

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan olahraga bola basket semakin pesat dan populer. Meskipun demikian perkembangan tersebut tidak diikuti dengan manajemen bola basket yang baik. Meningkatkan keterampilan gerakan olahraga yang baik, penguasaan unsur kondisi fisik sangat penting disamping faktor-faktor lain, seperti penguasaan teknik, taktik, serta mental yang baik. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, latihan harus diarahkan pada tahap kinerja tinggi dengan beban dan intensitas tinggi pula yang ditujukan untuk memperoleh prestasi puncak.

Saat atlet melakukan latihan yang berat, hal yang perlu diperhatikan selain terus menerus menggenjot latihan fisik adalah fase *recovery* (istirahat). Hal yang kadang tidak diketahui adalah pendapat bahwa dengan terus menerus menggenjot fisik tanpa memperhitungkan istirahat dengan tujuan untuk mendapat kualitas fisik yang tinggi adalah hal yang salah besar. Tubuh manusia itu memiliki batas dan membutuhkan waktu untuk beristirahat, selain untuk mengembalikan kekuatan otot, juga untuk meregenerasi otot-otot yang kualitas yang lebih bagus dari sebelumnya.

Cabang olahraga bola basket yang biasanya dilakukan dengan intensitas yang cukup berat dan dominan menggunakan metabolisme anaerobik yang biasanya menghasilkan asam laktat. Hal ini menyebabkan para atlet bola basket sering merasakan kelelahan yang berat setelah melakukan latihan. Kelelahan dapat terjadi jika seseorang tidak melakukan suatu pemulihan atau *recovery* yang baik setelah aktifitas fisik atau latihan, yang nantinya akan mengganggu proses metabolisme selanjutnya dalam pembentukan energi, asam laktat dapat dijadikan suatu indikator pengukur untuk mengetahui tingkat kelelahan yang dialami seseorang, penumpukan asam laktat yang tinggi akan mempengaruhi aktifitas selanjutnya, asam laktat bukan suatu zat yang selalu merugikan, dalam mekanismenya, asam laktat dapat diubah kembali oleh tubuh manusia menjadi energi kembali ketika kebutuhan oksigen didalam tubuh terpenuhi.

Oleh karena itu pemulihan atau *recovery* harus segera dilakukan saat kondisi tubuh mengalami kelelahan atau dalam kata lain mengalami penumpukan asam laktat, hal ini dilakukan bertujuan agar asam laktat yang menumpuk segera berkurang dan akan mempercepat pemulihan selanjutnya.

Hal yang harus diperhatikan dalam proses ini adalah pemilihan *recovery* yang harus dilakukan oleh seseorang, *recovery* dibagi menjadi dua, *recovery active* dan *recovery passive*, kedua metode *recovery* ini memiliki tujuan yang

sama yaitu dalam hal penurunan kadar asam laktat dalam darah, namun ada hal yang membedakan dalam proses pemulihan tersebut.

Recovery active dilakukan dengan gerakan-gerakan yang aktif, biasanya dilakukan dengan aktifitas ringan namun dalam jangka waktu yang lama, seperti jogging, berenang, bersepeda santai dan berjalan. Dengan gerakan-gerakan atau dengan aktifitas yang membuat peredaran darah kita menjadi lancar, yang nantinya akan membantu dalam proses pengantaran asam laktat oleh peredaran darah yang akan di bawa ke hati dan diubah kembali menjadi energi.

Recovery passive cenderung tanpa melakukan gerakan atau aktifitas apapun, dengan kita berdiam diri saja tubuh akan mengisi kembali cadangan oksigen yang hilang setelah aktifitas fisik, dimana oksigen nantinya akan digunakan untuk proses oksidasi asam laktat, yang akan mengubah asam laktat menjadi energi kembali. Akan tetapi dengan merileksasikan tubuh akan membuat tubuh merasa lebih nyaman dan santai, contohnya dengan metode *contrast bath* dan *massage* yang sedang populer saat ini.

Metode pemulihan dengan menggunakan *contrast bath* tentunya sudah sering digunakan oleh para pelatih dalam memberikan asupan *recovery* untuk para atletnya. Dan tak jarang juga yang menggunakan *massage* dalam pemulihan pasca latihan yang berat. Penelitian ini adalah salah satu upaya untuk mencari suatu perbandingan dan keefektifitasan untuk suatu proses pemulihan kondisi dalam penurunan kadar asam laktat, serta dapat

dimasyarakatkan agar kelelahan dapat ditanggulangi dan selalu dapat menjalankan aktifitasnya dalam kondisi yang selalu optimal dengan meminimalisir penumpukan asam laktat didalam tubuh.

Dalam hal ini penulis tertarik untuk mencoba mencari suatu perbandingan *recovery passive* antara *contrast bath* dengan *massage* yang dapat menurunkan kadar asam laktat dengan melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan *Contrast bath* dan *Massage* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah *Passing Give and Go* Pada Tim Basket Putri Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka terkait dengan perbandingan *treatment contrast bath* dan *massage* yang dapat menurunkan kadar asam laktat dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah kelelahan menjadi salah satu faktor penurunan performa atlet?
2. Apakah ada pengaruh olahraga bola basket terhadap peningkatan asam laktat atlet putri Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah *recovery* dapat mempengaruhi kondisi fisik pada atlet putri bola basket Universitas Negeri Jakarta?
4. Apakah terdapat perbandingan penurunan asam laktat pada *treatment contrast bath* dan *massage* ?
5. Apakah kadar asam laktat dapat menurun setelah diberikan *treatment kontrasbath* ?

6. Apakah kadar asam laktat dapat menurun setelah diberikan *treatment massage* ?
7. Apakah efek yang diberikan asam laktat yang menumpuk pada sel-sel otot ?
8. Bagaimana asam laktat dapat menumpuk pada tubuh seseorang ?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan ini tidak keluar dari ruang lingkup penelitian, maka peneliti membatasi pada “Perbandingan *Contrast bath* dan *Massage* Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat *Passing Give and Go* Pada Tim Basket Puteri Universitas Negeri Jakarta”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah tersebut diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Apakah Terdapat Perbedaan Penurunan Kadar Asam Laktat Pada *Recovery Treatment Contrast bath* dan *treatment Massage*?

E. Kenggulan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan-permasalahan yang telah di rumuskan, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai perbandingan keefektifan antara *treatment Contrast bath* dan *treatment Massage*.
2. Sebagai pengetahuan untuk mengetahui perbedaan efek yang terjadi antara *treatment Contrast bath* dan *treatment Massage* terhadap penurunan kadar asam laktat.
3. Sebagai pengetahuan terjadinya proses penumpukan asam laktat pada tubuh kita.
4. Sebagai pengetahuan terjadinya proses penurunan kadar asam laktat pada tubuh kita.
5. Sebagai pengetahuan kerugian apa saja yang di dapat dari penumpukan kadar asam laktat didalam tubuh kita
6. Sebagai referensi dalam pengetahuan para pelatih untuk memberikan acuan atau petunjuk melatih dengan metode dan landasan yang benar..