

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

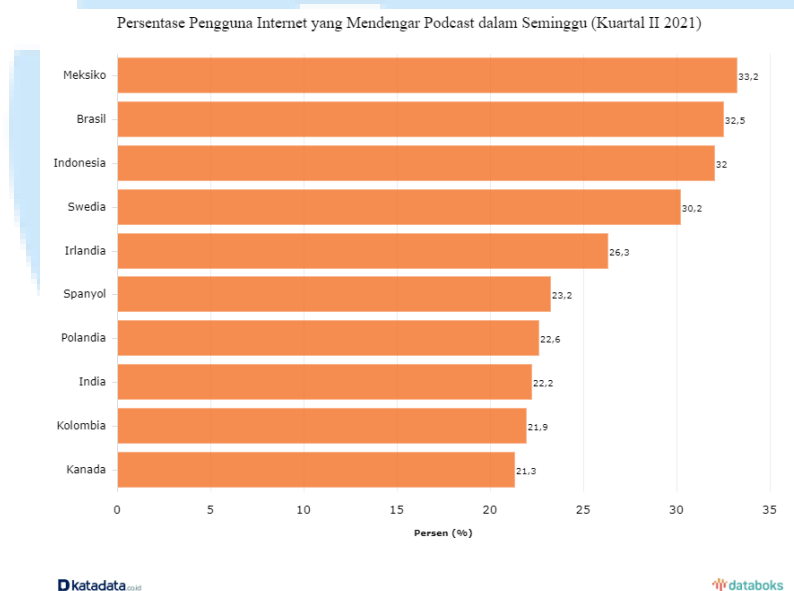
Di zaman modern ini, orang memang membutuhkan informasi dan tersedia melalui media massa. Media massa bisa dibaca sebagai sarana penyampaian hasil kegiatan kerja berita (Syarifudin, 2010, p. 26). Biarkan publik merasakan hasilnya lebih dikenal sebagai berita. Ada berbagai jenis media massa, seperti radio dengan kekuatan elemen suara yang terpasang dengan kepribadian (Siahaan, 2015, p. 10). Tidak seperti media lain, pesan dari siaran ada juga cara untuk menyampaikan emosi.

Dengan adanya perkembangan teknologi yang bertumbuh secara optimal, memaksa manusia untuk merespons secara cepat dan tepat apa yang terjadi dilingkungan sekitarnya. Teknologi yang sangat cepat berkembang adalah teknologi informasi yang bergerak di bidang internet. Hadirnya media internet memberikan dampak yang positif untuk khalayak menerima informasi itu sendiri serta memberikan dan menawarkan keperluan khalayak, baik dari sisi kebutuhan sosial maupun kebutuhan lainnya yang memberikan efek positif bagi penerima informasi.

Referensi Richard Berry berjudul *Will iPod Kill The Radio Star?* (Berry, 2006) menjelaskan bahwa *podcasting* telah menggantikan peran radio tidak berpotensi mematikan layanan radio itu sendiri. Podcast memiliki karakteristik yang sama dengan radio, semuanya dapat didengarkan dengan suara, seseorang dapat menciptakan imajinasinya. *Podcast* bisa dijelaskan sebagai cara mempublikasikan konten audio dan video di web, baik audio dan video sebagai rangkaian episode dengan tema yang sama, dirilis dari waktu ke waktu tersedia untuk diunduh melalui distributor berbasis web (Deal, 2007).

Penggunaan kata “*podcast*” diciptakan pada 2004 oleh jurnalis BBC Ben Hammersley “pod” berasal dari kata iPod, perangkat musik populer yang

dikembangkan oleh *Apple* dan istilah “*cast*” diambil dari *Broadcasting* (Geoghan & Klass, 2007). Pada Agustus 2004 program *Daily Source Code* yang dibuat oleh Adam Curry dianggap sebagai *podcast* pertama yang diproduksi. Fokus acara ini adalah sejarah atau catatan kisah hidup seseorang, menyampaikan berita dan diskusi tentang perkembangan *podcasting*, dan mendorong *podcasting* itu sendiri.



