

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas fisik atau permainan yang mempunyai tujuan untuk meningkatkan kualitas fisik. Banyak gerakan yang dapat dilakukan jika ingin berolahraga salah satunya bisa dengan jogging atau lari lari kecil. Adapun langkah awal dalam berolahraga yaitu diawali dengan gerakan pemanasan dan ditutup dengan gerakan pendinginan dengan jogging atau bisa juga dengan *ice bath*. Langkah awal tersebut biasa digunakan dalam semua jenis olahraga, baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu.

Salah satu olahraga yang dapat dijadikan contoh sebagai kategori beregu yaitu olahraga Hockey. Olahraga hockey merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan stik (tongkat) dan bola dengan total jumlah pemain satu tim 12 orang dan pemain yang bermain enam orang yang terdiri dari satu kiper dan lima pemain. Olahraga hockey cukup mudah untuk dimainkan oleh semua kalangan usia, yang dimana cara bermainnya hampir mirip dengan futsal hanya saja hockey menggunakan stik (tongkat) untuk *dribble*, *passing*, dan mencetak skor (*shooting*). Bentuk latihan olahraga hockey mirip seperti saat ingin memulai olahraga lainnya yang diawali dengan gerakan pemanasan, inti latihan, dan ditutup gerakan pendinginan. Seperti contohnya pada klub Hockey Kota Tangerang.

Hockey Kota Tangerang berdiri sejak tahun 2009 dan telah mendapat banyak medali di berbagai kejuaraan, dari tingkat provinsi sampai tingkat nasional. Di awal tahun 2024, Hockey Kota Tangerang baru saja mendapatkan juaranya pada ajang kejuaraan hockey antar klub dan pelajar ISTN Hockey Festival yang dilaksanakan pada tanggal 16-18 februari 2024 kemarin. Karena sangat banyaknya meraih prestasi, tak jarang atlet hockey dari Kota Tangerang lanjut masuk dalam Klub Hockey Provinsi Banten untuk berjuang bersama Hockey Banten dalam ajang kejuaraan Pra PON tahun 2023 kemarin dan PON 2024 mendatang.

Peneliti sebagai salah satu anggota klub Hockey Kota Tangerang sering sekali mengikuti latihan rutin yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis. Setiap ingin memulai latihan pastinya gerakan pemanasan terlebih dahulu yang dilakukan, baik pemanasan statis maupun dinamis. Setelah itu baru masuk dalam latihan inti yaitu melakukan gerakan teknik seperti yang telah dicontohkan lalu diterapkan dalam permainan simulasi untuk mendapatkan evaluasi dari latihan yang telah diberikan. Baru ditutup dengan pendinginan.

Latihan teknik yang diberikan cukup menguras energi yang banyak. Pasalnya setiap teknik memiliki intensitas yang berbeda-beda sehingga menjadikan atlet mengalami kelelahan. Pada saat kondisi atlet kelelahan atlet akan merasakan sakit pada area tubuh tertentu yang menjadikan kondisi performa atlet menurun. Salah satu hal yang menyebabkan kelelahan dikarenakan adanya penumpukan laktat. Peningkatan kadar asam laktat dapat menyebabkan penurunan kinerja fisik dan salah satu faktor penyebab terjadinya kelelahan. Menurut (Purnomo, 2013) dalam (Harahap, 2017) Asam laktat merupakan indikator kelelahan, yaitu suatu hasil sampingan dari metabolisme pembentukan energi.

Kelelahan dapat akibat dari meningkatnya kadar asam laktat, maka dibutuhkannya suatu pemulihan. Pemulihan ini bertujuan untuk mengembalikan performa atlet, memperbaiki sistem kerja tubuh atlet serta membuat atlet menjadi bisa beradaptasi dengan gerakan teknik lainnya. Pemulihan ini bisa dilakukan dengan 2 cara, yaitu bisa dengan jogging (pemulihan aktif) dan bisa juga dengan pemulihan pasif dengan menggunakan *ice bath*.

Pemulihan aktif dengan jogging dilakukan dengan intensitas yang rendah atau lebih ringan dari latihan sebelumnya. Pemulihan aktif dapat berkontribusi membersihkan otot-otot dari asam laktat yang dapat mengakibatkan rasa lelah serta sakit. Hal tersebut bisa dilakukan dengan cara beraktivitas seperti jogging. Selain itu, Purnomo (2011) juga mengatakan bahwa terjadi berkurangnya jumlah asam laktat melalui recovery setelah latihan submaksimal (Yamaguchi & Rochmania, 2022).

Sedangkan pemulihan pasif bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring tanpa melakukan aktifitas apapun. Salah satu pemulihan pasif bisa dengan *ice bath*. *Ice bath* merupakan metode pemulihan pasca-olahraga yang efektif dan aman untuk digunakan oleh atlet dan pemain olahraga (Zainuddin et al., 2024). *Ice bath* berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri, sebagai anti inflamasi, relaksasi otot, serta membantu mempercepat penurunan kadar asam laktat yang menumpuk.

Dari beberapa uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merasa penting adanya tentang pemulihan mana yang lebih baik dan cepat agar bisa kembali ke keadaan normal seperti sebelum melakukan latihan. Sehingga membantu performa atlet serta membuat atlet menjadi rajin datang latihan. Dengan begitu, bisa membantu atlet bahkan pelatih agar dapat mengoptimalkan pemulihan setelah berolahraga atau latihan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah, sebagai berikut:

1. Semakin tinggi intensitas latihan dapat menyebabkan tubuh menjadi kelelahan dan performa atlet menurun.
2. Penumpukan asam laktat yang diakibatkan intensitas latihan yang terlalu tinggi menyebabkan rasa sakit pada area tubuh atlet tertentu.
3. Belum adanya kepastian mendalam mengenai pemulihan mana yang lebih berpengaruh terhadap penurunan asam laktat, antara pemulihan aktif (joging) dengan pemulihan pasif (*ice bath*) kepada atlet Hockey Kota Tangerang.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dibatasi pada masalah perbandingan joging dan *ice bath* terhadap penurunan kadar asam laktat pada atlet Hockey Kota Tangerang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka masalah yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh dengan pemulihan jogging terhadap penurunan kadar asam laktat?
2. Apakah ada pengaruh dengan pemulihan *ice bath* terhadap penurunan kadar asam laktat?
3. Apakah ada pengaruh pemulihan olahraga terhadap penurunan kadar asam laktat?

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka kegunaan dari penelitian ini antara lain:

1. Untuk mengetahui pengaruh pemulihan aktif jogging terhadap penurunan kadar asam laktat.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemulihan pasif *ice bath* terhadap penurunan kadar asam laktat.
3. Untuk mengetahui pengaruh pemulihan olahraga terhadap penurunan kadar asam laktat pada tubuh.