

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia sulit untuk bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga. Olahraga mengajarkan pada seseorang akan kedisiplinan, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, mempunyai jiwa kompetitif yang tinggi, semangat bekerja sama, mengerti akan adanya aturan, dan berani mengambil keputusan. Salah satu cabang olahraga yang saat ini banyak diminati oleh masyarakat terutama kalangan muda adalah olahraga beladiri, salah satu cabang olahraga beladiri adalah taekwondo.

Taekwondo adalah jenis olahraga beladiri modern yang berakar pada beladiri tradisional korea, dan taekwondo juga merupakan seni beladiri yang menggunakan teknik kaki dan tangan kosong, dimana pokok dari konsep taekwondo adalah gabungan dari kekuatan dan kemampuan. Taekwondo memiliki dua jenis pertandingan resmi yaitu "*kyorugi*" yang mana melakukan kontak fisik secara langsung untuk menentukan kemenangan, dan ada juga "*poomsae*" dimana atlet hanya menampilkan jurus-jurus taekwondo dengan teknik dan cara yang benar. Maka dari dua jenis pertandingan tersebut sangatlah

membutuhkan kondisi fisik yang baik sebelum mengikuti pertandingan. Komponen penting untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya adalah otot, hal ini didasarkan karena kekuatan otot merupakan daya penggerak seperti berlari, menendang, dan membatu stabilitas sendi. Salah satu otot besar pada tungkai yang memiliki peran penting dan harus dijaga kekuatannya adalah otot *hamstring*.

Skor nilai dalam pertandingan taekwondo dikatakan valid apabila pemain menggunakan pelindung baik kepala dan badan. Adapun klasifikasi skor nilai pertandingan taekwondo ini yaitu satu poin untuk pukulan, dua poin untuk tendangan, dan empat poin untuk tendangan turning ke pelindung trunk, serta tiga poin untuk tendangan dan lima poin untuk tendangan turning ke pelindung kepala. Maka kekuatan otot tungkai memiliki peranan yang penting dalam meraih kemenangan di dalam suatu pertandingan, salah satunya yaitu otot *hamstring*. Jika otot *hamstring* mengalami kelelahan akan menyebabkan cedera dan mengganggu kegiatan atlet.

Untuk melakukan meningkatkan kemampuan fisik perlu proses latihan dengan intensitas tinggi yang melibatkan organ tubuh manusia salah satunya otot (Jumain et al., 2020). Saat olahraga intensitas tinggi dan durasi panjang yang melewati batas kemampuan tubuh pemain akan mengalami kelelahan otot yang menyebabkan nyeri dan menurunnya kekuatan otot. Suatu rasa sakit atau nyeri pada otot yang dirasakan 24-72 jam setelah melakukan aktivitas fisik atau

olahraga disebut *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) (Sari, 2016). DOMS terjadi karena otot mengalami kerusakan jaringan, maka tubuh otomatis akan merespon dengan memperbaiki kerusakan dan merangsang ujung saraf sensorik yang menimbulkan rasa nyeri pada otot.

Untuk mengurangi rasa nyeri dapat dilakukan *sport recovery* salah satu nya adalah terapi dingin (*cold therapy*). Terapi dingin yang digunakan berupa *ice massage*, *ice packs* atau kompres es, *Ice bath/water immersion* dan *vapocoolant sprays* yang bermanfaat untuk mengurangi gejala DOMS (Veqar, 2013). *Ice bath* merupakan salah satu yang sering digunakan setelah latihan atau pertandingan, pada teknik ini seluruh tubuh atau sebagian dimasukkan kedalam air. Mekanisme kerja *ice bath* yaitu memberikan tubuh suhu dingin untuk merangsang sistem saraf yang ada di dekat permukaan kulit sehingga reaksi inflamasi tubuh yang terjadi akibat latihan fisik akan berkurang. *Ice bath* juga mengurangi nyeri, sebagai anti inflamasi, relaksasi otot, relaksasi psikologi, menghambat kerusakan otot, mengurangi edema serta menurunkan suhu jaringan (Rifan, 2016).

Apabila atlet melakukan latihan intensitas tinggi melebihi latihan yang biasa dilakukan akan menyebabkan DOMS pada ototnya, hal itu dapat mengganggu latihan berikutnya.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, penulis bertujuan untuk meneliti “Pengaruh *Ice Bath* terhadap penurunan rasa nyeri akibat *Delayed*

Onset Muscle Soreness (DOMS) pada otot *hamstring* atlet pelatcab taekwondo kota Bekasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis mengidentifikasi beberapa masalah yang akan dijadikan bahan penelitian selanjutnya sebagai berikut.

1. Latihan intensitas tinggi menjadi faktor menyebabkan rasa nyeri akibat DOMS
2. *Ice bath* dapat mengurangi rasa nyeri akibat DOMS setelah melakukan latihan intensitas tinggi
3. Lamanya pemulihan akibat latihan intensitas tinggi yang menyebabkan DOMS
4. Rasa nyeri DOMS menyebabkan terganggunya proses latihan atau pertandingan

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari kesalahpahaman dan penafsiran serta mempertegas sasaran yang akan diteliti, maka peneliti memberikan pembatasan untuk mengarahkan bahasan kefokus masalah yang menjadi sasaran dari penelitian adalah mengetahui pengaruh *ice bath* terhadap rasa nyeri akibat DOMS.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas dapat di rumuskan permasalahan menjadi, adakah pengaruh *ice bath* terhadap berkurangnya rasa nyeri akibat DOMS?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai adanya pengaruh *ice bath* pada penurunan rasa nyeri akibat DOMS otot *hamstring* pada atlet pelatcab taekwondo kota Bekasi.

2. Aspek Aplikatif

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri tentang *recovery* olahraga, khususnya berkaitan dengan *ice bath*.
- b. Memberikan masukan akan pentingnya *ice bath* terutama setelah latihan intensitas tinggi untuk meringankan rasa nyeri akibat DOMS.