

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sejak dahulu sudah jadi kebutuhan untuk manusia sekarang di masa pandemi olahraga semakin menjadi kebutuhan karna dengan adanya virus imun tubuh kita harus lebih kuat dari biasanya, selain membuat manusia menjadi sehat jasmani olahraga juga membuat manusia sehat rohani. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat menjaga kesehatan dan kebugaran untuk tubuh manusia. Olahraga mempunyai 3 tujuan yang berbeda-beda yaitu olahraga untuk pendidikan, olahraga untuk rekreasi, dan yang terakhir olahraga untuk prestasi (Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 17).

Olahraga yang dijadikan prestasi bersifat kompetitif, dan itu terjadi di semua cabang olahraga yang tentu semua atlet mengharapkan tercapainya prestasi. Pada saat proses mencapai prestasi seorang atlet harus melakukan latihan yang rutin dan intensif. Dan pada saat proses latihan maupun tanding seorang atlet juga bisa mengalami cedera yang dapat menghambat perjalannya menuju prestasi.

Cedera yang paling sering dialami oleh atlet yaitu kram otot, pegal-pegal, *sprain*, *strain*, dsb. Ketidakstabilan suatu sendi dapat menyebabkan struktur di sekitar sendi tersebut rentan cedera apalagi jika fleksibilitas jaringan penompang tidak memadai dan penggerak sendi tidak kuat, itu akan semakin membuat atlet

lebih mudah cedera. Kejadian cedera jika tidak cepat ditangani akan membuat cedera yang lebih parah lagi. Menurut Setiawan (2011) Ketegangan otot bisa terjadi jika kerja otot berlebihan dan kurangnya *Stretching*/Peregangan. Segala macam olahraga dapat menyebabkan cedera otot yaitu salah satunya ketegangan otot setelah latihan maupun tanding. Jika ketegangan otot di biarkan maka dapat menyebabkan cedera lebih parah dan dapat menyebabkan cedera otot (*strain*). Salah satu olahraga yang banyak mengalami cedera ketegangan otot yaitu futsal. Ketegangan otot yang berlebihan juga dapat menyebabkan nyeri, nyeri yang sering terjadi di olahraga futsal yaitu nyeri pada otot ekstremitas bawah.

Futsal adalah gabungan dari kata Spanyol yaitu *futbol* dan *sala*, yaitu sepakbola dalam ruangan, permainan ini dimainkan 5 vs 5, dimainkan dengan gawang ukuran hockey dan bola yang lebih kecil dengan pantulan yang dikurangi dari bola sepak. Olahraga futsal ini di kembangkan di Brazil dan Uruguay pada tahun 1930an dan 1940an sebagai solusi untuk kurangnya lapangan sepakbola yang tersedia. Futsal sendiri awal mulanya sudah populer di Amerika Selatan, Portugal, Spanyol dan Italia. Dalam 10 tahun terakhir perkembangan futsal meningkat sangat pesat di Asia seperti Iran, Jepang, Kuwait, dll. (Berdejo-del-Fresno, 2014).

Penyebab terjadinya cedera bisa berasal dari luar, misalnya benturan keras dengan lawan pada olahraga yang banyak terjadi *body contact* seperti Sepakbola, Futsal, Hockey atau karena berbenturan dengan alat olahraga seperti Stik hockey, bola, dan raket. Cedera juga dapat terjadi karena faktor lapangan yang tidak rata yang meningkatkan faktor atlet terjatuh, terkilir, bahkan sampai patah tulang. Faktor dari dalam terjadi karena koordinasi otot dan sendi atlet yang kurang

sempurna, ukuran tungkai tidak sama panjang, dan ketidakseimbangan otot antagonis (Satria, 2012).

Di era modern ini pengobatan tidak hanya secara medis dan kimiawi saja tapi pengobatan juga dapat dilakukan secara alami untuk mengurangi efek-efek dari obat yang mengandung kimiawi tinggi. Atlet yang mengikuti *event – event* atau kejuaraan di tingkat daerah, nasional maupun internasional harus selektif dalam memilih dan menggunakannya, karena banyak obat-obatan yang masuk kedalam kategori *dopping*. Sedangkan pemberian obat-obatan salah satu pendukung atlet untuk menjaga kondisi fisiknya dan menjaga tubuh agar tetap bugar dan sehat (Graha, 2008).

