

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsional, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Pada tim Pekan Olahraga Pelajar Daerah di Kota Bogor, saat ini memiliki aktivitas latihan yang cukup tinggi untuk mencapai prestasi di pekan pelajar daerah di Kota Bandung

Permainan bolabasket memerlukan keterampilan yang baik serta dukungan dari kondisi fisik yang baik seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, dikarenakan gerakan pada permainan bolabasket sangat kompleks sehingga menuntut fisik yang berat. Dalam permainan bolabasket berlangsung selama 10 menit dengan 4 quarter, dengan demikian atlet harus mempunyai daya tahan aerobik dan anaerobik yang baik. Atlet bolabasket dalam bertahan maupun menyerang harus mempunyai kondisi fisik yang bagus, baik dalam menghadapi benturan keras, lari dengan kecepatan penuh, melewati lawan dengan kecepatan dan berhenti ketika menguasai bola dengan tiba-tiba. Untuk menunjang prestasi atlet maka kondisi fisik atlet harus berada ditingkat yang baik. Menurut Bath dan Boesing (2010:41) pemain bolabasket membutuhkan daya tahan yang baik sehingga dapat memenuhi tuntutan permainan dengan konsentrasi penuh dan dalam kondisi fisik terbaik, tanpa melemah karena kelelahan. Karena dalam suatu pertandingan seorang atlet harus menjaga performanya dari awal pertandingan sampai akhir pertandingan.

Menurut Djoko Pekik (2004:27) Daya tahan aerobik dan anaerobik merupakan kesanggupan kapasitas jantung dan paru-paru serta pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan latihan untuk mengambil oksigen dan mendistribusikan ke jaringan untuk digunakan proses metabolisme tubuh. Oleh karena itu basket termasuk dalam kategori Anaerobik sehingga *recovery* sangat dibutuhkan agar asam laktat dalam tubuh teroksidasi dengan baik karena asam laktat yang menumpuk pada dalam tubuh akan membuat atlet itu mudah lelah, menurut Ningrum (2012) kelelahan yang timbul karena penumpukan asam laktat dalam jaringan.

Latihan merupakan suatu aktifitas atau kegiatan yang sistematis dan dilakukan berulang-ulang dalam waktu tertentu dan dapat peningkatan beban secara bertahap. Selesai latihan atau berolahraga, sering mendengar istilah *cooling down* atau pendinginan untuk mengurangi kelelahan pada otot-otot. Namun, tak semua orang melupakan fase ini sehabis berolahraga melainkan langsung duduk, beristirahat. Pendinginan atau sering disebut juga *cooling down* yaitu merupakan fase *recovery* yang penting dan efektif untuk membuat tubuh kembali fit, kembali ke kondisi awal sebelum berolahraga. Ketika berolahraga, umumnya melakukan aktivitas dengan intensitas yang lebih tinggi dari aktivitas biasa sehingga terjadi peningkatan kerja sistem pernafasan, pembuluh darah, jantung, otot rangka, dan metabolisme tubuh. Hal ini menghasilkan zat sisa metabolisme berupa asam laktat.

Apabila melakukan intensitas olahraga yang tinggi, asam laktat yang dihasilkan pun akan semakin banyak dan dapat menumpuk di dalam darah dan

otot sehingga menyebabkan rasa pegal dan nyeri otot. Ketika melakukan program latihan fisik yang berat, hal yang perlu diperhatikan adalah fase *recovery* (istirahat) bagi atlet. Tubuh manusia itu memiliki batas kemampuan maksimal dan membutuhkan waktu untuk beristirahat, selain untuk mengembalikan kekuatan otot, juga untuk meregenerasi otot-otot yang telah dirusak selama latihan, sehingga terbentuk otot baru yang memiliki kualitas yang lebih bagus dari sebelumnya. Oleh karena itu pemulihan atau *recovery* harus segera dilakukan saat kondisi tubuh mengalami kelelahan atau dalam kata lain mengalami penumpukan asam laktat

Pemulihan atau *recovery* adalah masa pengembalian kondisi tubuh pada keadaan sebelum perlombaan (Soekarman, 1991) kondisi tubuh sebelum perlombaan, pemahaman ini sangat penting bagi atlet dan pelatih dalam melakukan program pelatihan untuk mendapatkan hasil atau prestasi yang terbaik. Pentingnya penyusunan program latihan dan istirahat yang seimbang bagi seorang atlet.