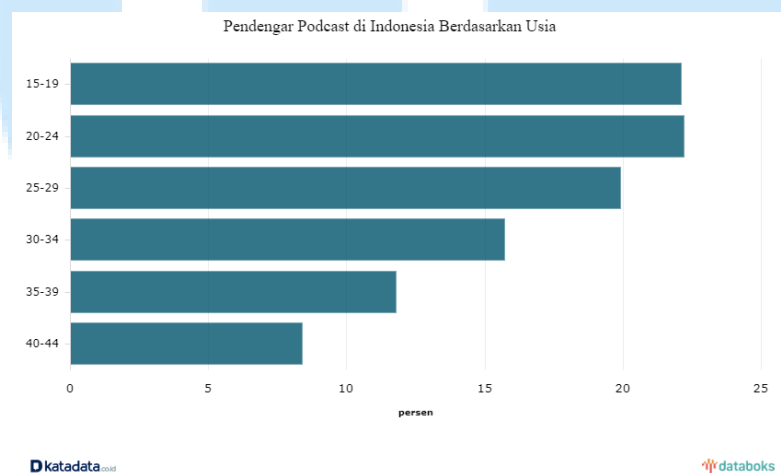
Sumber: *We Are Social*, 21 Oktober 2021

### Gambar 1.1 Presentase Pendengar Podcast Di Dunia

*Podcast* atau siniar semakin banyak dikonsumsi luas masyarakat di dunia. Menurut GWI (Global Web Index), sebanyak 20,1% pengguna internet di seluruh dunia mendengarkan *Podcast* dalam seminggu pada kuartal II 2021. Dalam laporan tersebut, GWI melakukan survei terhadap pengguna internet berumur 26 sampai 64 tahun.

Meksiko menjadi negara dengan persentase pengguna internet yang mendengarkan *podcast* terbanyak di dunia. Sebanyak 33,2% pengguna internet Meksiko mendengarkan *podcast* dalam seminggu.

Setelah Meksiko, Brazil menjadi negara kedua dengan 32,5% pengguna internet yang mendengarkan *podcast* dalam seminggu terakhir. Kemudian, Indonesia melengkapi tiga besar dalam daftar ini, Sebanyak 32% pengguna internet Indonesia mengaku mendengarkan *Podcast* dalam seminggu terakhir. Sementara itu, Swedia, negara asal *Spotify* menjadi negara keempat dengan persentase pendengar *podcast* terbesar dengan 30,2% pengguna internet di Swedia mengaku mendengarkan *podcast*.



Sumber: Jakpat, 22 Febuari 2021

### Gambar 1.2 Anak Muda Dominasi Jumlah Pendengar Podcast di Indonesia

Masyarakat Indonesia sudah sangat familiar dengan *Podcast* khususnya di kalangan remaja. Hasil survei yang dilakukan oleh Jakpat menunjukkan jumlah pendengar *podcast* atau rekaman audio yang dapat didengarkan dari internet di Indonesia didominasi oleh anak muda. Secara perinci, 22,1% responden yang mendengarkan *podcast* berusia 15-19 tahun. Sebanyak 22,2 % pendengar *podcast* lainnya berusia 20-24 tahun.

Jumlah pendengar *podcast* semakin menurun seiring bertambahnya usia. Di rentang usia 25-29 tahun, misalnya, jumlah pendengar *podcast* sebesar 19,9%. Pendengar *podcast* yang berusia 30-34 tahun sebesar 15,7%. Kemudian,

pendengar *podcast* yang berusia 35-39 tahun sebesar 11,8%. Sementara, pendengar *podcast* pada rentang umur 40-44 tahun hanya 8,4%.