Futsal adalah olahraga yang menggunakan sistem energi kombinasi antara aerobik dan anaerobik yang memerlukan pasokan oksigen yang banyak, olahraga anaerobik juga membuat kerja otot terus menerus yang dapat menyebabkan ketegangan otot. *Sports massage* ialah salah satu terapi yang dapat memulihkan ketegangan otot. Ketegangan otot yang sering tering dalam olahraga futsal yaitu pada bagian ekstremitas bawah, dan manipulasi *massage* pada ekstremitas bawah yaitu *effleurage*, *petrissage* dan *shaking* (Samsudin, 2018).

Terapi *massage* salah satu terapi yang paling sering digunakan masyarakat dan atlet dalam penanganan cedera, *massage* berasal dari bahasa Arab, *mass* yang artinya menekan, dengan imbuhan *age* dari Bahasa Perancis. Di Indonesia pijat atau *massage* sudah awam karena di setiap daerah bahkan sampai ke pelosok desa kita bisa menemukan *masseur* atau tukang pijat (Samsudin, 2018). Menurut Graha (2008) *massage* sudah dikenal sejak belasan ribu tahun yang lalu, yaitu sejak zaman

pra sejarah (*prehistoric times*), sekitar 15.000 tahun yang lalu sebelum masehi. Dengan ditemukannya benda-benda (*artifacts*) oleh para arkeolog yang menggambarkan penggunaan *massage* di sejumlah peradaban dunia.

Generasi Cerdas Ashobihin merupakan salah satu lembaga futsal di Jakarta Utara yang didirikan sejak tahun 2016 oleh Bapak Sobihin, S.Pd. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya pemanasan dan pendinginan dalam latihan, serta kurangnya pemahaman tentang pemulihan cedera ketegangan otot dalam tim ini, membuat banyaknya pemain yang mengalami cedera, terutama ketegangan otot. Dalam tim tersebut juga tidak ada perlakuan relaksasi atau *massage* di saat situasi pertandingan dalam jangka panjang, yang membuat resiko pemain tersebut cedera sangat tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Subhan & Graha (2019) terhadap pemain futsal SMA NEGERI 1 Ciamis, perlakuan terapi masase terhadap tingkat nyeri saat melakukan *pretest* pada otot *tibialis* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang diperoleh nilai minimum sebesar 6.00, nilai maksimum 9.00, nilai rata-rata sebesar 7.46 dan standar deviasi 1.06. Hasil data tingkat nyeri setelah perlakuan masase terapi cedera olahraga/*posttest* pada otot *tibialis* dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang diperoleh nilai minimum 1.00, nilai maksimum sebesar 4.00, nilai rata-rata 2.26, dan standar deviasi 1.03. Bisa dilihat juga dari hasil data perlakuan masase pada otot *tibialis* menghasilkan penurunan nilai rata-rata dari *pretest* ke *posttest* yang berarti adanya penurunan tingkat nyeri setelah diberikan perlakuan terapi masase.

Berdasarkan penjabaran diatas dan sumber-sumber yang mendukung permasalahan yang ada, maka peneliti ingin meneliti lebih dalam lagi tentang “Pengaruh *Sports Massage* Terhadap Pemulihan Ketegangan Otot Ekstremitas Bawah Pada Pemain Futsal Generasi Cerdas Ashobihin”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai permasalahan sebagai berikut :

1. Pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin merasakan tegang pada otot dan nyeri setelah Latihan
2. Pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin mengalami pegal-pegal otot setelah latihan.
3. Belum adanya perlakuan *sports massage* pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin setelah latihan.
4. Belum adanya perlakuan *recovery PNF* pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin setelah latihan.
5. Belum adanya perlakuan *recovery ice bath* pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin setelah latihan.
6. Belum diketahuinya pengaruh *sports massage* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin
7. Belum diketahuinya pengaruh *recovery PNF* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin

8. Belum diketahuinya pengaruh *recovery ice bath* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin

C. Pembatasan Masalah

Dengan luasnya cakupan masalah dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh *Sports Massage* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas dapat di rumuskan permasalahan menjadi, apakah ada pengaruh *sports massage* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah pada pemain futsal Generasi Cerdas Ashobihin?

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dari segi teoritis hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan sumbangan ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan tentang masalah pengaruh *sports massage* terhadap ketegangan otot.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masseur

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan *masseur* tentang teknik masase dan dapat memilih teknik yang tepat dalam penggunaannya.

b. Bagi Pelatih dan Atlet

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penanganan yang tepat untuk ketegangan otot.

