

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta memberikan manfaat fisik dan mental yang signifikan. Salah satu cabang olahraga yang populer di seluruh dunia adalah bola basket. Bola basket adalah permainan tim yang melibatkan dua tim yang berusaha mencetak poin dengan melemparkan bola ke dalam keranjang lawan.

Latihan ialah usaha dalam peningkatan mutu fungsi organ tubuh dan psikologi atletnya. Wajib bagi seluruh pelatih dan atlet mengedepankan program latihan yang direncanakan dan lakukan dengan baik dan benar sesuai tujuan yang dicapai melalui pendekatan *sport science* dan teknologi.

Latihan yang dilaksanakan tidak baik dan akan memberi pengaruh buruk terhadap progres anatomi, fisiologi dan psikologis. Untuk melakukan meningkatkan kemampuan fisik perlu proses latihan dengan intensitas tinggi yang melibatkan organ tubuh manusia salah satunya otot.

Olahraga bola basket merupakan kegiatan fisik yang melibatkan gerakan intens dan kompleks, terutama pada ekstremitas bawah. Selama bermain bola basket, pemain sering mengalami cedera atau nyeri otot yang disebabkan oleh latihan yang berlebihan atau ketegangan yang berlebihan pada otot-otot kaki. Salah satu jenis nyeri otot yang umum terjadi adalah *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) atau nyeri otot tunda.

DOMS terjadi setelah latihan atau aktivitas fisik intens, terutama ketika otot-otot yang terlibat mengalami gerakan eksentrik atau perpanjangan otot. Saat olahraga intensitas tinggi dan durasi panjang yang melewati batas kemampuan tubuh pemain akan mengalami kelelahan otot yang menyebabkan nyeri dan menurunnya kekuatan otot serta dapat disimpulkan bahwasanya *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) adalah berupa sensasi perasaan nyeri yang terjadi pada pasca latihan eksentrik dengan intensitas tinggi.

Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) terjadi karena kerusakan struktural pada otot dan respons inflamasi yang terjadi sebagai bagian dari proses pemulihan otot. Metode perawatan yang efektif untuk mengurangi nyeri DOMS akan berkontribusi pada pemulihan yang lebih cepat dan optimal. Pemulihan setelah latihan sangat penting untuk memperbaiki otot dan jaringan untuk membangun kekuatan pada otot. Hal ini bahkan lebih penting dari sesi latihan dengan beban yang berat. Otot membutuhkan waktu untuk memperbaiki jaringan-jaringan yang mengalami kerusakan. Memulai berlatih terlalu cepat hanya mengakibatkan kerusakan jaringan otot semakin buruk bukan membangun otot, dikarenakan kerusakan otot telah terakumulasi dari latihan sebelumnya.

Banyak sekali cara untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri pada otot, diantaranya dengan memberikan terapi *contrast bath*. *Contrast bath* merupakan modalitas termal merendam bagian tubuh secara bergantian dalam air panas dan air dingin dengan suhu, waktu dan durasi

tertentu untuk meningkatkan kekuatan otot. Perendaman *contrast bath* akan menyebabkan pembuluh darah mengalami kontraksi dan relaksasi sehingga aksi pemompaan terjadi. Aksi pemompaan ini akan menyediakan oksigen dan nutrisi dengan meningkatkan aliran darah agar pemulihan setelah permainan berlangsung cepat (Kim J et al., 2020).

Dapat disimpulkan apabila seorang atlet melakukan latihan dengan intensitas tinggi melebihi latihan yang biasa dilakukan maka itu akan menyebabkan DOMS pada ototnya, hal itu dapat mengganggu program latihan dan performa atlet itu sendiri. Oleh karena itu harus dilakukan pemulihan yang tepat agar tercapainya tujuan dari proses sebuah program latihan.

Begitu pula metode pemulihan pasca latihan yang harus diterapkan oleh tim bola basket SMA N 12 Depok. Sekolah Menengah Atas Negeri 12 Depok merupakan salah satu tempat pembinaan bola. Hal ini dibuktikan dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler/ pengembangan diri cabang bola basket di SMA N 12 Depok. tim ini memiliki seorang pelatih yang handal dan berpengalaman dibidangnya, dengan fasilitas yang lengkap dan dukungan penuh dari kepala sekolah. Tim bola basket SMA N 12 Depok sendiri terbentuk pada awal tahun 2016 dimana sarana dan prasarana telah lengkap dengan adanya lapangan permanen dan fasilitas lainnya yang mendukung.

Akan tetapi terdapat beberapa fenomena menarik yang peneliti temukan dalam pengamatan peneliti selama peneliti mengikuti jalanya

latihan bersama tim bola basket SMA N 12 Depok, diantaranya adalah ketika siswa telah melakukan latihan dengan intensitas tinggi yang dimana ini untuk menunjang komponen fisik yang harus dimiliki oleh para pemain untuk meningkatkan performanya, banyak diantaranya dari para siswa yang mengeluhkan rasa nyeri yang didapatkan setelah melakukan latihan. Rasa nyeri ini dapat dirasakan oleh para siswa dengan waktu yang bervariasi yaitu selama 2 – 4 hari yang dimana ini didapatkan dari metode pemulihan yang dilakukan oleh para siswa setelah melakukan latihan. Oleh karena itu dari pengamatan peneliti di lapangan, dapat disimpulkan bahwa beberapa siswa di tim bola basket ini memiliki rasa nyeri yang dirasakan olehnya dengan waktu yang bervariasi yang bergantung pada metode pemulihan yang dilakukannya.

Maka dari itu berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti bertujuan untuk meneliti “Pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) ekstremitas bawah pada tim bola basket SMA N 12 Depok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

1. Latihan intensitas tinggi menjadi faktor menyebabkan rasa nyeri akibat DOMS.
2. Lamanya pemulihan akibat latihan intensitas tinggi yang menyebabkan DOMS.

3. Rasa nyeri DOMS menyebabkan terganggunya proses latihan atau pertandingan.
4. Waktu rasa nyeri yang dirasakan bervariasi tergantung pada metode pemulihan yang dilakukan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, penurunan nyeri DOMS dapat terjadi apabila dilakukan dengan sebuah metode pemulihan yang tepat. Peneliti membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan dan penelitian, masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan nyeri DOMS ekstremitas bawah pada tim bola basket SMA N 12 Depok.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan nyeri DOMS ekstremitas bawah pada tim bola basket SMA N 12 Depok?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian maka kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

Secara Teoritis

1. Memberikan jawaban dari permasalahan peneliti yang terdapat pada perumusan masalah.
2. Memberikan pengetahuan dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai pengaruh metode *contrast bath* dalam penurunan nyeri DOMS pada ekstremitas bawah tim bola basket SMA N 12 Depok.

Secara Praktis

1. Memberikan informasi kepada jajaran pelatih maupun siswa tim bola basket SMA N 12 Depok mengenai metode pemulihan *contrast bath*, dan pentingnya melakukan pemulihan pasca latihan dengan intensitas tinggi.
2. Memberikan informasi tentang pentingnya *recovery* pasca latihan pada pelaku olahraga khususnya Bola Basket.