

BAB I

PENDAHULUAN

13

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Taekwondo merupakan olahraga bela diri asal Korea yang juga populer di Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga bela diri yang dipertandingkan di Olimpiade. Olahraga ini melibatkan kombinasi gerakan cepat, eksplosif, dan teknik tendangan berintensitas tinggi yang menuntut kekuatan otot, fleksibilitas, dan keseimbangan tubuh (Kazemi dan Pieter, 2004; Zhao et al., 2020). Namun, di balik keunggulan fisiknya, taekwondo juga dikenal sebagai olahraga dengan risiko cedera yang cukup tinggi. Beberapa penelitian mencatat bahwa cedera pada atlet taekwondo sering terjadi akibat intensitas latihan yang tinggi dan repetisi gerakan yang berlebihan (La Torre et al., 2023). Dalam dunia olahraga kompetitif, banyak atlet berusaha meningkatkan beban latihan untuk mencapai performa terbaik. Sayangnya, peningkatan durasi dan intensitas latihan tanpa diimbangi waktu pemulihan yang memadai dapat menimbulkan kondisi latihan berlebih (*overtraining*), yang berpotensi menyebabkan cedera muskuloskeletal. Data dari World Taekwondo Federation menunjukkan bahwa cedera pada ekstremitas bawah mendominasi kasus cedera pada atlet taekwondo, terutama pada lutut dan pergelangan kaki (Fortina et al., 2017). Cedera lutut sering kali muncul akibat beban mekanis berulang saat melakukan teknik tendangan seperti *roundhouse kick*, *side kick*, dan *back kick* yang menimbulkan tekanan tinggi pada struktur sendi lutut, terutama pada ligamen dan tendon patela (Lee, Kim, & Park, 2018).

Lutut merupakan sendi yang paling sering mengalami keluhan nyeri pada atlet taekwondo. Gerakan eksplosif dan rotasional pada lutut menyebabkan stres berulang (microtrauma) pada jaringan lunak, yang bila berlangsung terus-menerus tanpa waktu pemulihan cukup akan memicu nyeri lutut akibat penggunaan berlebihan (overuse injury). Penelitian oleh Smith et al. (2021) menunjukkan bahwa sekitar 35–45% atlet bela diri mengalami keluhan nyeri lutut selama masa latihan intensif. Kondisi ini dapat menurunkan performa atlet, membatasi rentang gerak, serta meningkatkan risiko cedera kronis seperti tendinitis patela atau sindrom patellofemoral.

Durasi latihan menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi risiko terjadinya nyeri lutut. Atlet dengan durasi latihan berlebih memiliki kemungkinan lebih besar mengalami kelelahan otot dan stres mekanis pada sendi lutut dibandingkan mereka yang berlatih dengan durasi normal (Gabbett, 2016). Oleh karena itu, diperlukan pengaturan durasi latihan yang sesuai agar adaptasi fisiologis tetap optimal tanpa menimbulkan beban berlebih pada sistem muskuloskeletal.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara durasi latihan normal dan latihan berlebih dengan faktor risiko terjadinya nyeri lutut pada atlet muda taekwondo. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pelatih dan atlet dalam merancang program latihan yang efektif namun tetap aman bagi kesehatan sendi lutut.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara durasi latihan dengan kejadian nyeri lutut pada atlet muda Taekwondo?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan antara durasi latihan dan kejadian nyeri lutut pada atlet muda Taekwondo.

1.3.2 Tujuan khusus

Mengukur prevalensi nyeri lutut pada atlet muda Taekwondo berdasarkan kelompok durasi latihan.

1. Mengetahui profil atlet muda Taekwondo dojang Scorpion Surabaya (jenis kelamin, usia)
2. Mengetahui gambaran durasi Latihan atlet muda Taekwondo dojang Scorpion Surabaya
3. Mengetahui gambaran Kejadian nyeri lutut pada atlet muda Taekwondo dojang Scorpion Surabaya
4. Adakah Hubungan antara durasi latihan normal dengan durasi latihan berlebih pada atlet muda Taekwondo dojang Scorpion Surabaya

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kedokteran olahraga, khususnya mengenai pencegahan nyeri lutut pada atlet Taekwondo muda. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar teoritis bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan hubungan antara intensitas latihan dan risiko cedera lutut pada atlet usia muda.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai cedera olahraga, terutama yang berkaitan dengan faktor risiko nyeri lutut pada atlet Taekwondo muda, serta menjadi referensi dalam penelitian serupa di masa mendatang.

b. Bagi pelatih Taekwondo

1. Menyusun program latihan yang lebih aman, efektif, dan disesuaikan dengan usia serta kemampuan fisik atlet.
2. Menyusun program latihan yang lebih aman, efektif, dan disesuaikan dengan usia serta kemampuan fisik atlet.

c. Bagi atlet Taekwondo

1. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengaturan volume dan intensitas latihan secara proporsional untuk menjaga kesehatan lutut.
2. Membantu atlet dalam menerapkan strategi pencegahan cedera agar performa tetap optimal tanpa mengorbankan kesehatan sendi lutut.