

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Sepeda merupakan sebuah alat transportasi roda dua yang ditemukan oleh Karl Drais von Sauerbronn atau lebih sering dikenal Karl Drais pada abad ke 18. Karl Drais lahir di Jerman pada tanggal 29 April 1785 di kota Karlsruhe. Sepeda yang dulunya hanya berfungsi sebagai alat transportasi seiring perkembangan zaman kini juga digunakan sebagai sarana berolahraga. Sepeda digunakan sebagai alat olahraga ringan dan juga merupakan salah satu alat transportasi yang dapat digunakan untuk mengurangi polusi udara serta dapat dipakai oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Latar belakang penulis dalam penelitian ini adalah tingginya antusias masyarakat khususnya di desa Paker Mulyodadi Bambanglipuro Bantul dan sekitarnya dalam melakukan kegiatan olahraga bersepeda, namun antusias tersebut tidak diimbangi dengan pemahaman penting persiapan kondisi fisik berupa pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga bersepeda sehingga banyak ditemukan keluhan-keluhan kondisi fisik seperti kram, nyeri dan cedera olahraga lainnya pada komunitas sepeda gunung Paker Cycling Community se usai melakukan olahraga bersepeda apalagi dengan intensitas tinggi seperti melintasi jalan menanjak perbukitan.

Keluhan kondisi fisik yang dialami anggota komunitas tersebut tentu tidak dapat dibiarkan, perlunya sebuah edukasi yang harus diberikan tidak hanya kepada anggota komunitas namun kesadaran pentingnya melakukan pemanasan ini harus disampaikan ke seluruh penggiat olahraga bersepeda khususnya masyarakat di Bantul Yogyakarta.

Sedangkan untuk sepeda diklasifikasikan menjadi tujuh jenis berdasarkan macam dan fungsinya antara lain : 1) Sepeda Gunung (mountain bike). Sepeda jenis ini digunakan untuk lintasan off-road, di desain dengan rangka yang kuat dan memiliki suspense dibagian depan dan belakang; 2) Sepeda Jalan Raya (cyclocross). Sepeda ini digunakan untuk balap jalan raya. Memiliki bobot ringan ban halus untuk mengurangi gesekan dengan jalan; 3) Sepeda BMX (bicycle motocross). Sepeda jenis ini diadopsi dari jenis balapan sepeda moto cross, sepeda ini digunakan untuk atraksi lompatan maupun atraksi lainnya; 4) Sepeda Mini, sepeda jenis ini merupakan kelompok sepeda anak-anak, baik roda dua maupun roda tiga; 5) Sepeda Angkut. Seperti namanya jenis sepeda ini lebih digunakkan sebagai alat mengangkut barang, seperti sepeda pos atau sepeda yang memiliki gerobak dibelakangnya; 6) Sepeda Lipat. Sepeda ini didisain khusus sehingga dapat dilipat dengan tujuan mudah dibawa kemana-mana; 7) Sepeda Balap. Sepeda jenis ini memiliki model handler setengah lingkaran dan memang dirancang khusus untuk balap sepeda.

Pada penelitian ini penulis lebih mengkonsentrasikan terhadap sepeda Mountain Bike (MTB) downhill. Dikutip dari (indonesiandownhill) Tipe ini dikhususkan untuk melibas trek naik turun bukit atau gunung. Dengan rodanya yang besar, tentunya akan tidak nyaman digunakan di area perkotaan, karena akan lebih cepat merasa lelah. Kelebihan dari sepeda jenis ini adalah memiliki kemampuan untuk menikung dengan stabil dan mampu menuruni bukit dengan kecepatan tinggi.

