

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Sepak bola adalah olahraga yang melibatkan aktivitas fisik yang intens, sehingga meningkatkan risiko terjadinya cedera pada para pemain, baik itu cedera ringan maupun serius. Cedera pada pemain sepak bola bisa terjadi akibat benturan fisik, kelelahan otot, atau kesan teknik dalam permainan. Oleh karena itu, pengetahuan yang tepat mengenai cara penanganan cedera yang benar sangat penting untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan. Salah satu metode yang banyak dikenal dan digunakan untuk penanganan cedera akut adalah metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) yang berfokus pada langkah-langkah awal yang dapat dilakukan segera setelah cedera terjadi. Metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*) adalah suatu teknik yang digunakan untuk mencegah cedera menjadi lebih parah serta untuk mengurangi rasa nyeri (Fredianto & Noor, 2020) dalam (Sujono, 2024). Namun, metode RICE merupakan prosedur yang telah terbukti efektif dalam penanganan cedera akut, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman dan penerapannya, khususnya di kalangan pemain sepak bola muda yang tergabung dalam sekolah sepak bola (SSB). Pemahaman yang kurang memadai mengenai cara yang tepat untuk menangani cedera dapat menyebabkan penanganan yang salah, pada gilirannya dapat memperburuk kondisi cedera dan memperlambat proses pemulihan. Menurut Hardianto Wibowo dalam (Robin, 2016), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan cedera, yaitu faktor internal, eksternal, dan *overused*. Faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri, seperti kurangnya pemanasan sebelum beraktivitas. Hal ini dapat mengakibatkan cedera karena tubuh tidak cukup fleksibel. Faktor eksternal berasal dari lingkungan atau fasilitas yang digunakan, seperti lapangan yang tidak rata atau kurang aman. Sedangkan faktor *overused* adalah cedera yang terjadi akibat aktivitas fisik yang dilakukan secara berlebihan tanpa diikuti dengan waktu istirahat yang cukup.

SSB Petro Sukowono U-17, sebagai salah satu akademi sepak bola di Kabupaten Jember yang berperan dalam pembinaan usia dini serta turut

menyumbangkan beberapa pemainnya ke liga tiga dan menjuarai *event* kelompok umur di Jember dan sekitarnya, menjadi tempat yang relevan untuk menilai sejauh mana para pemain memahami dan menerapkan teknik penanganan cedera dengan metode RICE. Pemain pada usia U-17 berada pada tahap perkembangan fisik dan teknik yang krusial, sehingga penting bagi mereka untuk mendapatkan pemahaman yang baik tentang penanganan cedera. Melihat pentingnya pengetahuan tentang teknik penanganan cedera yang benar, penelitian ini bertujuan untuk melakukan survei mengenai pemahaman para pemain sepak bola SSB Petro Sukowono U-17 terhadap penerapan metode RICE. Pada hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan ke beberapa pemain SSB Petro Sukowono dapat di analisis bahwa pemahaman pemain terhadap penanganan cedera dengan metode RICE masih kurang memuaskan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian ini. Penelitian ini akan memberikan gambaran tentang sejauh mana mereka mengetahui dan menerapkan langkah-langkah yang tepat dalam menangani cedera, serta faktor-faktor yang memengaruhi pemahaman tersebut. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para pemain dalam menangani cedera dengan metode yang benar, serta memberikan rekomendasi untuk meningkatkan kualitas pembinaan dan pelatihan di SSB Petro Sukowono dalam hal penanganan cedera.

## **1.2 Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang terjadi adalah seberapa besar tingkat pemahaman pemain sepak bola SSB Petro Sukowono U-17 terhadap penanganan cedera dengan metode RICE.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan pemahaman pemain pada penanganan cedera dengan metode RICE.
2. Untuk menganalisis tingkat pemahaman dan pengetahuan pemain SSB Petro U-17 pada penerapan penanganan cedera dengan metode RICE

## 1.4 Definisi Operasional

### 1.4.1. Cedera

Menurut Yusni (2019), cedera olahraga adalah kondisi di mana terjadi kerusakan pada jaringan tubuh yang disertai gangguan fungsi yang disebabkan oleh trauma fisik langsung akibat aktivitas olahraga, baik yang ringan maupun berat. Cedera adalah kondisi di mana terjadi kerusakan atau gangguan pada struktur tubuh, baik itu pada jaringan lunak (seperti otot, ligamen, atau tendon) maupun pada struktur keras (seperti tulang) yang umumnya disebabkan oleh benturan, tekanan, atau aktivitas fisik tertentu. Cedera dapat mengakibatkan rasa sakit, pembengkakan, peradangan, atau bahkan kehilangan fungsi pada bagian tubuh yang cedera. Cedera dapat terjadi dalam berbagai tingkat keparahan, mulai dari ringan (seperti memar atau keseleo) hingga berat (seperti patah tulang atau robekan otot).

### 1.4.2 RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*)

Metode *Rest, Ice, Compression And Elevation* (RICE) merupakan penanganan awal yang harusnya dilakukan apabila terjadi cedera olahraga karena dapat mengurangi dan mencegah terjadinya pembengkakan dan peradangan yang lebih parah saat terjadinya cedera.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian dapat meningkatkan pemahaman pemain tentang penanganan cedera menggunakan metode RICE.
2. Penelitian berkontribusi pada pengembangan dan pengujian teori-teori yang ada dalam suatu bidang ilmu. Misalnya, penelitian tentang cedera olahraga dan metode penanganannya dapat memperkaya teori tentang pemulihan cedera.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang penanganan cedera dengan metode RICE dapat membantu atlet dan pelatih mengetahui langkah-langkah yang tepat dalam menangani cedera.

2. Penelitian dapat membantu meningkatkan pemahaman teknik olahraga untuk mengurangi cedera atau mengoptimalkan proses pelatihan di SSB Petro Sukowono.

### **1.6 Ruang lingkup Penelitian**

Penelitian ini akan membahas tentang pemahaman pemain sepak bola SSB Petro Sukowono U-17 terhadap penanganan cedera menggunakan metode RICE (*Rest, Ice, Compression, Elevation*). Penelitian ini hanya mencakup pemain sepak bola usia U-17 di SSB Petro Sukowono. Fokus penelitian ini terbatas pada pengetahuan dan penerapan metode RICE, bukan pada faktor-faktor lain yang berhubungan dengan cedera olahraga secara umum.

