

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan jasmani untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot pada tubuh. Olahraga menjadi salah satu sarana rekreasi atau untuk peningkatan prestasi (Winarko, 2023). Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Selain itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak. Salah satu cabang olahraga prestasi adalah karate.

Karate adalah olahraga bela diri yang menggunakan tangan kosong dengan kombinasi pukulan dan tendangan. Karate merupakan olahraga bela diri yang melibatkan seluruh anggota tubuh sebagai teknik pukulan, tendangan, tangkisan dan kuda-kuda, terutama pada ekstremitas bawah (Fariska, 2019).

Seorang atlet harus menampilkan keadaan tubuh yang prima untuk peningkatan prestasinya. Adapun upaya yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang prima yaitu seorang atlet memerlukan latihan peningkatan kemampuan fisik dan latihan teknik secara bersamaan dalam jangka waktu yang panjang dan pembebanan yang progresif. Sehingga dapat diartikan bahwa untuk meningkatkan prestasi secara optimal, atlet harus melakukan latihan secara rutin dan peningkatan beban yang progresif (Ardiyanto, 2023).

Ketika melakukan latihan, atlet karate sering mengalami kelelahan pada otot yang disebabkan latihan dengan beban yang berlebih terutama dibagian otot ekstremitas bawah. Hal tersebut karena Gerakan latihan dari atlet karate lebih mengutamakan Gerakan kuda-kuda yang kokoh untuk mendapatkan bentuk pukulan dan tendangan yang baik. Sehingga pemberian latihan dengan beban yang berlebih diberikan paling banyak pada otot ekstremitas bawah (Manullang, 2018).

Fenomena yang ditimbulkan dari pasca latihan dengan beban yang berat dan intensitas yang tinggi adalah *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). DOMS adalah kelelahan otot yang menimbulkan rasa nyeri dan kekakuan atau tegang pada otot. Hal tersebut terjadi beberapa jam setelah aktivitas fisik, dan mencapai tingkat maksimal timbulnya rasa nyeri dan ketegangan yaitu setelah 1 - 3 hari pasca latihan (Jan Wilke, 2021). DOMS yang menimbulkan rasa ketegangan otot terjadi setelah melakukan latihan atau aktivitas fisik secara terus-menerus, terutama ketika otot-otot yang terlibat mengalami gerakan eksentrik atau perpanjangan otot. Saat olahraga intensitas tinggi dan durasi panjang yang melewati batas kemampuan tubuh atlet akan mengalami kelelahan otot yang menyebabkan ketegangan dan menurunnya kekuatan otot serta dapat disimpulkan bahwasanya *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) adalah berupa sensasi perasaan ketegangan otot yang terjadi pada pasca latihan eksentrik dengan intensitas tinggi.

Ketegangan otot terjadi karena kerusakan struktural pada otot dan respons inflamasi yang terjadi sebagai bagian dari proses pemulihan otot. Metode perawatan yang efektif untuk mengurangi ketegangan otot 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.

Penanganan ketegangan otot setelah latihan banyak macam cara, diantaranya dengan menggunakan terapi *massage*. Terapi *massage* merupakan salah satu cara yang sering dilakukan oleh atlet untuk melakukan *recovery* setelah latihan ataupun pertandingan. Berbagai macam teknik terapi yang ditawarkan didalam *massage* salah duanya yaitu *sports massage* dan *deep tissue massage*. Kedua teknik *massage* tersebut memiliki perbedaan pada manipulasi dan tekanan pada saat melakukan manipulasinya, tetapi keduanya memiliki persamaan yaitu bermanfaat untuk mengurangi ketegangan otot. Adapun manfaat dari terapi *massage* yaitu untuk mengurangi rasa nyeri dan mengurangi ketegangan otot (Subhan & Graha, 2019).

Menurut (Zainuddin, 2005) Terapi *massage* dapat meringankan DOMS yang menyebabkan timbulnya ketegangan otot dengan sekitar 30% penurunan. Sehingga dapat disimpulkan apabila seorang atlet melakukan latihan dengan rutin dan intensitas tinggi, maka itu akan menyebabkan ketegangan 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 yaitu dengan terapi *massage*.

Begitu pula metode pemulihan pasca latihan yang harus diterapkan oleh atlet KOP karate UNJ. KOP karate UNJ merupakan klub olahraga prestasi yang berada di Universitas Negeri Jakarta yang merupakan juga wadah bagi para mahasiswa Universitas Negeri Jakarta di cabang olahraga karate untuk meningkatkan prestasinya baik ditingkat mahasiswa, nasional hingga internasional. Di dalam KOP karate UNJ memiliki *head coach* dan *staff coach* yang handal dan berpengalaman dicabang olahraga karate, akan tetapi terdapat beberapa fenomena menarik yang peneliti temukan dalam pengamatan peneliti selama peneliti melakukan observasi kepada KOP karate UNJ, diantaranya adalah ketika atlet telah melakukan latihan dengan intensitas tinggi yang dimana ini untuk menunjang komponen fisik yang harus dimiliki oleh para atlet untuk meningkatkan performanya, banyak diantaranya dari para atlet yang mengeluhkan rasa nyeri dan tegang pada otot yang didapatinya setelah melakukan latihan tersebut. Rasa nyeri dan tegang pada otot ini dapat dirasakan oleh para atlet dengan waktu yang variatif yaitu selama 2 – 3 hari yang dimana hal ini didapatkan setelah melakukan latihan. Oleh karena itu berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, selama ini belum adanya perlakuan khusus untuk melakukan proses pemulihan para atlet. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk menurunkan ketegangan otot dengan memberikan treatment kombinasi *sport massage* dan *deep tissue massage* pada atlet KOP karate UNJ.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

- a) Atlet KOP karate UNJ merasakan nyeri dan tegang pada otot setelah latihan.
- b) Atlet KOP karate UNJ merasakan nyeri dan tegang pada otot dengan waktu yang bervariasi cukup lama dalam pemulihannya setelah melakukan latihan intensitas tinggi.
- c) Rasa nyeri dan tegang pada otot menyebabkan terganggunya proses latihan para atlet KOP karate UNJ.
- d) Belum adanya perlakuan *massage* pada atlet KOP karate UNJ setelah latihan
- e) Belum diketahuinya pengaruh kombinasi *sport massage* dan *deep tissue massage* terhadap ketegangan otot ekstremitas bawah pada atlet KOP karate UNJ.

## C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya cakupan masalah dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada penelitian ini, yaitu untuk mengetahui pengaruh dari kombinasi *sport massage* dan *deep tissue massage* terhadap ketegangan otot ekstremitas bawah pada atlet KOP karate Universitas Negeri Jakarta.

## D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu, adakah pengaruh kombinasi *sport massage* dan *deep tissue massage* terhadap ketegangan otot ekstremitas bawah atlet KOP karate UNJ?

### E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan sebagai berikut :

#### a) Secara Teoritis

Bagi para pembaca dapat menambah pengetahuan dalam bidang *sport* dan *recovery* mengenai masalah pengaruh kombinasi *sport massage* dan *deep tissue massage* terhadap ketegangan otot ekstremitas bawah.

#### b) Secara Praktis

- a. Bagi atlet dan pelatih, agar pelatih bisa mengetahui, memahami, dan bisa menangani hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai rekomendasi pemulihan atlet pasca latihan dan penanganan yang tepat terhadap ketegangan otot.
- b. Penelitian ini memberikan tambahan wawasan bagi *masseur* perihal manfaat kombinasi *sport massage* dan *deep tissue massage* terhadap pemulihan ketegangan otot ekstremitas bawah.