

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Salah satu cabang olahraga adalah olahraga permainan bola besar. Olahraga permainan bola besar antara lain bola voli, sepak bola, bola tangan dan bola basket. Sepakbola adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan sebelas pemain, karena beranggotakan sebelas pemain, maka tim sepakbola sering disebut kesebelasan.

Olahraga sepakbola dibutuhkan daya tahan atau kondisi fisik yang sangat baik. Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan pemain sepakbola, Setelah melakukan program latihan fisik yang berlebihan maupun saat mengikuti pertandingan, hal yang perlu diperhatikan adalah fase pemulihan yang cukup untuk atlet. Kesalahan yang terkadang tidak diketahui ialah pendapat bahwa untuk memperoleh kualitas fisik yang bagus dengan cara melakukan latihan secara berlebihan tanpa memikirkan waktu istirahat.

Tubuh manusia mempunyai batas kemampuan maksimum serta memerlukan waktu istirahat yang cukup, selain untuk pemulihan kekuatan otot dan istirahat yang cukup juga dapat digunakan untuk memperbaiki jaringan otot yang rusak selama berlatih, sehingga mendapatkan kualitas otot yang lebih baik dari sebelumnya. Keadaan ini mengharuskan suatu pengaturan keseimbangan antara latihan, gaya hidup dan istirahat dari seseorang atlet. Kegiatan pemulihan adalah hal penting, jadi metode pemulihan harus dipilih secara tepat.

Pengembangan teknik *recovery* pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan adaptasi atlet terhadap stress fisik maupun mental baik pada fase kompetisi maupun latihan (Murray, 2012).

Recovery yang baik membantu atlet dalam mempercepat pemulihan kondisi normal. (Fahmi & Ashadi, 2019) menyatakan bahwa pada saat menerima beban kerja latihan maupun pertandingan, jaringan dan sistem energi dalam tubuh dapat mengalami kerusakan dan dapat menyebabkan kelelahan. Kelelahan dapat terjadi karena akumulasi stimulus beban latihan yang diberikan secara terus-menerus dalam volume besar dan intensitas tinggi. Keadaan ini secara buruk dan ditunjang dengan *recovery* yang baik dapat meningkatkan kebugaran.

Tujuan *recovery* secara umum kaitannya dalam hal ini adalah untuk meningkatkan adaptasi fisiologis atlet terhadap stress Latihan maupun pertandingan. Pada periode latihan, *Recovery* dibutuhkan untuk mencapai superkompensasi dari beban latihan pada kondisi normal (*homeostasis*) dengan menstabilkan fungsi jaringan tubuh dan memperkuat jaringan tersebut sehingga dapat mencapai puncak performa secara progresif (McGuigan, 2017). Pada periode pertandingan, *Recovery* yang efektif dibutuhkan supaya dapat mengoptimalkan performa atlet dalam setiap babak pertandingan.

Terdapat beberapa teknik pemberian *Recovery* menurut (Bompa, 2009) yaitu *Hydrotherapy*, *Recovery* pasif, *Recovery* aktif, *cryotherapy* (terapi dingin), *Thermotherapy* (terapi panas), *contrast therapy*, *massage*, farmakologi, dan nutrisi.

Hydrotherapy adalah salah satu media untuk terapi, terutama jika mendapat gangguan kemampuan fungsi gerak. Apa yang membuat terapi air selain terapi fisik tradisional adalah bahwa air dalam kedalaman tertentu mampu memberikan efek restoratif dan detoksifikasi, memberikan daya apung yang membuat latihan fisik baik itu latihan aerobik dan anaerobik mudah dilakukan secara efektif dan aman. Air mengurangi berat tubuh manusia sekitar 90% dalam ketinggian bahu anak, yang memungkinkan anak-anak dan orang dewasa untuk bergerak dan mengambang dengan tidak memberikan beban tekanan yang berlebihan pada sistem muskuloskeletal yang diakibatkan pengaruh kehilangan gaya gravitasi berat badan.

Program latihan dan *Recovery* yang diberikan harus seimbang diberikan kepada atlet, agar atlet SSB Putra Tangerang mendapatkan hasil latihan dapat maksimal. Metode *recovery* menjadi tanggung jawab Pelatih yang harus dilakukan secara baik demi menunjang performa atlet pada pertandingan, pentingnya kepuasan atlet dengan metode *recovery* akan berpengaruh terhadap kualitas *recovery* yang dilakukan atlet.

Berdasarkan Pengamatan peneliti banyak atlet sepak bola SSB Putra Tangerang yang kurang puas dengan hasil Metode *recovery* yang diberikan oleh Pelatih. Maka dalam hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kepuasan Atlet terhadap *Hydrotherapy* yang diberikan oleh Pelatih.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dalam latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya apakah metode berbasis *Hydrotherapy* yang diberikan Pelatih SSB Putra Tangerang sudah diberikan secara profesional.
2. Belum diketahuinya apakah metode berbasis *Hydrotherapy* sudah disesuaikan dengan tujuan *recovery*.
3. Belum diketahuinya tingkat kepuasan Atlet SSB Putra Tangerang terhadap metode *recovery* berbasis *Hydrotherapy* yang yang diberikan Pelatih.
4. Belum diketahuinya jumlah atlet SSB Putra Tangerang yang merasa puas terhadap metode berbasis *Hydrotherapy* yang yang diberikan Pelatih.

C. Pembatasan Masalah

Dapat dilihat berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka sangat perlu melakukan pembatasan masalah sehingga ruang lingkup menjadi jelas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada kepuasan atlet yang menggunakan Metode *recovery Hydrotherapy* yang diberikan Pelatih.

D. Perumusan Masalah

1. Seberapa tinggi tingkat kepuasan Atlet SSB Putra Tangerang terhadap metode Terapi *Hydrotherapy*?
2. Seberapa banyak atlet SSB Putra Tangerang yang puas terhadap metode Terapi *Hydrotherapy*?
3. Seberapa banyak atlet SSB Putra Tangerang yang tidak puas terhadap metode Terapi *Hydrotherapy*?

E. Kegunaan Penelitian

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dalam penulisan proposal ini adalah:

1. Untuk mengetahui Tingkat kepuasan atlet SSB Putra Tangerang terhadap metode *Hydrotherapy*
2. Bagi para pelatih diharapkan ini dapat menjadi masukan dalam upaya mengambil langkah-langkah untuk *Recovery* atlet Sepakbola, penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan mengenai *Hydrotherapy* dalam *Recovery* Atlet sepakbola.
3. Bagi para Pelatih sebagai bahan masukan yang berguna untuk Mempertimbangkan penggunaan Metode *Recovery Hydrotherapy* Atlet sepakbola.