bahwa “dalam lingkup olahraga prestasi, tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya. Artinya bahwa berbagai pihak seharusnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan dalam menentukan prestasi gemilang” (hlm. 35). Pada dasarnya olahraga prestasi itu sendiri merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara professional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga melalui pembinaan olahraga prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi.

2.1.2. Konsep Permainan Bola Basket

Bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota Sekolah Pelatihan YMCA di Springfield, Masschusetts (sekarang dikenal dengan nama Springfield College). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas perintah yang diberikan oleh sekolah tempat ia mengajar untuk membentuk suatu permainan seperti *American football* dan sepakbola yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Lukyani dan Reki Siaga Agustina (2020). (hlm. 1). Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim dan masing-masing tim memiliki lima pemain yang bertading di lapangan dengan tujuan memasukan bola ke dalam keranjang atau ring lawan, memasukan bola ke keranjang atau ring tentunya dengan penguasaan dan memainkan bola. Teknik dasar bola basket sangat dibutuhkan karena pemain yang kurang mengasai teknik-teknik dasar bola basket akan lebih sering kehilangan bola. Sejalan dengan pendapat menurut Bazanov (2007) (dalam Hidayatullah, 2020) menyebutkan bahwa: “*The content of basketball game is determined by the diversity of technical elements and the variety of tactical tasks. The right balance of tactics and techniques is the factor of success*”(hlm. 50). Menurut terjemahan bebas peneliti, bahwa peneliti mengambil kesimpulan. “Isi permainan bola basket ditentukan oleh keragaman unsur teknik dan keragaman unsur taktik. Keseimbangan taktik dan teknik yang tepat adalah faktor keberhasilan”.

Permainan bola basket bisa dilakukan di ruang tertutup maupun ruang terbuka walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan dilapangan tertutup, pemain itu sendiri diusahakan memiliki keterampilan skill untuk menunjang penguasaan teknik dasar yang dibantu oleh unsur unsur seperti kekuatan, kecepatan, dsb. Seperti yang di kemukakan oleh Sitepu (2018) bahwa:

Permainan bola basket memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung unsur-unsur yang sangat diperlukan bagi pemain bola basket itu sendiri. Unsur-unsur tersebut yaitu, kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, dan sebagainya. Sedang untuk keterampilan skill, pemain itu sendiri harus menguasai teknik dasar dari bola basket yakni, mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribble*) dan merajah (*rebound*) (hlm.27).

Permainan bola basket juga lebih kompetitif karena lama waktu permainan yang cenderung lebih singkat jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain seperti sepakbola dan juga bola voli, melalui kegiatan permainan olahraga bola basket bisa memperoleh banyak manfaat khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Permainan bola basket juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti yang dikemukakan oleh Anon (1991:198) (dalam Sitepu, 2018) menjelaskan bahwa:

(1) Bola basket adalah jenis permainan yang mudah dipelajari, tetapi tidak pernah dapat dikuasai dengan sempurna, (2) Tempat bermain dapat dilakukan dilapangan berumput atau lapangan terbuka atau dalam ruangan tertutup atau gedung olahraga, (3) Masing-masing regu hanya memerlukan 5 (lima) orang pemain, bahkan di halaman rumah dengan memasang satu ring basket di garasi atau tembok permainan ini dapat dilakukan, (4) Jenis olahraga ini menuntut perlunya melakukan latihan yang baik sekali dalam membentuk kerjasama, dan (5) Penonton dapat melihat banyak hal, melalui tembakan yang bervariasi, penguasaan bola yang mempesonakan, terobosan yang fantastik, penuh tipu daya dan silih berganti yang terjadi antara regu satu dengan lawannya (hlm. 27).

