

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga prestasi yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Atlet yang menekuni salah satu cabang tertentu untuk meraih prestasi, dari mulai tingkat daerah, nasional, serta internasional, mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran dan harus memiliki keterampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet.

Sepakbola adalah suatu olahraga tidak asing lagi, semua orang suka dengan sepakbola. Baik orang tua, dewasa hingga anak-anak. Tidak hanya kaum laki-laki saja yang gemar dengan olahraga ini, akan tetapi kaum hawa pun suka dengan olahraga yang satu ini. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang dan salah satunya penjaga gawang. Dalam permainan sepakbola ada berbagai teknik yang digunakan seperti *dribbling*, *passing*, *controlling*, *shooting*, dan *heading*.

Pembinaan pemain sepakbola harus dimulai dari usia dini, yaitu dari kelompok usia anak sekolah dasar. Dengan pembinaan yang dilakukan sejak dini dengan benar, teratur, dan terarah diharapkan akan memberikan hasil yang cukup signifikan. Pembinaan olahraga sepakbola dapat juga diperhatikan dengan berkembangnya kemampuan fisik pada anak.

Denyut nadi merupakan indikator untuk melihat intensitas olahraga yang sedang dilakukan, termasuk pada atlet sepakbola DKI Jakarta usia 14 tahun Sister City 2017. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin rendah denyut nadi kerjanya. Oleh karena itu, atlet sepakbola DKI Jakarta usia 14 tahun yang makin bugar dengan beban kerja latihan yang sama akan memberikan intensitas kerja yang relatif lebih rendah (ringan), dan karena itu peningkatan denyut nadinya juga lebih rendah.

Atlet sepakbola DKI Jakarta telah melakukan olahraga atau aktifitas fisik, maka denyut nadi atlet tersebut akan meningkat. Perubahan yang dihasilkan dari latihan yaitu dinding pembuluh darah akan menjadi elastis, arteri dari susunan pembuluh darah akan menjadi lebih longgar, dan juga jumlah kapiler yang aktif lebih banyak.

Mengukur denyut nadi dapat memberikan informasi penting tentang kesehatan atlet. Setiap perubahan dari denyut jantung normal atlet dapat menunjukkan kondisi medis.

Dalam situasi darurat, denyut nadi dapat membantu menentukan apakah jantung pasien memompa dengan baik. Denyut nadi yang cepat bisa saja sinyal dari infeksi atau dehidrasi. Pengukuran denyut nadi memiliki kegunaan lain, misalnya segera setelah olahraga, denyut nadi memberikan informasi tentang tingkat kebugaran dan kesehatan atlet.

Relaksasi sangat efektif mengurangi ketegangan, kecemasan, dan mengatasi berbagai keluhan fisik, bahkan penyakit fisik. Ketegangan (atau menurut istilah yang populer stres) dan kecemasan adalah kondisi mental yang sering dialami atlet dalam latihan maupun saat pertandingan. Kedua gejala ini berhubungan erat, keduanya mempunyai manifestasi yang sama. Stres yang dialami atlet dapat menimbulkan kecemasan, maka denyut nadi pun ikut meningkat. Adapun kecemasan sesaat dapat berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu lain yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi pada saat latihan maupun pertandingan. Jadi, sekalipun seorang atlet memiliki derajat kecemasan rendah, namun ketika ia bersiap-siap menghadapi serangan lawan, ia akan mengalami kecemasan sesaat yang lebih tinggi dari pada jika ia tidak sedang menghadapi serangan lawan.

Kecemasan sesaat ini dipicu oleh situasi tertentu yang dihadapi seorang atlet, misalnya situasi bertanding lebih mencemaskan dari pada situasi pada saat latihan, situasi latihan lebih mencemaskan dari pada liburan, dan seterusnya.

Keadaan tersebut harus segera diatasi, dengan menggunakan teknik atau metode yang tepat supaya tidak berdampak negatif terhadap performa atlet DKI Jakarta usia 14 tahun pada saat pertandingan di Jepang bulan mei 2017. Teknik yang bisa diterapkan untuk mengatasi ketegangan diantaranya adalah latihan relaksasi progresif. Teknik tersebut memberikan kesempatan kepada atlet untuk merasakan otot yang kontraksi dan otot yang relaks secara sistematis, mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah dari tubuh.

Melalui teknik relaksasi ini, denyut nadi atlet juga akan menurun selain memiliki kemampuan untuk membedakan otot dalam keadaan tegang dan relaks. Atlet akan memiliki kemampuan untuk membuat ototnya relaks tatkala otot dalam keadaan tegang dalam situasi yang sangat kritis sekalipun, misalnya selama pertandingan berlangsung.

Latihan relaksasi secara progresif dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit, atau di sesuaikan dengan kondisi atlet. Latihan relaksasi diawali dengan melakukan sikap duduk senyaman mungkin.

Selanjutnya tutup mata dan mulai menarik napas dalam dan perlahan-lahan sampai atlet sadar betul pada pola pernapasannya. Latihan relaksasi yang di berikan pada para pemain ini sebagai salah satu persiapan tim sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun *Sister City* tahun 2017 yang akan bertanding di Jepang.

Berdasarkan latar belakang masalah ini peneliti ingin melakukan suatu penelitian eksperimen yang berjudul “Pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan denyut nadi pada atlet sepakbola DKI Jakarta Usia 14 tahun *Sister City* tahun 2017”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka di identifikasikan menjadi beberapa masalah seperti dibawah ini :

1. Apakah pengertian dari relaksasi progresif?
2. Apakah pengertian dari denyut nadi?
3. Apakah relaksasi progresif dapat menurunkan denyut nadi pada pemain DKI Jakarta Usia 14 Tahun *Sister City* 2017?
4. Bagaimana cara melakukan relaksasi progresif pada atlet sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun *Sister City* 2017?
5. Seberapa besar pengaruh dari latihan relaksasi progresif terhadap penurunan denyut nadi pada atlet sepakbola DKI Jakarta Usia 14 tahun *Sister City* tahun 2017?

C. PEMBATASAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, dan agar membuat permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini dibatasi oleh permasalahan, yaitu :

Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pada Atlet Sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun *Sister City* Tahun 2017.

D. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah yang akan diteliti secara lebih rinci dapat dirumuskan sebagai berikut :

Apakah Relaksasi Progresif Berpengaruh Untuk Menurunkan Denyut Nadi Pada Atlet Sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun *Sister City* Tahun 2017.

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui seberapa besar pengaruh relaksasi progresif terhadap penurunan denyut nadi pada atlet sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun.
2. Sebagai bahan informasi yang bermanfaat terutama bagi masyarakat tentang efektivitas relaksasi progresif.

3. Untuk menambah wawasan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga khususnya guna meningkatkan pengetahuan tentang denyut nadi atlet.
4. Sebagai wawasan yang baru atas data dan fakta yang di teliti.
5. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan sepakbola di indonesia khususnya bagi atlet DKI Usia 14 Tahun.
6. Sebagai sumbangan informasi pada pelatih, orang tua dan pembina dalam meningkatkan prestasi sepakbola di Indonesia khususnya pada atlet DKI Jakarta Usia 14 Tahun.