

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah dari jaman dahulu merupakan bagian penting ataupun suatu kebutuhan. Dengan adanya pandemi seperti yang kita hadapi sekarang, kita dipaksa harus memperkuat imun kita lebih kuat dari keadaan normal, dengan salah satu caranya itu dengan olahraga. Selain membuat sehat jasmani, olahraga tersebut juga dapat membuat rohani kita menjadi sehat juga. Dengan berolahraga secara rutin, kita dapat mendapatkan manfaat seperti, menjaga kesehatan imun kita, dan juga menjaga kebugaran jasmani kita. Olahraga mempunyai 3 tujuan yang berbeda-beda yaitu olahraga untuk rekreasi, olahraga untuk pendidikan, dan terakhir untuk prestasi.

Masyarakat semakin sadar akan manfaat olahraga untuk mencapai tubuh yang bugar. Peningkatan aktivitas fisik dan perkembangan jenis dan cabang olahraga yang tidak luput dari insiden atau cedera olahraga harus dihadapi dan disikapi secara cerdas dan bijaksana. Aktivis dan penggemar olahraga, atlet, pelatih, dan pelatih olahraga perlu mengetahui tindakan dan perawatan terbaik untuk menangani cedera dalam olahraga. Secara umum olahraga dapat meningkatkan kondisi fisik manusia untuk mencapai kebugaran apabila dilakukan dengan baik dan benar.

Seseorang yang memiliki kebugaran yang baik dan berada dipuncak kebugara manusia apalagi dia menekuni suatu cabang olahraga yang spesifik dan berprestasi pula, bias akita sebut atlet. Atlet sepakbola harus memiliki kondisi fisik prima dan terbebas dari cedera yang ada agar atlet tersebut dapat mencapai prestasi puncak dan maksimal. Dalam sepakbola juga sangat penting sekali fisik bugar dan prima agar terhindar dari cedera dan juga terhindar dari hal – hal yang dapat mengganggu proses untuk mencapai prestasi tersebut.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama di seluruh bagian negara di dunia ini, meskipun istilahnya berbeda-beda. Semua permainan itu mempunyai tujuan yang sama yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan permainan dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan. Di negeri Cina kala itu Dinasti Han melatih tentara menggunakan “tsu-chu” untuk Latihan fisiknya, yaitu Latihan menendang bola kulit memasukkan kedalam jaring kecil yang dikaitkan pada batang-batang bamboo Panjang, selain di cina permainan sepakbola telah dimainkan juga di Jepang yang bernama Kemari, meski untuk tidak kompetitif seperti di Cina. Yunani dengan “episkyros”, Italia “haspartum”, dan Prancis dengan “chole”.

Sepakbola merupakan permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Gol dihitung jika bola seluruhnya

telah melewati garis gawang. Setiap pemain berusaha memasukkan bola dengan cara melakukan mengumpan (*passing*), menggiring (*dribbling*), dan menembak (*shooting*). Selain cara-cara tersebut ada acara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola seperti mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Dan pemain dari tim lawan yang tidak menguasai bola berusaha merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (*body charge*), *talking*, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak kearah gawang. Semua aktifitas tersebut sangat amat melelahkan bagi pesepakbola professional sekali pun.

Kelelahan yang dialami oleh atlet itu dapat menyebabkan menurunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik, secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau *physical fatigue* dan kelelahan mental atau *mental fatigue*. Pada olahraga kelelahan ini diakibatkan oleh banyak factor antara lain intensitas, durasi hingga menyebabkan kurangnya energi dalam aktivitas dan adanya penumpukan asam laktat hasil sisa metabolisme.

Kelelahan itu sendiri adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar terhindar dari kerusakan yang lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan saraf terdapat sistem aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan biasanya menunjukkan kondisi yang berbeda beda pada setiap individu tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja ketahanan tubuh.

Beberapa usaha intervensi diberikan oleh pelatih atau tim kebugaran dari sebuah team untuk mengurangi tingkat kelelahan dengan tujuan untuk menjaga kondisi pemain dan memenangkan pertandingan. Beberapa intervensi yang biasa diberikan antara lain adalah pemberian *sport massage* dan *hot bath*.