Disamping itu unsur-unsur tekniknya yang kaya dengan kelincahan, ketangkasan, keterampilan gerak tipu (mata, tangan dan kaki) yang dapat dikembangkan pada derajat seni kemahiran gerak yang setinggi-tingginya merupakan daya tarik dan kegembiraan dan sekaligus potensial menimbulkan

cedera, hal ini disebabkan oleh aktivitas gerakannya eksplosif, dan terjadi kontak fisik (*body contac*). Hastuti, (2006: 63).

Dengan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah olahraga yang ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, olahraga ini juga merupakan aktivitas permainan kerjasama beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi lama waktu permainan yang cenderung lebih singkat jika dibandingkan dengan cabang olahraga lain seperti sepakbola dan juga bola voli. Dimainkan pada lapangan terbuka ataupun tertutup dan juga permainan yang memiliki unsur teknik yang kaya dengan kelincahan, ketangkasan, keterampilan gerak tipu (mata, tangan, dan kaki) sehingga potensial menimbulkan cedera karena gerakannya eksplosif dan terjadi kontak fisik (*body contac*).

2.1.3. Konsep Cedera Olahraga

Cedera merupakan suatu kerusakan pada struktur atau fungsi tubuh disebabkan karena benturan ataupun ada sesuatu yang tidak normal (hilang), Adapun cedera olahraga didefinisikan sebagai cedera yang terjadi pada saat seseorang berolahraga atau saat melakukan latihan fisik tertentu. Menurut Simatupang (2016) menyatakan bahwa: “Cedera olahraga merupakan cedera yang terjadi akibat kegiatan olahraga baik secara langsung atau tidak langsung, yang mengenai sistem muskuloskeletal dan semua sistem atau organ lain yang mempengaruhinya sehingga menimbulkan gangguan fungsi sistem tersebut” (hlm.33). Sedangkan menurut Setyaningrum (2019) menyebutkan bahwa:

Cedera Olahraga tidak hanya berupa kerusakan yang mendadak yang terjadi saat olahraga seperti *strains* dan laserasi pada jaringan lunak sistem muskuloskeletal namun termasuk didalamnya ada sindroma *overuse* yang merupakan akibat jangka panjang dari sesi latihan dengan gerakan atau postur tubuh yang monoton dan berulang-ulang (hlm. 43).

Adapun macam-macam cedera terbagi menjadi 2 macam sebagaimana menurut Simatupang (2016) menyebutkan bahwa “Macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu: trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan

ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah” (hlm. 33). Adapun *overuse* (pemakaian terus menerus atau berlebihan) menurut Hastuti (2006) adalah “cedera yang timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau otot terlalu lelah. Biasanya cedera akibat *overuse* terjadi secara perlahan dan bersifat kronis, gejala yang timbul adalah terjadi kekakuan otot, *strain*, *sprain* dan yang lebih parah terjadi stress fraktur” (hlm. 65). Didalam penelitian lain juga dikemukakan oleh Arif Setiawan (2011:94) (dalam Simatupang, 2016) menyatakan bahwa:

Secara umum macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu: trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama (hlm. 33).

Dari beberapa penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah segala bentuk kelainan dan kerusakan yang terjadi dalam tubuh baik pada struktur maupun fungsi tubuh yang menimbulkan rasa sakit, diakibatkan melakukan aktifitas gerak fisik olahraga dan terjadi secara langsung atau tidak langsung akibat jangka panjang dari gerakan atau postur tubuh yang monoton dan berulang ulang, cedera juga terbagi menjadi 2 macam yaitu trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih).