Melalui Survei yang telah dilakukan oleh Jakpat terhadap 2.368 responden pada 5 Oktober- 11 Desember 2020. Daftar kuesioner disebarakan melalui aplikasi Jakpat. Adapun tingkat toleransi kesalahan (*margin of error*) dalam survei ini di bawah 3%.

Kegunaan *podcast* yang utama adalah untuk mendapatkan informasi. Dan *podcast* menyediakan informasi tersebut dengan cara yang mudah dan terus *update* dengan berita dan tren terbaru. Tidak hanya fleksibel, *podcast* menyediakan berbagai jenis varian konten yang dapat kita pilih sesuai dengan kebutuhan dan keinginan kita mulai dari perbincangan politik, olahraga, komedi, edukasi hingga serial *podcast* yang menyajikan materi fiksi yang ringan untuk hiburan.

Olahraga menjadi salah satu alternatif untuk memberikan perkembangan jasmani, mental sosial, dan emosional terhadap perkembangan anak usia dini, salah satunya adalah futsal. Futsal merupakan permainan regu yang terdiri atas 5 lawan 5, dan produktivitas setiap gol pertandingannya sangat cepat sehingga olahraga ini nyaman untuk digeluti. Menang atau kalah dalam pertandingan dilihat dari tingkat baik dan buruknya pemain serta proses strategi dalam pertandingan. Olahraga futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa *team* dengan sifat dinamis.

Menurut Naser & Ali (2016) futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa disebut FIFA.

*Futsal* merupakan istilah internasional, yang berasal dari bahasa Spanyol (*FUTbol*) atau dalam portugis (*FUTebol*), yang berarti sepak bola, dalam bahasa Perancis (*SALon*) atau Spanyol (*SALa*) yang berarti *indoor*. Permainan bola dalam

ruangan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang adalah definisi dari *Futsal*. Cara bermainnya adalah dengan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan menggunakan kaki. Tidak hanya lima pemain utama, setiap regu juga memiliki pemain cadangan.

*Futsal* adalah pilihan olahraga yang bisa dipilih oleh anak muda khususnya pada waktu luang. Peraturan yang ada di dalam *Futsal* hampir sama dengan sepak bola pada umumnya, hanya ada sedikit perbedaan seperti dalam jumlah pemain, aturan bola keluar lapangan, ukuran bola, dan lain-lain. Namun, peraturan permainan *Futsal* relatif cepat dimengerti sebab sebagian besar memang mengadopsi dari permainan sepakbola lapangan besar.

Dunia *Futsal* saat ini semakin berkembang, pada awalnya hanya olahraga biasa, kini telah menjadi sebuah komunitas, tempat berkumpul, tempat mendapatkan pengalaman dan bahkan bisa juga dijadikan sebuah bisnis yang menguntungkan. Tidak hanya itu, bermain *Futsal* juga akan menjadikan sesuatu yang berpengaruh besar di masyarakat, khususnya di kalangan remaja.

Perkembangan futsal di Indonesia merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia). Dahulu futsal berada di bawah naungan BFN (Badan Futsal Nasional), yaitu suatu badan yang sudah membangun dan mengembangkan futsal di Indonesia. Namun, pada 2014, BFN tidak menjadi badan yang bertanggung jawab dalam futsal di Indonesia, tidak dibentuk asosiasi baru bernama Asosiasi Futsal Indonesia (AFI). Namun, AFI masih berada di bawah PSSI. AFI ataupun BFN memiliki tugas yang sama, yaitu membangun dan mengembangkan futsal di Indonesia. AFI yang bertugas meneruskan apa yang telah dibangun oleh BFN sejak 2006. Liga awal bernama *Indonesia Futsal League* (IFL) berubah menjadi *Futsal Super league* (FSL) dan sampai sekarang diganti menjadi *Pro Futsal League* (PFL).

