

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang yang terstruktur dan terencana yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada tubuh (Nugraha, 2019). “Aktivitas olahraga merupakan aktivitas (olahraga) yang dilakukan dengan maksud dan tujuan tertentu, yang didalamnya terdapat penggunaan energi untuk menunjang gerak” (Nugraha, 2019).

Olahraga sudah dipandang sebagai salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh sebagian besar orang. Banyak macam jenis olahraga yang dijadikan sebagai pilihan untuk memenuhi kebutuhan berolahraga. Salah satu pilihan yang banyak digemari adalah Futsal. Futsal merupakan salah satu olahraga populer dibandingkan dengan olahraga yang lain. Olahraga ini banyak digemari masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, orang dewasa sampai orang tua baik laki-laki atau perempuan sangat menggemari olahraga futsal.

Permainan futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah sangat dikenal dan digemari oleh hampir seluruh lapisan masyarakat Indonesia baik di kota maupun di desa, dari anak-anak sampai orang tua. Namun permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional (Narlan dkk., 2017).

Perkembangan futsal di Indonesia saat ini sudah sangat pesat, yang terlihat dengan begitu banyaknya kejuaraan - kejuaraan futsal yang diadakan, mulai dari tingkat pelajar, daerah, nasional bahkan tingkat Asia. Begitu juga dengan perkembangan futsal wanita di Indonesia. Hal ini ditandai dengan mulai muncul wanita yang memutuskan untuk menjadi atlet futsal di Indonesia.

Indonesia sendiri, saat ini sudah memiliki timnas futsal putri yang dibentuk pada tahun 2017 dan juga sudah mengikuti ajang perlombaan Internasional seperti Sea Games. Selain itu timnas futsal putri juga telah mengukir sejarah pertama kali untuk futsal putri di Indonesia dengan berhasil meraih medali perunggu pada ajang Sea Games yang diadakan di Thailand. Sehingga ini merupakan medali pertama bagi untuk cabang futsal putri Indonesia. Dan hal ini juga lah yang menyebabkan semakin banyak wanita - wanita yang ingin berkiprah di cabang olahraga futsal untuk menjadi pemain timnas ataupun menjadi pemain *professional* di liga futsal Indonesia.

Pada tahun 2018, FFI (Federasi Futsal Indonesia) meresmikan Kensuke Takahashi sebagai pelatih timnas putri futsal Indonesia. Kensuke merupakan pelatih ke - 9 dalam sejarah futsal Indonesia dan pelatih asing ke - 3 setelah Vic Hermans dari Belanda. Tugas perdananya adalah membawa tim nasional futsal putri Indonesia untuk bisa masuk empat besar kejuaraan futsal wanita AFC 2018. Selain itu Kensuke juga harus mempersiapkan tim nasional futsal putri Indonesia untuk mengikuti kualifikasi kejuaraan futsal wanita AFC pada November 2018.

Pada dasarnya pemain futsal profesional harus mempunyai kondisi fisik maksimal. Faktor kurang baiknya kondisi fisik akan menyebabkan keletihan,

sehingga dapat meningkatkan persepsi nyeri, rasa kelelahan menyebabkan sensasi nyeri semakin intensif. Apabila kelelahan atau keletihan disertai dengan kesulitan tidur, maka persepsi nyeri akan terasa semakin lebih berat. Proses kelelahan secara fisiologis terjadi dikarenakan penumpukan asam laktat pada otot. Hal ini disebabkan oleh kemampuan tubuh dengan cepat menetralkan tumpukan asam laktat, tidak sebanding dengan kecepatan asam laktat yang terbentuk akibat beratnya aktivitas olahraga yang dilakukan. Jika berlangsung lama, keadaan ini akan sangat mengganggu performa seseorang (Latihan dkk., 2023).

Olahraga *aerobic* adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan masih dapat dipenuhi tubuh. Olahraga *anaerobic* merupakan olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Karena itu saat terjadinya penumpukan asam laktat di otot tubuh akan benar-benar merasakan kelelahan yang maksimal. Maka dari itu dalam olahraga futsal yang jadwal pertandingannya sangat padat tentunya dengan intensitas tinggi harus disesuaikan dengan *recovery* atau pemulihan yang bagus. Karena jika tidak didampingi dengan *recovery* yang bagus dan tidak diberikan penanganan saat kelelahan itu terjadi akan berdampak pada tubuh atlet dan mengakibatkan timbulnya cedera. Karena itu pentingnya *recovery* atau pemulihan setelah latihan sangat berdampak kepada kondisi tubuh atlet supaya tetap maksimal di lapangan.

Fase pemulihan merupakan salah satu aspek penting pada latihan. Pada fase pemulihan terjadi proses untuk mengembalikan kondisi tubuh ke kondisi awal atau kondisi sebelum latihan. Fase pemulihan yang tidak tuntas dapat menyebabkan keadaan latihan berlebih yang dapat menimbulkan dampak *negative* terhadap

berbagai fungsi tubuh salah satunya penumpukan asam laktat. Proses pemulihan merupakan proses yang luas dan kompleks, meliputi berbagai jenis dan tingkatan. Maka dari itu fase pemulihan *recovery* merupakan yang sangat penting dilakukan agar otot – otot kembali pulih dan dapat bekerja kembali dengan baik.