2.1.4. Jenis-Jenis Cedera Umum pada Olahraga Bola Basket

Cedera dapat terjadi di semua jenis olahraga terutama yang terjadi kontak fisik seperti olahraga bola basket, didalam olahraga ini sangat banyak cedera yang senantiasa menghantui para pemainnya. Dari mulai kepala hingga kaki berpotensi terkena cedera seperti: cedera bahu, cedera jari, cedera lutut, cedera engkel atau kaki, dan sebagainya. Benturan di bagian kepala sangat berbahaya seperti terkena umpanan bola yang melenceng sehingga mengenai kepala ataupun ketika terjatuh dan salah pendaratan, demikian juga pada bagian tubuh lainnya, seperti pada siku, tempurung lutut, bahu dan tangan sehingga perlu diadakan pengecekan setelah kejadian berlangsung. Menurut Paul. M. Taylor dan Diane. K. Taylor (1997: 27)

(dalam Setiani and Priyonoadi, 2015) menyebutkan bahwa: “jenis cedera olahraga yang mungkin terjadi adalah cedera memar, cedera ligamentum, cedera otot, dan tendo, perdarahan dalam pada kulit, dan hilangnya kesadaran (pingsan) (hlm. 6). Dalam penelitian lain menurut Hastuti (2006) menyebutkan bahwa:

Cedera yang sering terjadi dalam permainan bola basket, baik pada waktu latihan maupun pertandingan dapat dikelompokkan menjadi cedera ringan, sedang dan berat yang didalamnya meliputi : cedera memar, lecet, cedera otot atau ligamen, dislokasi, patah tulang, kram pada otot, pendarahan pada kulit dan pingsan (hlm.66).

Dengan berbagai pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa cedera dapat terjadi di semua jenis olahraga terutama yang terjadi kontak fisik, cedera juga akan berpotensi mengenai dari mulai kepala hingga kaki. Cedera di kelompokkan menjadi cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat yang meliputi cedera memar, cedera ligamentum, lecet, dislokasi, patah tulang, kram, pendarahan pada kulit dan pingsan.

2.1.5. Penyebab Cedera Olahraga

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang melibatkan berbagai struktur atau jaringan pada tubuh manusia, ada beberapa faktor yang menjadi penyebab dari cedera olahraga diantaranya yaitu: kurangnya pemanasan, kurangnya pemahaman terhadap olahraga tersebut sehingga bisa mengakibatkan cedera. Menurut Hardianto Wibowo (1995:13) (dalam Graha, 2008: 97) menyatakan bahwa: cedera olahraga dapat dibagi atas sebab-sebabnya cedera yaitu:

a. *External violence* (sebab yang berasal dari luar)

External violence adalah cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar misalnya: *body contact*, alat-alat olahraga, dan keadaan sekitarnya.

b. *Internal violence* (sebab-sebab yang berasal dari dalam)

Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan gerakan yang salah, sehingga menimbulkan cedera. Hal ini bisa terjadi juga karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang

lemah. Macam cedera yang terdapat berupa: robeknya otot, tendo atau ligamentum.

c. *Over-use* (pemakaian terus menerus/terlalu lelah)

Cedera ini timbul karena pemakain otot yang berlebihan atau terlalu lelah. Cedera karena *over-use* menempati 1/3 dari cedera olahraga yang terjadi. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejalanya dapat ringan yaitu kekakuan otot, *strain*, *sprain*, dan yang paling berat adalah terjadinya *stress fracture*.

Penyebab cedera yang terjadi ketika bermain bola basket dikarenakan permainan ini bersifat beregu dan terjadinya kontak fisik (*body contac*) dimana hal tersebut akan terjadi benturan antar pemain ataupun ketika sedang berebut bola, terutama ketika berhadapan dengan pemain agresif yang bisa menjadi potensi terjadinya cedera. Menurut Setiawan (2011) menyebutkan tentang faktor eksternal cedera olahraga bahwa: "Penyebab terjadinya cedera olahraga dapat berasal dari luar seperti misalnya kontak keras dengan lawan pada olahraga *body contact*, dapat pula disebabkan oleh keadaan lapangan yang tidak rata yang meningkatkan potensi olahragawan untuk jatuh, terkilir atau bahkan patah tulang" (hlm. 95). Adapun faktor internal seperti yang dikemukakan oleh Setiani dan Priyonoadi (2015) bahwa: "Cedera juga dapat disebabkan karena faktor internal meliputi koordinasi otot-otot dan sendi kurang sempurna, kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi dan olahragawan dalam keadaan fisik dan mental yang lemah" (hlm. 11). Akibat terjatuh juga perlu diwaspadai karena sangat berpotensi terjadinya cedera terutama ketika mengenai bagian leher yang bisa berakibat fatal ataupun bagian kepala yang sangat berbahaya. Selain itu dengan cara memainkan bola seberat 600 – 650 gram dan melakukan *passing* yang sangat cepat juga bisa menjadi penyebab terjadinya cedera terhadap jari tangan seperti dislokasi, fraktur, robekan pada tendon ataupun bagian tubuh lainnya.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa penyebab terjadinya cedera olahraga bola basket bisa dari faktor eksternal dan juga internal seperti: berawal dari teknik yang salah, kondisi fisik pada pemain yang kurang baik, disertai

