

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu dari seni bela diri warisan dari nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang harus dilestarikan, dibina dan dikembangkan (Erwin, 2015). Pencak silat termasuk salah satu olahraga yang banyak diminati mulai dari kalangan anak-anak hingga dewasa karena olahraga ini sudah banyak menyumbangkan prestasi dalam pertandingan baik di tingkat nasional maupun internasional.

Menurut (Kriswanto, 2015) Pertandingan dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi 4 kategori yaitu kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Dalam pencak silat kategori tanding terdapat bentuk teknik belaun yang dapat dipergunakan yaitu (1) pembelaan dasar: hindaran, elakan, dan tangkisan; (2) pembelaan lanjutan: tangkisan, jatuhan, kunci, lepasan; (3) pembelaan tinggi: hambatan/pra gerak, sambut, penguasaan. (Muhtar, 2020). Artinya pesilat harus memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan baik agar meraih prestasi yang optimal.

Dalam pencak silat diwajibkan mempunyai kondisi fisik yang baik guna menghadapi benturan (*body contact*) saat latihan ataupun bertanding. Untuk

mencapai prestasi yang maksimal membutuhkan kondisi fisik yang baik adalah salah satu faktor yang menentukan pencapaian suatu prestasi olahraga. Jika kondisi fisik yang kurang, maka akan sangat mempengaruhi teknik, mental, dan taktik yang dilakukan saat latihan maupun mengikuti pertandingan. Mirfa'ani & Nurrochmah (2020) menyatakan bahwa unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung dan paru/*endurance*, kekuatan otot (*strength*), kelenturan (*flexibilitas*), kecepatan (*speed*), daya eksplosif (*power*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), keepatan (*accuracy*), dan koordinasi (*coordination*).

Olahraga pencak silat yang melibatkan gerak dari seluruh anggota tubuh dan khusus pada nomor laga/tarung menimbulkan kontak fisik antar pesilat dapat menimbulkan resiko cedera (Kusuma et al, 2020). Pencak silat juga melibatkan gerakan-gerakan bela diri yang mencakup berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, lemparan dan jatuhan yang ditujukan untuk melumpuhkan atau mengalahkan lawan. Cedera yang sering dialami atlet beladiri biasanya mengenai pada daerah sendi kaki dan lutut, tungkai, lipatan paha (selangkangan), sendi tangan/siku dan bahu, lengan tangan, muka/kepala, perut, dada dan pinggang. Cedera ekstremitas atas yang paling umum yang dialami oleh atlet pencak silat adalah cedera bahu.

Berdasarkan Penelitian Prasetyo (2020) cedera terjadi pada bagian ekstremitas atas pada atlet pencak silat yaitu cedera di bahu sebanyak (26%), cedera di lengan atas sebanyak (4%), cedera di siku sebanyak (18%), cedera di lengan bawah sebanyak (6%), cedera di pergelangan tangan sebanyak (20%) dan cedera di tangan sebanyak (14%). Berdasarkan dari penyebabnya, maka

cedera olahraga dibedakan menjadi tiga, yakni (1) external violence (sebab yang berasal dari luar) seperti *body contact*, alat olahraga yang dipakai, dan lapangan yang digunakan; (2) internal violence (sebab yang berasal dari dalam) seperti struktur anatomi, koordinasi otot dan sendi yang kurang sempurna; (3) overuse yakni pemakaian otot yang terlalu lelah. (Komaini, 2012)

Berdasarkan observasi secara lapangan bahwa atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung pulo banyak yang mengalami cedera bahu. Cedera bahu ini mengakibatkan *range of motion* (ROM) menjadi menurun dan membuat performa atlet menjadi tidak optimal saat latihan ataupun bertanding. Penyebab dari cedera bahu ini diakibatkan kontak fisik keras (benturan) antar sesama atlet, jatuhnya dengan posisi yang salah, tidak optimalnya dalam melakukan pemanasan sebelum latihan dan latihan secara berulang-ulang dalam waktu yang lama.

Cedera pada atlet harus mendapat pertolongan dan pengobatan sedini mungkin, supaya para atlet tidak menderita kecacatan dan segera dapat berlatih dan bertanding kembali. Jika cedera olahraga tidak ditangani dengan cepat dan tepat akan menimbulkan gangguan fisik seperti perubahan dalam kontrol gerak, kelemahan otot, dan penurunan *range of motion* (ROM). Salah satunya terapi pengobatan alternatif yang masih dimanfaatkan oleh masyarakat dan dikembangkan secara bertahap dari generasi ke generasi yaitu terapi masase.

Terapi masase bertujuan untuk meringankan cedera akibat olahraga dengan melakukan pijatan menggunakan kedua tangan pada atlet olahraga dalam

keadaan rileks dan pasif (Tama, A. L., W. A., 2021). Di sisi lain, tekanan pada terapi masase juga mempunyai manfaat untuk mengurangi ketegangan otot sehingga dengan berkurangnya ketegangan otot dapat menambah fleksibilitas dan *range of motion* (ROM) sendi (Monteiro, 2018).

Berdasarkan uraian di atas, maka dilakukan penelitian tentang pengaruh terapi masase terhadap perbaikan *range of motion* (ROM) cedera bahu pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah ditemukan diatas, masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo banyak mengalami cedera bahu dan gangguan *range of motion* sendi bahu.
2. Gangguan *range of motion* sendi bahu menyebabkan atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo kurang maksimal dalam latihan ataupun bertanding.
3. Belum diketahui pengaruh terapi masase terhadap perbaikan *range of motion* cedera bahu pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo.

C. Pembatasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini akan membahas tentang pengaruh terapi masase terhadap perbaikan *range of motion* (ROM) cedera bahu pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate

Kampung Pulo. Hal ini didorong oleh pertimbangan peneliti berkaitan dengan waktu, biaya, dan tenaga tanpa mengorbankan kebermaknaan penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah tersebut diatas, maka saya akan merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh terapi masase terhadap perbaikan *range of motion* (ROM) cedera bahu pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kampung Pulo?”

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan referensi dalam kegiatan yang berhubungan dengan terapi masase pada mahasiswa ilmu keolahragaan dan sebagai informasi ilmiah pembelajaran tentang pengaruh pemberian terapi masase untuk penanganan terhadap cedera bahu dan gangguan *range of motion* (ROM) sendi bahu.

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan menjadi salah satu terapi alternatif pilihan yang dapat digunakan atlet pencak silat untuk penanganan cedera bahu dan memperbaiki *range of motion* (ROM) sendi bahu.