Tidak hanya menggelar liga profesional saja, AFI juga menggelar liga amatir di setiap daerah, yaitu liga mahasiswa dan liga pelajar. AFI

menyelenggarakan liga tersebut dengan maksud sebagai program pembinaan para atlet futsal yang nantinya diproyeksikan ke tingkat yang lebih tinggi.

*Futsal* adalah cabang olahraga pada permainan bola yang sangat mengutamakan fisik. Menurut Graha (2012) dalam hal ini, kegiatan tersebut tidak terlepas dari benturan antarpemain yang bersinggungan sehingga hal ini sangat rawan terjadinya risiko cedera yang tinggi bagi para pemain.

Fisioterapis Timnas futsal Indonesia Fortunella Levyana mengatakan cedera engkel yang biasa terjadi adalah cedera pada ligament engkel. Ligamen adalah jaringan ikat yang menyambung tulang dengan tulang. Cedera *partial tear* bisa dipastikan penyebabnya adalah robeknya sebagian ligament pada engkel.

Faktor risiko penyebab cedera ini antara lain yang pertama, pemain tidak siap bertanding dan tidak bugar. Kedua, pemain tidak optimal melakukan pemanasan atau *stretching*. Terakhir, pemain sedang dalam kondisi kelelahan atau akumulasi dari semua cedera ringan yang didapat pada titik yang sama dan tidak tertangani dengan baik sehingga menjadi parah saat mendapat kembali benturan yang sangat keras (Tips Pulihkan Cedera Engkel ala Pefutsal Iqbal Iskandar dan Fisioterapis Fortunella, 2021, para. 7-8).

Namun, penyebab terjadinya cedera bukan hanya dalam masalah itu saja, melainkan dalam hal sepelepun cedera itu dapat terjadi. Misalnya kesalahan dalam pemilihan sepatu yang tidak cocok atau tidak sesuai dengan kebutuhan kaki dari pemain tersebut sehingga tidak dapat menopang tubuh dan menjaga keseimbangan badan dengan baik.

Cedera *partial tear* masih bisa ditangani dengan *treatment* konservatif, yaitu dengan program rutin fisioterapi. Setidaknya untuk memulihkan cedera hari membutuhkan waktu 3 – 6 minggu untuk ligament pada engkel sampai benar-benar pulih. Selain itu orang yang mengalami cedera pun harus memahami perihal waktu proses penyembuhan pada ligament adalah harus benar-benar pulih dan tidak dianjurkan dipaksa untuk pulih lebih cepat meskipun dirasa sudah tidak

sakit karena bisa menyebabkan cedera lanjutan bahkan lebih parah dari cedera sebelumnya.

Menurut Fortunella (fisioterapis Timnas futsal Indonesia) pada *inews* fisioterapis tentu tidak hanya fokus pada bagaimana menghilangkan rasa sakit atau nyeri, tetapi juga ada hal-hal yang lebih kompleks yang harus dikembalikan supaya fungsi engkel bisa kembali optimal. Seperti kekuatan otot sekitar engkel, kestabilan dari sendi engkel dan kemampuan secara sadar merasakan sendinya. Hal-hal ini yang mestinya dikembalikan fungsinya bahkan ditingkatkan selama menjalani program fisioterapi (2021, para. 14).

Dampak psikologis pasti juga dirasakan pemain yang sedang cedera, terutama jika membutuhkan waktu yang lama untuk pemulihan. Biasanya pemain akan mengalami trauma untuk melakukan gerakan-gerakan tertentu. Dalam hal tersebut program fisioterapi ini juga berguna untuk meminimalisasi trauma trauma yang disebabkan oleh cedera itu sendiri.

Dari sekian banyak faktor fisik yang memengaruhi keterampilan pemain dalam menguasai teknik dasar futsal, salah satunya adalah kebugaran jasmani para pemain. Menurut Castagna (Journal from Department of Physical and Sport Education, University of Granada, Spain, 2010) mengemukakan bahwa tuntutan fisik dari pemain futsal dapat menjadi sangat tinggi.