dengan kontak fisik atau terjadi benturan dengan lawan, dan juga masih adanya pemain yang mengalami cedera tetapi belum sembuh sudah kembali lapangan.

2.1.6. Pencegahan Cedera Olahraga

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa di dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan *preventif* (pencegahan) dari pada tindakan *kuratif* (pengobatan), maka oleh karena itu para olahragawan ataupun atlet harus bisa memahami jenis olahraga yang dilakukan dan seperti apa yang harus dilakukan sebelum melakukan olahraga tersebut seperti peregangan seluruh otot yang terlibat dalam latihan untuk meminimalisir gangguan cedera. Menurut Hardianto Wibowo (1995:77) (dalam Graha, 2008: 98) menyebutkan hal-hal yang harus diperhatikan untuk mencegah terjadinya cedera adalah:

- a. Berlatih secara teratur, sistematis, dan terprogram.
- b. Olahragawan harus berlatih (bertanding) dalam kondisi sehat jasmani dan rohani.
- c. Mematuhi peraturan permainan dan pertandingan (*fair play*).
- d. Tidak mempunyai kelainan anatomis maupun antropometri.
- e. Memakai alat pelindung yang kuat.
- f. Melakukan pemanasan dan pendinginan.

Dalam penelitian lain menurut Nurcahyo (2010) menyebutkan bahwa:

Cara-cara pencegahan untuk meminimalisasi terjadinya cedera dalam olahraga antara lain dengan cara: penerapan pengetahuan, sikap, dan perilaku yang baik dan benar. Mencegah terjadinya cedera tersebut dapat diwujudkan dengan cara pencegahan melalui: (1) lingkungan, (2) perlengkapan yang dipakai, (3) latihan, (4) pemanasan, penguluran dan pendinginan yang baik, (5) keterampilan, (6) pemilihan makanan yang baik, (7) pelatih atau *masseur*, dan (8) alat bantu atau pertolongan (hlm. 74).

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa dalam ilmu kesehatan diutamakan tindakan pencegahan daripada tindakan pengobatan, para olahragawan juga harus bisa memahami jenis olahraga yang dilakukan dan sebaiknya melakukan peregangan terlebih dahulu untuk bisa meminimalisir gangguan cedera, berlatih secara teratur, mematuhi peraturan permainan,

memakai alat pelindung, dan ketika sudah melakukan olahraga senantiasa melakukan pendinginan.

2.1.7. Penanganan Cedera Olahraga

Cedera olahraga bisa terjadi dimana dan kapan saja, maka oleh karena itu olahragawan ataupun atlet itu sendiri harus paham akan cedera. Ada beberapa metode yang bisa diaplikasikan untuk menangani cedera yaitu menggunakan metode RICE (*Rice, Ice, Compression, dan Elevation*). Menurut Hardianto Wibowo (1995:16) (dalam Graha, 2008) menyebutkan bahwa:

Metode RICE ada 4 macam, diantaranya: (1) R (*Rest*): pada bagian yang cedera diberikan istirahat, (2) I (*Ice*): pada bagian yang cedera didinginkan selama 15 sampai 30 menit, (3) C (*Compress*): pada bagian yang cedera dibalut tekan dengan bahan yang elastis, balut tekan diberikan apabila terjadi pendarahan atau pembengkakan, (4) E (*Elevation*): bagian yang cedera ditinggikan atau dinaikan (hlm. 98).

