

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang dapat meningkatkan dan memelihara kebugaran tubuh. Pengaruh aktivitas fisik terhadap tubuh dapat bersifat positif dapat juga bersifat negatif, bersifat positif jika dapat meningkatkan kebugaran tubuh, dan bersifat negatif jika menghambat berbagai hal yang merusak kesehatan.

Olahraga dari sudut pandang ilmu faal adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas ringan sampai sedang akan meningkatkan kebugaran tubuh. Para ahli menganjurkan agar setiap individu melakukan aktivitas fisik secara teratur karena dapat mengurangi resiko berbagai macam penyakit.

Berbeda dengan olahraga kesehatan, olahraga prestasi adalah olahraga yang di dalamnya terdapat latihan-latihan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasinya, antara lain latihan kondisi fisik yang dapat selalu bermanfaat untuk tetap menjaga kebugaran otot. Setiap harinya atlet harus selalu dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang prima. Dengan tujuan agar dapat menjaga kebugaran pada otot yang digunakan saat melakukan latihan komponen fisik. Latihan yang terprogram, sistematis dirancang pasti terdapat tujuan dan *goals* / target. Setelah melakukan aktivitas fisik atau latihan yang terprogram terdapat tujuan utama yaitu pada saat pertandingan. Pertandingan dengan intensitas tinggi membuat terjadinya penumpukan asam laktat dan menyebabkan *fatigue* pada otot-otot ekstremitas bawah maupun ekstremitas atas.

Dalam kompetisi sepak bola marathon pemain dituntut untuk selalu menjaga performanya. Setelah bertanding, untuk memaksimalkan pertandingan selanjutnya pemain harus memulihkan performanya dengan cepat. Salah satu intervensi pemulihan adalah dengan *static stretching / stretching*. *Static stretching / stretching* disarankan sebagai strategi pemulihan kelelahan otot setelah berolahraga.

Kelelahan otot akibat Pertandingan dengan intensitas tinggi di setiap Pertandingannya disebabkan karena ketidakseimbangan kebutuhan energi (ATP). Kelelahan otot terjadi akibat kurangnya suplay O₂, dan glukosa pada proses *glikolisis aerobik* sel sel otot. Dengan adanya hal tersebut , maka terkadang seorang atlet sesekali harus diberikan *recovery* setelah pertandingan. Pada umumnya disaat kondisi otot-otot yang sering dipakai untk bertanding, dan sedikit sekali waktu untuk istirahat. Membuat *recovery* otot itu sendiri menjadi tidak maksimal, dan membuat otot harus berkontraksi kembali pada pertandingan selanjutnya. Untuk mengembalikan kebugaran tubuh pada seorang atlet. Terdapat berbagai macam metode *recovery*, antara lain istirahat pasif, istirahat aktif, *sport massage*, *acupressure*, *accupunture*, relaksasi , *foam rolling* sampai perendaman air hangat dan air dingin / *contrast bath*.

Pada atlet olahraga prestasi asam laktat dalam darah pada tubuh atlet akan meningkat pada saat berlatih dan setelah pertandingan. Hal ini disebabkan karena saat berlatih dan bertanding seorang atlet mengeluarkan banyak energi yang terkandung di dalam tubuh seseorang, kebutuhan energi tersebut dapat diperoleh melalui *glikolisis*. Salah satu *recovery* yang lain adalah penggunaan *foam rolling* setelah latihan maupun pertandingan. Penggunaan *foam rolling* dapat membantu atlet dalam mengurangi penumpukan asam laktat dan memperbaiki serta meningkatkan fleksibilitas otot.

Contrast bath dan *foam rolling* dapat membantu otot agar kembali rileks dan melemaskan otot-otot yang tegang selepas pertandingan. Penggunaan *contrast bath* dengan cara berendam di dalam air yang diberikan air hangat, dan air yang di berikan es di dalamnya.

Dengan tujuan untuk membantu aliran darah dalam tubuh, dari hasil *contrast bath* tersebut di harapkan dapat meregangkan otot dan dapat meningkatkan kembali kebugaran tubuh seorang atlet. Karena energi adalah salah satu syarat penting untuk melakukan aktivitas fisik selama berlatih dan setelah bertanding. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh, pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, menstabilkan aliran darah dan kerja jantung serta faktor pembebanan didalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Terkait dengan hal ini, jenis *recovery* ini bisa lebih efektif. *Contrast bath* dan *foam rolling* adalah pemanfaatan air hangat dan air dingin untuk memperlancar peredaran darah dan meningkatkan kebugaran tubuh, serta *foam rolling* untuk pemecahan asam laktat yang ada di tubuh kita.