Berbagai macam jenis sepeda dapat dipilih dan digunakan untuk melakukan olahraga seperti sepeda jenis Mountain Bike (MTB). Sepeda ini didesain untuk melintasi jalanan berbukitan atau pegunungan yang terjal dengan rangka yang kuat, ban yang tebal serta suspense untuk meredam guncangan saat melintasi jalanan terjal. Sepeda berjenis Mountain Bike dirancang untuk melintasi jalur-jalur terjal seperti di area perbukitan atau pegunungan yang lebih sering disebut dengan Downhill. Olahraga bersepeda downhill merupakan jenis balapan yang competitive atau race cycling, dimana tujuan dari olahraga ini lebih banyak mengejar prestasi, disisi lain juga menambah pengalaman dengan mengikuti kejuaraan baik tingkat nasional maupun internasional. Akan tetapi tidak sedikit pengguna sepeda jenis Mountain bike yang lebih memilih mencari dan menggunakan sepeda tersebut untuk melintasi medan yang lebih halus dan rata seperti pada aspal atau jalan

yang menanjak dan bukan trek terjal seperti perbukitan ala balap sepeda downhill.

Dimasa pandemi seperti sekarang ini masyarakat perlu melakukan olahraga untuk menjaga kondisi fisik atau mengembalikan kesehatan tubuhnya, olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia seperti melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh dan menguatkan tulang. Olahraga juga dapat meningkatkan konsentrasi lebih lama dibanding dengan orang yang jarang melakukan kegiatan olahraga. Sebuah penelitian di Denmark dilakukan mengenai manfaat bersepeda dan hasilnya bersepeda mampu mengurangi 40% resiko kematian baik laki-laki maupun perempuan (Archive of Internal Medicine, 2000).

Sebagian besar masyarakat melakukan olahraga bersepeda dengan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan jasmani agar dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti. Olahraga semacam ini dapat kita sebut sebagai olahraga kesehatan. Dimana olahraga kesehatan memiliki sifat mudah dikerjakan, murah, serta bermanfaat dan aman. Olahraga kesehatan memiliki beberapa syarat yang harus dipenuhi agar tercapai tujuannya, yaitu intensitas serta bebannya homogen, submaksimal, serta tidak boleh ada unsur kompetisi di dalamnya (Santoso Giriwijoyo, 2005). Olahraga yang baik adalah olahraga yang secara intensitas dilakukan secara teratur dan berkesinambungan, sedangkan yang dimaksud sebagai

submaksimal di sini adalah tidak ada pemaksaan yang melebihi kemampuan individu tersebut baik dalam beban maupun intensitasnya.

Kegiatan bersepeda menggunakan Mountain Bike (MTB) sudah ada sejak lama, namun pada akhir tahun 2019 hingga awal tahun 2020 terjadi peningkatan pengguna sepeda yang sangat signifikan di Indonesia. Berdasarkan survei The Institute for Transportation and Development Policy (ITDP) penggunaan sepeda meningkat hingga 10 kali lipat atau meningkat 1.000 persen saat PSBB Jakarta, dibandingkan dengan pada Oktober 2019. Sepeda ini tidak hanya digunakan di trek gunung namun juga bisa difungsikan di jalan raya untuk olahraga ringan dan bersantai. Dari tingginya antusias masyarakat inilah terbentuk sebuah komunitas-komunitas penggiat olahraga bersepeda Mountain Bike dengan tujuan menambah pertemanan atau menambah jumlah anggota ketika melakukan kegiatan bersepeda ini.

Kondisi fisik merupakan suatu hal penting yang tidak boleh diabaikan baik oleh seorang atlet maupun sekedar penggiat olahraga bersepeda, kondisi fisik yang baik bagi seorang atlet tentu akan menunjang kemampuan seorang atlet dalam meraih prestasi. Kondisi fisik adalah kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Di dalam cabang olahraga balap sepeda atlet dituntut agar mampu mengayuh sepeda secepat mungkin dengan jarak dan rintangan yang ditentukan, berbeda dengan kegiatan bersepeda yang

dilakukan para komunitas penggiat sepeda Mountain Bike, mereka lebih memilih mengayuh sepeda dengan lambat ketika melintasi jalan yang datar dan menyimpan tenaga untuk melewati jalan menanjak yang ingin dituju.