Metode RICE biasanya efektif hanya untuk menyembuhkan cedera olahraga yang sifatnya ringan hingga sedang seperti ketika seseorang mengalami keseleo, terkilir, memar, dan cedera lainnya pada jaringan halus. Tetapi jika cedera tersebut belum membaik, sebaiknya segera menemui dokter meskipun sudah dilakukan metode RICE, karena biasanya cedera ringan akan membaik dengan sendirinya dalam hitungan minggu. Oleh karena itu metode RICE bisa dikatakan hanya untuk pertolongan pertama ketika seseorang mengalami cedera.

- a. *Rest* (Istirahat), ketika seseorang mengalami cedera baik ringan ataupun berat maka diharuskan untuk mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera tersebut, tujuan mengistirahatkan bagian tubuh yang cedera adalah untuk mencegah cedera lebih lanjut dan membantu proses penyembuhan luka lebih optimal.
- b. *Ice* (Es), digunakan untuk memberikan pendinginan pada daerah yang terluka untuk mengurangi peradangan. Didalam penelitian Arofah (2009) menyebutkan bahwa “Aplikasi dingin dapat mengurangi suhu daerah yang sakit, membatasi aliran darah dan mencegah cairan masuk ke jaringan di sekitar luka, hal ini dapat mengurangi nyeri dan pembengkakan” (hlm. 106). Terapi pendinginan dilakukan setelah aktifitas selesai dengan lama waktu pemberian antara 15-20 menit, penggunaan terapi es pada periode waktu

tersebut pertama kali akan terasa dingin kemudian menjadi sakit dan pedih akhirnya mati rasa. (Setiani dan Priyonoadi, 2015: 5).

- c. *Compression* (Tekan) lakukan penekanan ringan pada daerah yang terkena cedera dan dibalut tekan dengan bahan yang elastis. (Graha, 2008: 99). Balut tekan diberikan apabila terjadi pendarahan atau pembekakan. Tujuan pemberian penekanan pada jaringan dikombinasi dengan efek dingin ini adalah untuk mengatasi pembengkakan berkelanjutan, dan pada kasus pendarahan dapat mengurangi / menghentikan perdarahan.
- d. *Elevation* (Meninggikan bagian yang cedera) diperlukan untuk mengurangi peradangan khususnya bengkak, *elevation* biasanya digunakan pada bagian tangan dan kaki, area yang terkena cedera diusahakan untuk berada lebih tinggi di atas jantung. *Elevation* sebaiknya dilakukan hingga pembengkakan menghilang.

Metode RICE hanya bisa efektif pada cedera yang dikategorikan ringan dan sedang, namun pada cedera berat metode rice hanya bisa dijadikan penanganan pertama untuk sedikit membantu sebelum nanti ditindaklanjuti oleh pihak dokter.

2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan saat ini. Berikut ini beberapa hasil penelitian yang relevan yang dijadikan bahan telaah bagi peneliti

Hastuti (2006) tentang “Cedera Pada Permainan Bola Basket”. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa permainan bola basket memiliki pola yang atraktif dan dinamis baik dalam bertahan maupun ketika menyerang sehingga dibutuhkan stamina yang baik, permainan bola basket kaya akan kelincahan, ketangkasan, dan gerakan yang lincah (mata, tangan, dan kaki). Penyebab cedera dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Cedera dalam permainan bola basket juga dibagi menjadi 3 klasifikasi diantaranya adalah cedera ringan, cedera sedang, dan cedera berat. Cedera ini berupa memar, goresan, cedera otot atau ligamen (*strain* dan *sprain*), dislokasi, patah tulang, berdarah, dan pingsan.