Kelelahan yang terjadi akibat latihan memerlukan waktu istirahat untuk mengisi kembali energi yang sudah terkuras saat beraktivitas. Waktu istirahat diartikan juga sebagai *recovery* (waktu pemulihan). Ada dua bentuk pemulihan yaitu aktif dan pasif.

Recovery aktif adalah latihan dengan intensitas rendah atau ringan, pemulihan aktif mengacu pada pemulihan dari latihan menggunakan intensitas kegiatan rendah bertujuan untuk pemulihan. Pemulihan aktif membantu membersihkan otot dari asam laktat yang menyebabkan rasa sakit dan kelelahan.

Pemulihan aktif merupakan bentuk istirahat yang berarti atlet tidak berdiam diri tetapi tetap melakukan aktivitas fisik dan latihan aerobik dengan intensitas tidak lebih dari 60% DNM (Denyut Nadi Maksimal). Contoh *recovery* aktif yang dapat dilakukan adalah PNF (*Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*) renang santai atau *jogging*.

Recovery pasif dilakukan dengan menggunakan rangsangan dari lingkungan luar dan merupakan cara fisiologis utama untuk memulihkan kapasitas kerja. Apabila sesudah latihan segera menghentikan aktivitas segera tanpa mengurangi kualitas dan kuantitas dan dengan melakukan metode *recovery* pasif penurunan akumulasi asam laktat hanya 50%. Contoh *recovery* pasif yang dapat dilakukan yaitu seperti *massage*, *spa*, *ice bath*, *contrash bath*, dll.

Didalam satu cabang olahraga basket atlet perlu melakukan *recovery*, karena dari sesi latihan mereka yang cukup berat, dan terkadang waktu pertandingan ke pertandingan selanjutnya sangat berdekatan sehingga membutuhkan waktu *recovery* yang sangat cepat tetapi tidak menghalangi waktu latihan dan tanding mereka.

Saat setelah melakukan sesi latihan dilihat tim Porda Kota Bogor baik putra maupun putri tidak melakukan *recovery* dengan baik dan benar, oleh karena itu resiko terjadinya cedera masih tinggi, jika *recovery* dilakukan dengan baik pada saat setelah sesi latihan berakhir memiliki efek atau manfaat yang besar bagi performa atlet tersebut.

Dari permasalahan diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti ingin melakukan

penelitian mengenai tingkat pemahaman tentang *recovery* aktif dan pasif pada atlet Porda bola basket Kota Bogor ku-18.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut :

1. Resiko terjadinya cedera masih tinggi
2. Kurangnya kesadaran atlet betapa pentingnya melakukan *Recovery*
3. Kurangnya pengetahuan atlet tentang *recovery* aktif dan pasif
4. Kurangnya atlet memahami tentang *recovery* aktif dan pasif
5. Kurangnya mengetahui bahwa ada beberapa jenis-jenis *recovery* yang dapat dilakukan pasca latihan

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar tidak menimbulkan salah penafsiran dan menghindari terlalu lampau permasalahan, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu : tingkat pemahaman tentang *recovery* aktif dan pasif pada atlet Porda bola basket Kota Bogor ku-18

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maka perumusan masalah sebagai berikut: seberapa besar tingkat pemahaman tentang *recovery* aktif dan pasif pada atlet Porda bola basket Kota Bogor ku-18?

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi kegunaan :

1. Dapat memberi sumbangan pikiran sekaligus dapat dijadikan referensi dalam memberikan *Recovery* Aktif dan Pasif terhadap atlet.
2. Bagi atlet semoga dapat dijadikan pembelajaran beberapa macam *recovery* dan dapat melakukannya sendiri di rumah.
3. Memberikan inovasi terhadap pelatih dalam memberikan *Recover* Aktif dan Pasif kepada atletnya.
4. Untuk meningkatkan pemahaman pentingnya *recovery* kepada atlet.
5. Memberi masukan kepada pelatih dan atlet terhadap *recovery*