

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Badan sehat dan bugar tentu menjadi idaman setiap orang. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang – ulang dan diharapkan seseorang mampu bekerja produktif, efisien dan tidak mudah terserang penyakit. Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh dengan berolahraga yang benar, teratur dan terukur. Selain itu, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi penting bagi setiap orang untuk menjaga kebugaran jasmani.

Pembinaan olahraga yang melibatkan atlet untuk mendapatkan suatu prestasi harus diiringi dengan suatu latihan fisik dan latihan teknik dalam jangka waktu yang panjang dan beban yang meningkat agar suatu prestasi bisa diharapkan lebih meningkat juga. Dalam suatu latihan, diperlukan juga adanya suatu tes agar setiap pelatih bisa mengetahui sejauh mana perkembangan atletnya tersebut setelah melewati berbagai macam latihan. Salah satu tes fisik untuk mengukur ambang *aerob* dan ambang *anaerob* maksimal setiap individu atau mengerahkan seluruh stamina sampai ke titik maksimal yakni dengan Tes Conconi.

Tes Conconi merupakan tes yang sangat populer digunakan oleh club olahraga luar negeri. Selain tes ini murah dan mudah, Tes Conconi yang berintensitas tinggi ini dapat memberikan suatu informasi tentang kondisi fisik

atlet setelah melalui berbagai macam latihan agar bisa mengetahui baik atau tidaknya kondisi fisik atlet tersebut untuk menghadapi suatu pertandingan nantinya. Aktifitas yang begitu padat atau intensitas latihan yang tinggi serta telah melewati pertandingan yang begitu berat, terkadang seorang atlet mengalami kelelahan sehingga untuk melakukan aktifitas fisik atau berolahraga selanjutnya akan mempengaruhi gerakan yang tidak maksimal dan tidak dalam kondisi primanya.

Kelelahan adalah kondisi tubuh yang tidak bertenaga lagi karena aktivitas yang begitu tinggi. Selain itu, ada rasa yang tidak nyaman dan sakit ketika akan melakukan aktivitas yang berkaitan dengan otot. Penyebab kelelahan yang dimaksud yaitu kelelahan mekanisme kontraksi otot yang diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu meningkatnya kadar asam laktat dalam darah dan otot. Dengan meningkatnya kadar asam laktat dalam darah dan otot melalui glikolisis anaerob, maka mengakibatkan peningkatan keasaman, peningkatan keasaman akan menghambat kerja enzim-enzim atau reaksi kimia dalam sel tubuh terutama dalam sel otot sehingga menyebabkan kontraksi otot bertambah lemah dan akhirnya mengalami kelelahan.

Pemulihan harus segera dilakukan pada saat kondisi tubuh mengalami kelelahan atau dalam kata lain mengalami penumpukan asam laktat, hal ini dilakukan bertujuan agar asam laktat yang menumpuk segera berkurang dan akan mempercepat proses pemulihan selanjutnya. Ada 2 cara untuk menurunkan kadar asam laktat pada darah maupun otot yaitu dengan cara pemulihan aktif dan pemulihan pasif. Kedua metode ini memiliki tujuan yang sama yaitu dalam hal

penurunan kadar asam laktat dalam darah, namun yang membedakan hanyalah proses pemulihannya saja.

Pemulihan aktif dapat dilakukan dengan aktifitas yang ringan seperti jogging, berenang, bersepeda santai dan jalan dengan aktifitas tersebut akan membuat peredaran darah menjadi lancar yang nantinya akan membantu dalam proses pengantaran asam laktat oleh peredaran darah yang akan dibawa ke hati dan diubah kembali menjadi energi. Dalam penelitian ini akan dilakukan metode pemulihan aktif, yaitu berjalan kaki selama 20 menit.

Pemulihan pasif lebih cenderung tanpa melakukan gerakan apapun, dengan hanya berdiam seperti tidur atau duduk, tubuh akan mengisi kembali cadangan oksigen yang hilang setelah aktifitas fisik. Oksigen yang sudah di dapatkan tubuh nantinya akan digunakan untuk mengoksidasikan asam laktat yang akan mengubah asam laktat menjadi suatu energi. Dalam penelitian ini akan dilakukan metode pemulihan pasif, yaitu berdiam diri dengan posisi duduk diam dan mendapatkan perlakuan gerakan *Circulo Massage* selama 20 menit.

