

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian masyarakat umum, bahkan hingga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidup. Olahraga menjadi kebutuhan yang sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga itu sendiri pada dasarnya merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara dan meningkatkan kemampuan gerak, serta bertujuan untuk mempertahankan, dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut sejalan dengan yang diamanatkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa, “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis 14 untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Salah satu cabang olahraga adalah olahraga permainan bola besar. Olahraga permainan bola besar antara lain bola voli, sepak bola, bola tangan dan bola basket. Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain. Karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan.

Dalam olahraga sepakbola dibutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain sepakbola

adalah kekuatan otot. Dengan sistem permainan 90 menit yang terdiri dari dua periode yang dipisahkan oleh istirahat 15 menit terjadi kelelahan selama dan setelah pertandingan yang mempengaruhi berkurangnya kekuatan otot. Jika kekuatan otot berkurang, maka *power* dan *agility* juga akan menurun. Semakin kuat otot dan jaringan, maka akan terhindar dari cedera dan tubuh akan mampu mengatasi beban pada saat terjadi pertandingan. Sehingga atlet akan lebih cekatan saat melakukan gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga. “Salah satu unsur kondisi fisik kekuatan yang perlu dilatih terlebih dahulu adalah unsur kondisi fisik kekuatan, karena kekuatan memiliki peranan yang penting dalam melindungi atlet dari cedera serta membantu stabilitas sendi-sendi”. (Suhendro, 2007).

Setelah melakukan program latihan fisik yang berlebihan maupun saat mengikuti pertandingan, hal yang perlu diperhatikan adalah fase pemulihan yang cukup untuk atlet. Kesalahan yang terkadang tidak diketahui ialah pendapat bahwa untuk memperoleh kualitas fisik yang bagus dengan cara melakukan latihan secara berlebihan tanpa memikirkan waktu istirahat. Sedangkan tubuh manusia itu mempunyai batas kemampuan maksimum serta memerlukan waktu istirahat yang cukup, selain untuk pemulihan kekuatan otot, istirahat yang cukup juga dapat digunakan untuk memperbarui jaringan otot yang rusak selama berlatih, sehingga mendapatkan kualitas otot yang lebih baik dari sebelumnya. Disini dituntut suatu pengaturan keseimbangan antara latihan, gaya hidup dan istirahat dari seseorang atlet. Kegiatan pemulihan adalah hal penting, jadi metode pemulihan harus dipilih secara tepat. Pengembangan teknik *recovery* pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan adaptasi atlet terhadap stress fisik maupun mental baik pada fase

kompetisi maupun latihan (Murray, 2012). Dua dari strategi pemulihan yang paling umum digunakan adalah dengan *ice bath* dan masase.

*Ice bath* merupakan perendaman air dingin dengan suhu 10°C dengan waktu 15 menit. Perendaman air dingin akan menginduksi *vasokonstriksi* perifer. Sehingga dapat mengurangi permeabilitas pembuluh kapiler, seluler dan limfatik setelah *vasokonstriksi* akan mencegah pembengkakan dari difusi cairan, sehingga membatasi respon *inflamasi* akut setelah kerusakan otot akibat latihan. Dapat mengurangi nyeri, *antiinflamasi* otot, relaksasi otot, relaksasi psikologi, menghambat kerusakan otot, mengurangi edema, menurunkan suhu jaringan. Perendaman air dingin dapat mengurangi aliran darah ke kaki dan lengan serta mendorong pengalihan aliran darah dari pinggir ke inti dengan demikian pembuluh darah mengalami *vasokonstriksi* dan efisiensi jantung (Vaile *et al.*, 2011).

Masase merupakan hal yang paling sering dilakukan dan paling populer. Masase adalah perbuatan dengan tangan (manipulasi) pada bagian-bagian lunak tubuh dengan prosedur manual atau mekanis yang mempunyai pengaruh dalam menghilangkan sisa-sisa pembakaran dalam otot, misalnya asam laktat. Karena masase dapat melancarkan sirkulasi darah dalam otot, dapat memperbesar pengangkutan oksigen dan mempercepat jalannya metabolisme dalam tubuh. Masase olahraga juga dapat mempercepat proses pembuangan sisa-sisa metabolisme dalam aliran darah. Apabila sisa-sisa metabolisme cepat terurai maka akan semakin cepat pula proses pemulihan atau pulih asal. Menurut Syarifudin dan Roepajadi, (2019), masase olahraga adalah manipulasi yang secara teknis menggunakan tangan dan diterapkan pada jaringan-jaringan lunak atau otot

yang menggunakan sistem Swedia dilakukan dengan dasar keilmuan yang mendukungnya dengan tujuan mendapatkan efek dari fisiologis secara mekanis.

Hasil pengamatan awal yang dilakukan ketika pemain sedang melakukan latihan maupun bertanding sepak bola di lapangan Anggrek BIC Purwakarta: (1) pemain setelah latihan mengalami kelelahan, (2) pemain merasakan nyeri pada bagian tungkai, (3) pemain mengalami kekakuan otot. (4) atlet kerap mengalami cedera pada saat latihan ataupun saat bertanding (5) tim SSB Bi-Zone FC Purwakarta belum pernah melakukan *recovery* dengan metode *ice bath* dan *massage*. Kemudian belum pernah dilakukan penelitian di SSB Bi-Zone FC Purwakarta mengenai *recovery* kekuatan otot setelah bertanding dengan metode *recovery ice bath* dan *sport massage*.

Hasil pengamatan di atas, maka peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang “perbandingan pengaruh *recovery ice bath* dengan pengaruh *recovery massage* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai pada atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet sepak bola SSB Bi-Zone FC Purwakarta mengalami kelelahan setelah bertanding.
2. Atlet sepak bola SSB Bi-Zone FC Purwakarta merasakan nyeri dan tegang pada otot setelah bertanding.
3. Atlet sepak bola SSB Bi-Zone FC Purwakarta mengalami pegal-pegal otot setelah bertanding.

4. Atlet sepak bola SSB Bi-Zone FC Purwakarta kerap mengalami cedera pada saat latihan maupun bertanding.
5. Belum adanya perlakuan *recovery ice bath* dan *recovery massage* setelah bertanding di SSB Bi-Zone FC Purwakarta.

### **C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan masalah yang akan diteliti dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, dengan harapan penelitian ini akan dapat lebih fokus dan tidak terlalu luas dalam pembahasannya. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan pengaruh *recovery ice bath* dengan pengaruh *recovery massage* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta.

### **D. Perumusan Masalah**

Dengan mempertimbangkan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah pemberian *recovery ice bath* berpengaruh terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta setelah bertanding?
2. Apakah pemberian *recovery massage* berpengaruh terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta setelah bertanding?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh diantara *recovery ice bath* dengan *recovery massage* terhadap pemulihan kekuatan otot tungkai atlet SSB Bi-Zone FC Purwakarta setelah bertanding?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah:

#### 1. Manfaat teoritis

Membantu dalam mempelajari beberapa teknik-teknik pemulihan kekuatan otot tungkai pasca bertanding, membantu mendalami ilmu *ice bath* dan *massage*.

#### 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengatasi penurunan kekuatan otot pasca bertanding, dan memberikan kontribusi bagi atlet dalam menjaga performa agar tetap prima.