Massage atau pijat menjadi salah satu cara bagi banyak orang untuk mengatasi berbagai masalah. Salah satu di antaranya adalah ketika badan terasa lelah. Saat ini, berbagai alat untuk pijat dihadirkan oleh produsen untuk memudahkan dan memaksimalkan proses pijat.

Ice bath adalah taktik pemulihan yang terkenal oleh atlet tetapi dalam penelitian sebelumnya mengatakan bahwa perendaman *ice bath* dapat menurunkan tingkat kelelahan dan memulihkan performa saat kompetisi sepak bola selama 4 hari (Rowwsell dkk, 2013). *Ice bath* merupakan pengobatan peradangan akut sebagai bagian dari rehabilitasi cedera jaringan lunak (Deal dkk,2002; Cote dkk, 1988). *Ice bath* memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Selain kesehatan fisik, *ice bath* juga diyakini bermanfaat untuk kesehatan mental.

Asam laktat merupakan produk hasil metabolisme karbohidrat tanpa menggunakan oksigen (*metabolism anaerob*), asam laktat di produksi di sel-sel otot yang suplai oksigennya tidak mencukupi untuk menunjang produksi energi. Asam laktat yang di produksi kemudian menumpuk di otot dan akan menimbulkan kelelahan selama olahraga dan setelah selesai pertandingan atau latihan akan menimbulkan kram otot. Menumpuknya asam laktat merupakan musuh dari seorang olahragawan. Asam Laktat akan menumpuk ketika kita melakukan aktivitas atau kegiatan secara terus menerus. Yang mengakibatkan rasa lelah yang

berarti pada tubuh kita, maka dari itu dibutuhkan *recovery* atau pemulihan segera mungkin, agar tubuh kembali pulih(Hendra dkk., 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis sangat tertarik untuk meneliti penelitian yang berjudul: “Pengaruh *Recovery Massage Gun* dan *Ice Bath* terhadap penurunan kadar asam laktat tim futsal putri Netic Cibinong”.

Hal ini penting untuk pemulihan kondisi fisik atlet tim futsal putri Netic Cibinong yang bermanfaat untuk kemajuan prestasi, keberlangsungan kondisi yang selalu optimal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Penggunaan *recovery massage gun* dalam menurunkan kadar asam laktat pada tim futsal putri Netic Cibinong.
2. Penggunaan *ice bath* dalam menurunkan kadar asam laktat pada tim futsal putri Netic Cibinong.
3. Pengaruh *recovery massage gun* dan *ice bath* dalam penurunan kadar asam laktat pada tim futsal putri Netic Cibinong.
4. Apakah *recovery massage gun* dan *ice bath* menjadi salah satu *recovery* yang mempunyai efek terhadap penurunan kadar asam laktat dalam tubuh pada tim futsal putri Netic Cibinong.
5. Apakah *recovery massage* dan *ice bath* bermanfaat untuk tim futsal putri Netic Cibinong.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya dan agar mendapatkan pembahasan yang efektif dan optimal sehingga tujuan masalah ini bisa dicapai, maka ruang lingkup permasalahan dibatasi, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

Pengaruh *Recovery Massage Gun* dan *Ice Bath* terhadap penurunan kadar asam laktat tim futsal putri Netic Cibinong.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dibahas diatas, maka beberapa masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat penurunan kadar asam laktat pada anggota tim futsal putri Netic Cibinong dengan menggunakan *recovery massage gun*?
2. Apakah terdapat penurunan kadar asam laktat pada anggota tim futsal putri Netic Cibinong dengan menggunakan *treatment ice bath*?
3. *Treatment* manakah yang lebih cepat antara *recovery massage gun* dan *ice bath* terhadap penurunan kadar asam laktat tim futsal putri Netic Cibinong?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kegunaan penelitian yaitu untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam perumusan masalah yaitu mengenai apakah terdapat efek penggunaan *recovery massage gun* dan *ice bath* terhadap penurunan kadar asam laktat tim futsal putri Netic Cibinong.
2. Sebagai perbandingan manakah yang lebih cepat antara *recovery massage gun* dan *ice bath* terhadap penurunan asam laktat tim futsal putri Netic Cibinong.
3. Memberikan pengetahuan dan informasi keilmuaan tentang penggunaan *recovery massage gun* dan *ice bath* khususnya pada anggota tim futsal putri netic Cibinong dan umumnya untuk komunitas futsal.
4. Sebagai informasi kepada peneliti-peneliti selanjutnya.
5. Sebagai bahan evaluasi khususnya untuk tim futsal putri Netic Cibinong dalam pentingnya melakukan *recovery* yang benar dan baik.