Pengetahuan tentang pemulihan itu sangat penting diketahui dan dipelajari baik itu pemulihan aktif maupun pemulihan pasif khususnya di lingkungan masyarakat olahraga. Pengetahuan pemulihan bisa dipelajari lebih mendalam disuatu lingkungan pendidikan baik itu seminar olahraga atau di suatu perguruan tinggi yang memiliki suatu fakultas olahraga. Salah satu Universitas yang memang memiliki suatu fakultas olahraga salah satunya Universitas Negeri Jakarta. Perguruan tinggi ini adalah perguruan tinggi negeri yang terdapat di Kota

Jakarta. Universitas ini memiliki Fakultas Ilmu Olahraga yang dimana mahasiswanya belajar mengenai pendidikan olahraga, pelatihan olahraga, kesehatan olahraga serta berbagai suatu akademik yang berhubungan dengan suatu olahraga mereka pelajari. Selain mereka belajar tentang olahraga yang baik dan benar, setelah kuliah akademik mereka pun berlatih sesuai dengan cabang olahraganya masing – masing. Dalam latihannya, mahasiswa tersebut pastinya harus menggunakan beban yang meningkat dan terukur agar suatu prestasi dapat tercapai serta dapat mengharumkan nama almamaternya.

Dalam kegiatannya sehari – hari yaitu belajar dan berlatih pastinya mereka mengalami penurunan stamina atau kelelahan, sehingga proses pemulihan harus segera dilakukan agar tubuh kembali pada kondisi primanya. Tetapi, tidak hampir semua mahasiswa Fakultas Ilmu keolahrgaan memahami betapa pentingnya mengenai pemulihan untuk penurunan asam laktat setelah latihan. Dalam hal ini, sebagai mahasiswa olahraga harus memahami dan menerapkan metode pemulihan agar mereka tidak mengalami kelelahan yang berlarut – larut dan kondisi fisik akan selalu terjaga dengan baik.

Penelitian ini adalah salah satu upaya untuk mencari suatu perbandingan dan keefektifan untuk suatu proses pemulihan kondisi dalam hal penurunan kadar asam laktat agar kelelahan dapat ditanggulangi dan selalu menjalankan aktifitasnya dalam kondisi yang selalu optimal ketika melakukan aktifitas sehari – hari serta meminimalisir penumpukan asam laktat didalam tubuh dengan melakukan pemulihan.

Dalam hal ini penulis tertarik untuk mencoba mencari suatu perbandingan pemulihan aktif dan pemulihan pasif yang dapat menurunkan kadar asam laktat dengan melakukan penelitian yang berjudul “ Perbandingan Efek Kerja Pemulihan Akif dan Pemulihan Pasif Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Setelah Tes Conconi Pada Mahasiswa Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka terkait dengan perbandingan pemulihan aktif dan pemulihan pasif yang dapat menurunkan kadar asam laktat dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana asam laktat dapat menumpuk pada tubuh seseorang ?
2. Apakah kadar asam laktat dapat menurun setelah melakukan pemulihan aktif ?
3. Apakah kadar asam laktat dapat menurun setelah melakukan pemulihan pasif ?
4. Adakah perbedaan terhadap penurunan asam laktat pada metode pemulihan aktif dan pemulihan pasif ?
5. Adakah efek yang diberikan asam laktat yang menumpuk pada sel – sel otot ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka peneliti hanya membatasi masalah pada perbandingan pemulihan aktif dan pemulihan pasif terhadap penurunan kadar asam laktat setelah Tes Conconi pada mahasiswa Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2018.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka peneliti akan merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pemulihan aktif dapat menurunkan kadar asam laktat setelah melakukan Tes Conconi ?
2. Bagaimana pemulihan pasif dapat menurunkan kadar asam laktat setelah melakukan Tes Conconi ?
3. Manakah pemulihan yang lebih baik untuk penurunan kadar asam laktat dalam tubuh ?

E. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan – permasalahan yang telah dirumuskan, maka kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai suatu perbandingan keefektifan antara pemulihan aktif dan pemulihan pasif.

2. Sebagai suatu bahan informasi yang bermanfaat bagi pelatih, atlet dan pelaku olahraga serta masyarakat luas tentang seberapa besar penurunan asam laktat setelah melakukan metode pemulihan aktif dan pemulihan pasif.
3. Sebagai suatu bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian terhadap penurunan asam laktat.