Pada saat pemain liga profesional bermain di lapangan, para pemain futsal akan mencapai 90% sampai 75% dari maksimum *heart rate* (Hrmax) dan *oxygen uptake* (VO<sub>2</sub>max) kurang lebih 71,6 ml/kg/menit. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemain futsal pada level profesional merupakan latihan intensitas tinggi yang mengandalkan jalur aerobik dan anaerobik. Kebugaran aerobik dan anaerobik para pemain harus diperiksa dan dikembangkan secara berkala karena merupakan faktor yang dapat menunjang keberhasilan performa pemain futsal di lapangan.

Huang (2010, p.3) mengatakan bahwa pentingnya perhatian khusus terhadap kebugaran jasmani dalam pembinaan dan pelatihan pemain futsal terutama terhadap pengembangan keterampilan teknik dasar futsal.

Maka dari itu, penulis memilih *podcast* untuk membahas terkait manfaat olahraga yang baik dan mencegah cedera pada saat olahraga kepada masyarakat. Alasan penulis memilih *podcast* karena di zaman modern ini sudah sangat gampang untuk mengakses dengan menggunakan gadget saja. Selain itu, *podcast* juga dapat didengarkan kapan saja dan di mana saja, sehingga membuat pendengar dapat mendengarkan informasi dan hiburan sambil melakukan aktivitas. Penulis akan membuat *podcast* dengan mengacu pada nilai-nilai berita dan kode etik jurnalistik sehingga karya ini dapat bermanfaat dan dapat mengembangkan *podcast* ini sebagai karya jurnalistik.

Futsal di Indonesia sangat berkembang. Penulis ingin membuat karya tugas akhir berupa *Podcast* dengan judul “*PODSAL: Podcast* tentang bagaimana meminimalisasi cedera saat berolahraga futsal”. Karya ini nantinya akan membahas seputar dunia futsal khususnya, karya ini akan berfokus untuk membahas cedera yang dialami oleh pemain liga profesional futsal dengan format penyajian *Talkshow*. Penulis ingin memberikan informasi baru bagi para kaum remaja bagaimana cara mengatasi atau meminimalisasi terjadinya cedera pada saat olahraga dan tentunya dengan harapan bagi orang awam untuk menjaga jasmani tetap bugar dan sehat dikarenakan saja situasi dan keadaan saat ini yang masih berdampak bagi kita semua yaitu Covid-19. *Podcast* memiliki kekuatan pada suara sehingga melalui karya *podcast* ini, penulis berharap dapat menjangkau pendengar kapan saja dan di mana saja. Dalam pembuatan *podcast* yang akan penulis buat, tidak hanya sekedar tanya jawab dengan narasumber saja, tetapi penulis akan membuatnya seperti bercerita dari awal hingga akhir, agar mendapatkan unsur *story telling*.



## 1.2 Tujuan Karya

1. membuat karya podcast dengan judul *Podsal* dengan 4 episode dalam durasi kurang lebih 2 jam
2. Menyiarkan konten *podcast* yang penulis buat untuk dipublikasikan ke *platform Spotify*.
3. Didengarkan oleh 39 pendengar sehingga mampu memberikan edukasi tentang dunia olahraga khususnya bagaimana cara mengatasi atau meminimalisasi agar tidak terjadi cedera saat berolahraga, memberikan hiburan, dan informasi baru untuk menambah wawasan pendengar.

## 1.3 Kegunaan Karya

Kegunaan karya yang ingin penulis capai dalam karya *podcast* ini adalah dapat memberikan informasi baru sekaligus memberikan edukasi kepada masyarakat bagaimana cara mengatasi cedera pada saat berolahraga. Selain itu, kegunaan karya ini adalah untuk meminimalisasi terjadinya cedera.

UMMN

UNIVERSITAS

MULTIMEDIA

NUSANTARA