

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cricket adalah sebuah olahraga tim yang dimainkan antara dua kelompok yang masing-masing terdiri dari sebelas orang. Esensi dasar dari olahraga ini adalah semangat dan keselarasan antara persaingan sehat dan kerja sama tim yang solid dan kompak.

Cricket merupakan permainan yang menggunakan pemukul ("*bat*") dan bola. Tujuan permainan adalah untuk mencetak lebih banyak *run*(angka) dibandingkan tim lainnya. Permainan *cricket* dapat berlangsung hingga lima hari dan dapat berlangsung enam jam atau lebih setiap harinya.

Cricket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain di atas lapangan khusus. Lapangan *cricket* biasanya berbentuk lingkaran atau oval. Batas luar area permainan ditandai dengan *boundary* (pembatas) yang dapat berupa pagar, ujung tribun penonton, tali tambang, dan/atau garis di rumput; *boundary* sedapat mungkin ditandai sepanjang keseluruhan sisi lapangan.

Di tengah lapangan terdapat *pitch* berbentuk persegi panjang. Di tiap ujung *pitch* terdapat struktur sasaran yang disebut wicket, jarak antar wicket adalah 22 yard (20 m).

Oleh karena itu, dalam olahraga *cricket* sangat dituntut untuk memiliki fisik yang prima. Lalu diperlukan kerjasama tim yang baik tentunya didukung dengan fisik, teknik, dan mental yang baik pula agar sebuah tim dapat memenangkan pertandingan. Dalam kaitannya dengan sistem metabolisme tubuh, *cricket* termasuk olahraga yang menggabungkan antara metabolisme anaerob dan metabolisme aerobik. Namun dalam permainan/pertandingannya olahraga *cricket* lebih dominan menggunakan metabolisme anaerobik karena pemain dituntut melakukan gerakan cepat dalam memukul serta berlari, menahan bola, dan menangkap bola.

Dengan begitu banyaknya aktivitas dalam olahraga *cricket*, harus diseimbangkan antara latihan dan pemulihan kondisi fisik. Pemulihan yang baik harus segera mungkin dilakukan setelah latihan atau bertanding dengan melakukan *recovery* yang bagus agar kondisi fisik kembali pulih untuk dapat melakukan latihan atau pertandingan selanjutnya.

Recovery adalah salah satu komponen yang sangat penting dari suatu program latihan dikarenakan agar tubuh dapat meregenerasi sel-sel nya kembali setelah melakukan latihan dan juga menghindari dari kram otot, cedera serta peningkatan asam laktat. Asam laktat adalah salah satu indikator untuk mengetahui tingkat kelelahan yang dialami seseorang. Asam laktat bukan suatu zat yang selalu merugikan dalam mekanismenya, asam laktat dapat diubah oleh tubuh menjadi energi kembali ketika kebutuhan oksigen didalam tubuh terpenuhi.

Banyak cara yang dilakukan untuk melakukan *recovery*. *Recovery* dibagi menjadi dua yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif. Dimana *recovery* aktif adalah pemulihan yang dilakukan dengan menggunakan aktivitas contohnya jogging dan bersepeda santai. Sedangkan *recovery* pasif adalah pemulihan yang tanpa melakukan aktivitas apapun atau hanya berdiam contohnya tidur. Ada juga *recovery* pasif dengan bantuan orang lain atau media contohnya *massage*, *ice bath*, dan *contras bath*.

Asam laktat merupakan produk hasil metabolisme karbohidrat tanpa menggunakan oksigen (metabolism anaerob), asam laktat diproduksi di sel-sel otot karena suplai oksigen didalam darah tidak mencukupi untuk menunjang produksi energi. Asam laktat yang di produksi kemudian menumpuk di otot dan akan menimbulkan kelelahan selama olahraga ataupun setelah pertandingan dapat menimbulkan kram otot. 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.

Hal ini penting untuk pemulihan kondisi fisik anggota Klub Olahraga Prestasi *cricket* UNJ. Yang bermanfaat juga untuk kemajuan prestasi KOP *cricket* UNJ tersebut. *Recovery* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *recovery* dengan menggunakan metode *contrast bath*. Metode *contrast bath* adalah suatu metode terapi yang menggabungkan antara berendam didalam air dingin dan air panas secara bergantian.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis sangat tertarik untuk meneliti *recovery* yang berjudul :

“Pengaruh Metode *Contrast Bath* terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat pada Anggota Klub Olahraga Prestasi *Cricket UNJ*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalah ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh olahraga *cricket* terhadap peningkatan asam laktat pada anggota KOP *cricket UNJ*?
2. Apakah meningkatnya asam laktat didalam tubuh menjadi salah satu faktor penurunan performa anggota KOP *cricket UNJ*?
3. Apakah *recovery* dapat mempengaruhi kondisi fisik pada anggota KOP *cricket UNJ*?
4. Apakah kadar asam laktat dapat menurun setelah diberikan *treatment contrast bath*?
5. Bagaimana tingkat penurunan kadar asam laktat dengan menggunakan metode *contrast bath*?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas dan agar permasalahan tidak meluas, maka permasalahan hanya dibatasi pada Pengaruh Metode *Contrast Bath* terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat pada Anggota Klub Olahraga Prestasi *Cricket* UNJ.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan kadar asam laktat pada anggota klub olahraga prestasi *cricket* UNJ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Sebagai informasi bagaimana terjadinya proses penumpukan asam laktat pada tubuh kita.
2. Untuk memberikan pengetahuan tentang metode *contrast bath* khususnya pada anggota KOP *cricket* UNJ.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode *contrast bath* terhadap penurunan kadar asam laktat.
4. Sebagai rekomendasi bagi pelatih, guru, dan pembina olahraga dalam melakukan metode *contrast bath* untuk menurunkan kadar asam laktat.

5. Sebagai bahan masukan dan sumber pengetahuan untuk dasar penelitian mengenai materi yang berhubungan dengan masalah penurunan kadar asam laktat.