Harsono (1988: 204) menegaskan di dalam table komponen fisik beberapa anggota tubuh yang diperlukan dalam cabang olahraga bersepeda yaitu: “(1) kekuatan otot punggung, (2) kekuatan otot dan daya tahan otot lengan, (3) kekuatan otot, daya tahan otot, agilitas, kelentukan, dan power tungkai. Sedangkan untuk bagian otot yang dominan bekerja ketika bersepeda yakni Quadriceps, Glutes, Hamstring, Calves, Anterior Tibialis, Hip Flexors. Berkaitan dengan itu Harsono (1988: 153) menjelaskan bahwa:

Kondisi fisik yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi dan system organisme tubuh antara lain:

1. Akan ada peningkatan dalam system sirkulasi dan kerja jantung.
2. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Akan ada pemuliharaan yang lebih cepat dalam oragn-organ tubuh setelah latihan.
5. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Kemudian Sidik, D *et al.* (2007: 61) menyatakan bahwa:

Secara umum ada 4 unsur komponen-komponen fisik dasar yang perlu dilatih dan dikembangkan secara bertahap sesuai porsi latihannya.

1. Kekuatan (*strength*)
2. Kelentukan (*flexibility*)
3. Kecepatan (*speed*)
4. Daya tahan (*endurance*)

Kurangnya pemahaman dan cenderung mengabaikan kondisi fisik menjadi pemicu cedera atau keluhan kondisi fisik yang dialami oleh para pesepeda, terdapat dua jenis cedera yang sering terjadi dalam olahraga, yaitu trauma akut yang mempengaruhi fisik dan *overuse syndrome*. Trauma akut merupakan cedera berat yang terjadi secara mendadak. *Overuse syndrome* terjadi akibat adanya proses akumulasi dari cedera berulang yang baru dirasakan atau baru diketahui setelah bertahun-tahun melakukan aktivitas olahraga (Setiawan, 2011)

Masalah atau keluhan kondisi fisik sering terjadi pada pesepeda Mountain Bike dimana pengendara biasanya hanya mempertimbangkan kondisi badan yang sehat, akan tetapi kurang memperhatikan faktor-faktor lain yang juga dapat menjadi potensi cedera seperti kondisi fisik yang kurang baik namun memaksakan melakukan kegiatan bersepeda dengan intensitas

tinggi, tidak melakukan atau kurang optimal dalam melakukan pemanasan sebelum bersepeda, pemilihan sepeda, posisi tubuh saat bersepeda, hingga cara menyetel sepeda sebelum digunakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & dan Khotimah (2015), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara nyeri punggung bawah dengan sikap duduk ketika bersepeda. Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & dan Khotimah ini menggunakan metode *analitik observasional*.

Berkaitan pernyataan diatas, pentingnya kondisi fisik atau kebugaran jasmani seseorang sebelum melakukan kegiatan olahraga apalagi olahraga yang berintensitas tinggi memiliki hubungan dengan tingkat resiko cedera yang dapat dialami seseorang ketika bersepeda.

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar terkait tingginya antusias masyarakat serta kurangnya kesadaran anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community* di Bantul pada latar belakang diatas, penulis mengemukakan suatu permasalahan yang akan menjadi dasar penelitian yaitu, Adakah pengaruh efektifitas pemanasan terhadap pengurangan resiko cedera anggota komunitas Paker *Cycling Community* di Bantul Yogyakarta?

## **Tujuan Penelitian**

Dalam segala bentuk kegiatan, tujuan merupakan dasar pemikiran yang paling utama. Tanpa adanya tujuan penelitian tidak akan berjalan lancar.

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui adanya pengaruh efektifitas pemanasan terhadap pengurangan tingkat resiko cedera anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community*

1. Mengetahui cara meminimalisir tingkat resiko cedera yang bisa didapat pesepeda jenis Mountain Bike.
2. Dapat memahami factor penyebab cedera dan keluhan kondisi fisik serta pentingnya pemanasan sebelum melakukan olahraga apalagi kegiatan olahraga berintensitas tinggi menggunakan Mountain Bike.

### **Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan akan didapatkan temuan-temuan yang nantinya mempunyai manfaat yang berguna, adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai informasi untuk para penggiat kegiatan bersepeda jenis Mountain Bike khususnya anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community* tentang pentingnya pemanasan dan persiapan kondisi fisik sebelum melakukan aktifitas bersepeda berintensitas tinggi.
2. Memunculkan rasa atau kesadaran melakukan pemanasan para anggota komunitas sepeda gunung Paker *Cycling Community*.