Tak sedikit atlet ataupun sebuah klub yang senang dengan pemakaian *contrast bath* dan *foam rolling*, dan sebagai salah satu cara *recovery* disela-sela kesibukan di saat latihan maupun setelah pertandingan. Karena selain dapat digunakan untuk *recovery*, *contrast bath* dan *foam rolling* juga dapat digunakan untuk memperlancar peredaran darah, mengurangi penumpukan asam laktat, juga dapat membuat atlet merasakan tingkat kebugarannya kembali, dan mendapatkan rasa kepuasan tersendiri saat berendam di dalam air yang diisi air hangat dan air dingin serta pemakaian *foam rolling* tersebut. Kepuasan itu sendiri adalah tingkat perasaan yang dialami seseorang, di mana dapat dinilai memuaskan apabila hasil yang diharapkan sesuai dengan ekspektasi.

Berdasarkan pemaparan di atas, *contrast bath* dan *foam rolling* sangat bermanfaat bagi proses pemulihan tubuh yang *fatigue*, karena *contrast bath* dan *foam rolling* bisa melancarkan sirkulasi darah, selain itu *contrast bath* dan *foam rolling* juga bermanfaat untuk relaksasi otot, dan penurunan *sore muscle*, yang akhirnya membuat seorang atlet mengalami rasa kepuasan karena harapan yang sesuai dengan kenyataan. Manfaat *Contrast Bath* dan

foam rolling tersebut telah banyak digunakan atlet untuk mendukung performa fisik. Dengan untuk tujuan lain seperti pencegahan, terapi, menghilangkan rasa kelelahan otot (*fatigue*), meningkatkan kebugaran dan kepuasan atlet maupun dampak lain pasca olahraga, dan penulis melihat kurangnya penambahan program *recovery contrast bath* dan *foam rolling* setelah latihan maupun pertandingan di klub sepak bola Batavia FC, maka dari itu penulis tertarik untuk mengetahui “Analisis Kepuasan Atlet Terhadap Program *Recovery* Setelah Pertandingan di Batavia FC”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah yang akan diidentifikasi yaitu:

1. Latihan dengan intensitas tinggi disetiap pekannya di tambah jadwal pertandingan yang padat membuat atlet sepak bola Batavia FC mengalami kelelahan otot (*fatigue*).
2. Kurangnya pemberian program *recovery contrast bath* dan *foam rolling* di klub sepak bola Batavia FC.
3. Perlu adanya analisis kepuasan diri atlet klub sepak bola Batavia FC dalam penggunaan *contrast bath* dan *foam rolling* setelah pertandingan.
4. Mengetahui pelayanan *contrast bath* dan *foam rolling* pengurus klub sepak bola Batavia FC, dalam meningkatkan kepuasan diri atlet Batavia fc setelah pertandingan.
5. Adanya peningkatan kebugaran dalam penggunaan *contrast bath* dan *foam rolling* atlet sepak bola Batavia FC setelah pertandingan.
6. Adanya Penurunan asam laktat pada atlet klub sepak bola Batavia FC setelah penggunaan *contrast bath* pasca pertandingan.
7. Adanya penurunan *soreness* di otot pada atlet sepak bola Batavia FC dalam penggunaan *foam rolling* setelah pertandingan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang sudah diidentifikasi, maka perlunya ada pembatasan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan yang diangkat dan di analisis adalah analisis Analisis Kepuasan Atlet Terhadap Program *recovery* Setelah Pertandingan di Batavia FC. (studi kepuasan pemberian *recovery contrast bath* dan *foam rolling*).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan yang akan diteliti adalah Bagaimanakah Analisis Kepuasan Atlet Terhadap Program *recovery* Setelah Pertandingan di Batavia FC?

E. Kegunaan Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

1. Bagi penulis agar Mengetahui tingkat kepuasan atlet setelah diberikan *treatment contrast bath* dan *foam rolling* setelah pertandingan pada klub Sepak bola Batavia FC
2. Untuk para pelatih dan pengurus klub diharapkan dapat memperkaya pengetahuan tentang efek *contrast bath* dan *foam rolling* terhadap tingkat kebugaran atlet klub sepak bola Batavia FC.
3. Memberikan informasi bagi Atlet yang memiliki jadwal latihan dan pertandingan yang padat dan hanya memiliki waktu istirahat yang
4. terbatas, agar dapat memulihkan otot-otot dengan metode *recovery contrast bath* dan *foam rolling*.
5. Untuk para mahasiswa sebagai referensi pembelajaran yang berkaitan dengan kepuasan diri seorang atlet dalam penggunaan *contrast bath* dan *foam rolling* setelah pertandingan