Sports massage itu sendiri merupakan salah satu terapi yang dapat memulihkan ketegangan otot dan sangat mudah untuk menerapkannya dan menemukan masseur yang berkompeten. Ketegangan otot yang sering dialami oleh atlet sepakbola adalah pada bagian ekstremitas bawah, dan manipulasi massage pada ekstremitas bawah *effleurage*, *petrissage* dan *shaking*. 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 *massage* sudah terkenal karena di setiap daerah kita bisa menemukan *masseur*. *Massage* sudah dikenal sejak belasan ribu tahun yang lalu, yaitu sejak zaman pra sejarah (*prehistoric times*), sekitar 15.000 tahun yang lalu sebelum masehi (Rachman, 2018). Dengan ditemukannya benda-benda (*artifacts*) oleh para arkeolog yang menggambarkan penggunaan *massage* di sejumlah peradaban dunia.

Intervensi lain yang dapat diberikan adalah dengan pemberian *hot bath* atau rendaman air hangat dengan suhu berkisar antara temperatur 36,5°C-40°C dengan lama terapi 10-30 menit. Pemberian *hot bath* ini merupakan salah satu dari berbagai jenis metode hidroterapi yang sering digunakan untuk memberikan manfaat berupa pembuluh darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor

pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Dan terapi ini juga sangat mudah dilakukan dimana saja terutama mudah sekali kita lakukan dirumah.

Di dunia sepakbola dikenal untuk wadah mengawali karir dan mengawali prestasi bernamakan sekolah sepakbola atau bisa disebut SSB. SSB Mutiara Cempaka merupakan salah satu wadah untuk berlatih sepakbola dan meningkatkan kemampuan dan prestasi. Dengan segala sejarah dan prestasi di SSB Mutiara Cempaka ini disediakan berbagai golongan umur untuk berlatih. Di SSB Mutiara Cempaka ini belum terlalu mengenal tentang *recovery sport massage* dan *hot bath* untuk mengurangi rasa lelah. Sehingga pemain seringkali mengeluhkan tentang kelelahan yang mengganggu dalam latihan.

Dari uraian dan penjabaran diatas maka peneliti ingin meneliti lagi lebih dalam tentang “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* dan *Hot Bath* Terhadap Penurunan Kelelahan Pada Atlet Sepakbola SSB Mutiara Cempaka”. Sehingga peneliti bisa menyampaikan informasi tentang pengaruh *sport massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan atlet tersebut

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai permasalahan berikut :

1. Atlet SSB Mutiara Cempaka merasakan kelelahan setelah latihan
2. Atlet SSB Mutiara Cempaka merasakan pegal-pegal otot setelah latihan

3. Belum adanya perlakuan *sport massage* pada atlet SSB Mutiara Cempaka setelah latihan
4. Belum adanya perlakuan *recovery hot bath* pada atlet SSB Mutiara Cempaka setelah latihan
5. Belum diketahuinya pengaruh *sport massage* terhadap penurunan kelelahan setelah latihan terhadap atlet SSB Mutiara Cempaka
6. Belum diketahuinya pengaruh *recovery hot bath* terhadap penurunan kelelahan setelah latihan terhadap atlet SSB Mutiara Cempaka

C. Pembatasan Masalah

Dengan luasnya cakupan masalah dalam penelitian ini, sehingga penulis membatasi masalah ini yaitu untuk mengetahui pengaruh manipulasi *sport massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan setelah latihan pada atlet SSB Mutiara Cempaka

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas maka dapat ditentukan permasalahan pada penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh *sport massage* terhadap penurunan kelelahan?
2. Apakah terdapat pengaruh *hot bath* terhadap penurunan kelelahan?
3. Apakah terdapat pengaruh yang lebih efektif dari *sport massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan?

E. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi ilmiah yang berkaitan dengan pemberian *sport massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan seorang atlet. Selain itu juga sebagai masukan yang berarti bagi perkembangan olahraga dengan penelitian ini.

2. Secara Praktis

Memberikan masukan kepada khalayak masyarakat khususnya atlet SSB Mutiara Cempaka tentang manipulasi *sport massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada atlet sepakbola.

