

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga untuk saat ini menjadi trend atau kebiasaan untuk sebagian masyarakat umum, Bahkan bisa dibilang menjadi gaya hidup yang di butuh kan oleh masyarakat untuk saat ini 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 Keolahragan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 Bahwa “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong dan membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Secara sederhana olahraga dapat dilakukan dimanapun, kapan pun oleh siapapun tanpa memandang dan membedakan jenis kelamin, suku, ras dan lain sebagian nya.

Olahraga yang bersifat kompetitif untuk dijadikan sebuah prestasi yang terjadi di semua bidang olahraga yang dimana semua atlet mengharapkan prestasi tertinggi untuk dirinya. Untuk mencapai sebuah prestasi atlet harus melewati proses yang sangat panjang dan juga latihan yang intensif.

Dan pada saat latihan atau pertandingan pemain juga dapat mengalami cedera salah satunya adalah seperti nyeri di bagian otot yang kadang dapat terjadi di karenakan intensitas latihan yang tinggi atau juga intensitas pertandingan yang tinggi bisa juga di karenakan kurangnya pemanasan dan pendinginan yang maksimal saat sesudah latihan maupun pertandingan.

Delayed onset muscle soreness (DOMS) merupakan nyeri pada otot dan kekakuan yang terjadi selama kurang lebih 24-72 jam setelah berolahraga dengan intensitas yang tinggi dan otot bekerja secara berlebihan serta kontraksi ekstresik juga memicu terjadinya DOMS, Kontraksi otot ekstresik dapat terjadi karena adanya perpanjangan otot selama otot berkontraksi, mekanisme terjadinya DOMS dapat dihubungkan dengan adanya stimulasi nyeri yang dikarenakan adanya pembentukan asam laktat.

Jika dibiarkan nyeri otot terjadi sangat mengganggu performa atlet saat sedang bertanding maupun latihan. Salah satu olahraga yang banyak mengalami rasa nyeri pada otot yaitu adalah Sepak bola dan nyeri otot yang sering terjadi pada olahraga tersebut adalah nyeri pada otot bagian ekstremitas bawah.

Sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki yang dilakukan dengan tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola dengan tujuan untuk mencetak gol atau skor sebanyak banyaknya sesuai aturan yang ditetapkan dalam waktu dua kali 45 menit (Salim, 2008)

Sepakbola dapat dikatakan permainan beregu yang setiap regu beranggotakan sebelas pemain, dalam proses memainkannya memerlukan kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan, daya tahan, keberanian, dan kerjasama tim selama dua kali 45 menit menggunakan teknik yang baik dan benar.

Dalam sepak bola banyak penyebab terjadinya nyeri pada otot ekstremitas bawah yaitu disebabkan karena intensitas latihan yang tinggi, latihan yang berlebihan, kurangnya pemanasan dan pendinginan saat latihan maupun pertandingan, dan juga seringnya terjadi benturan saat latihan ataupun pertandingan.

Terdapat beberapa metode untuk menurunkan rasa nyeri yaitu ada *recovery* pasif, *recovery* aktif, *cryotherapy* (terapi dingin), *thermotherapy* (terapi panas), *contrast therapy*, *massage*, *farmologi* dan nutrisi. (Bompa, 2009)

Recovery yang paling bagus adalah kombinasi dari jogging dan *massage* dan adapun tahapan *recovery* yaitu *recovery interexercise*, *recovery postexercise* dan pemulihan jangka panjang (Junaidi, 2021)

Salah satu metode untuk menghilangkan nyeri adalah metode sport massage, *Sport massage* sendiri ialah salah satu metode yang dapat menghilangkan rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah.

Rasa nyeri otot sering terjadi dalam olahraga sepak bola adalah otot ekstremitas bawah dan manipulasi untuk otot ekstremitas bawah yaitu ada *effularge, petrissage, shaking* (Dr. Samsudin, 2019)

Sport massage (pijatan) adalah suatu manipulasi terhadap jaringan tubuh dengan tangan, pemijatan pada tubuh akan mempengaruhi sistem syaraf, otot, dan sirkulasi darah (Tommy Fondy, 2016).

Sport massage adalah salah satu cara untuk menghilangkan rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah yang sering dialami dalam cabang olahraga sepak bola, lalu ada manipulasi *sport massage* untuk menghilangkan rasa nyeri pada otot *ekstremitas* bawah yaitu ada *effularge, petrissage, dan shaking*.

SSB Fass Junior yang berdiri pada tahun 2016 di Bekasi merupakan SSB yang termasuk baru di ranah sepak bola bekasi, dengan didirikannya SSB Fass Junior di bekasi bisa menambah minat dan bakat anak-anak untuk menekuni bidang sepak bola.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Subhan & Graha, 2019) “Efektifitas *Massae* Terapi Cedera Olahraga Terhadap Rasa Nyeri Tumit dan Nyeri Otot *Tibialis* Pada pemain futsal SMA NEGRI 1 Ciamis”, Perlakuan *massae* terhadap rasa nyeri saat melakukan *pretest* pada otot tibialis dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang diperoleh nilai minimum sebesar 6.00, Nilai maximum 9.00, nilai rata-rata sebesar 7.46 dan

Dengan simpangan baku atau 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 *Sport Massage* Terhadap Rasa Nyeri Pada Otot Eekstremitas Bawah Pada SSB FASS JUNIOR U-17.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Pemain sering merasakan nyeri pada otot ekstremitas bawah saat latihan dengan intensitas tinggi dan juga saat pertandingan
2. Banyak nya metode untuk menurunkan rasa nyeri pada otot ekstremitas Bawah.
3. Belum di ketahuinya pengaruh *sport massage* terhadap rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah pada pemain SSB Fass junior U-17
4. Kurang nya pemanasan dan juga pendinginan saat latihan maupun dalam pertandingan pada SSB Fass junior U-17

5. Pemain banyak mengalami rasa nyeri dikarenakan latihan dengan intensitas yang tinggi dan banyaknya benturan, saat latihan maupun pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai pengaruh *sport massage* terhadap otot ekstremitas bawah pada SSB Fasn junior U-17

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, Maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh *sport massage* terhadap rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah pada pemain SSB Fasn Junior U-17?

E. Kegunaan Penelitian

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

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat di sumbangkan kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan untuk pengembangan ilmu keolahragaan tentang masalah pengaruh *sport massage* terhadap rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah pada SSB Fasn junior U-17.

2. Manfaat Praktisi

a. Bagi Masseur

Penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan juga ilmu tentang rasa nyeri yang di alami oleh atlet dan dapat mengetahui bagaimana penanganannya, Dan juga dapat memiliki teknik yang tepat dalam penggunaannya.

b. Bagi Pelatih dan Atlet

Hasil penilitan ini dapat digunakan untuk penanganan yang tepat saat atlet merasakan rasa nyeri pada otot ekstremitas bawah