Ihsan (2017) tentang “Survey Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa jenis cedera yang paling sering dialami oleh atlet Junior XYZ Medan Labuhan cabang olahraga Bola Basket adalah, cedera lutut cedera pergelangan kaki (engkel) cedera sendi bahu sebanyak 21 sampel menyatakan 100% pernah mengalami kasus cedera tersebut, cedera bahu 20 kasus sebesar 95,2%, cedera hamstring 18 kasus, sebesar 85,7% cedera pergelangan tangan 13 kasus sebesar 61,9%, cedera siku 13 kasus sebesar 57,1%, cedera pinggul 8 kasus sebesar 38,1% cedera jari-jari tangan 6 kasus, sebesar 28,6%, cedera tumit 5 kasus, sebesar 23,8%.

Widyati (2012) tentang “Survei Cedera Olahraga Pada Atlet Putri Bola Voli Surabaya”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dengan jelas tentang cedera dan penanganan atlet bolavoli putri Surabaya. Sasaran penelitian ini adalah atlet bolavoli putri Surabaya yang berjumlah 50 atlet. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 1) Cedera ringan yaitu sebanyak 32 orang atau sebesar 64% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya. 2) Penanganan cedera dengan seorang pelatih yang mengalami cedera ringan yaitu sebanyak 23 orang atau sebesar 46% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya, untuk cedera sedang menggunakan tim medis yaitu sebanyak 16 orang atau 32% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya, dan cedera berat yaitu sebanyak 26 orang atau 52% dari jumlah 50 atlet bolavoli putri Surabaya.

2.3. Kerangka Konseptual

Kerangka konsep dalam penelitian ini adalah melihat adanya cedera yang terjadi terhadap atlet PORPROV Bola Basket Putri Kota Tasikmalaya dalam permainan bola basket dan pengetahuan tentang penanganan serta pencegahan cedera yang terjadi dalam setiap kasus. Menurut Simatupang (2016) Macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu: trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak,

seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah (hlm. 33). Adapun *overuse* (pemakaian terus menerus atau berlebihan) menurut Hastuti (2006) adalah cedera yang timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau otot terlalu lelah. Biasanya cedera akibat *overuse* terjadi secara perlahan dan bersifat kronis, gejala yang timbul adalah terjadi kekakuan otot, *strain*, *sprain* dan yang lebih parah terjadi *stress fraktur* (hlm. 65). Dalam penelitian lain dikemukakan oleh Arif Setiawan (2011:94) (dalam Simatupang, 2016) menyatakan bahwa:

Secara umum macam cedera yang terjadi dalam aktivitas sehari-hari maupun berolahraga dapat dibagi menjadi 2 macam, yaitu: trauma akut dan *overuse syndrome* (sindrom pemakaian berlebih). Trauma akut adalah suatu cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligament, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah tulang. Cedera akut biasanya memerlukan pertolongan profesional. Sindrom pemakaian berlebih sering dialami oleh atlet, bermula dari adanya suatu kekuatan yang sedikit berlebihan, namun berlangsung berulang-ulang dalam jangka waktu lama (hlm. 33).

Dalam penelitian ini akan dipaparkan tentang penanganan dan pencegahan dalam setiap cedera yang terjadi pada atlet PORPROV Bola Basket Putri Kota Tasikmalaya.

2.4. Pertanyaan Penelitian

Berangkat dari rumusan masalah diatas, serta untuk memudahkan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti memfokuskan penelitian sebagai berikut untuk diangkat.

1. Apa saja cedera yang terjadi terhadap atlet PORPROV Bola Basket Putri Kota Tasikmalaya dalam permainan bola basket?
2. Apa penyebab terjadinya setiap cedera yang terjadi terhadap atlet?
3. Apa saja bentuk pencegahan cedera yang diberikan terhadap atlet?
4. Bagaimana upaya penanganan cedera terhadap setiap cedera yang terjadi?