

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler Futsal adalah kegiatan olahraga futsal yang dilaksanakan di luar jam mata pelajaran dan merupakan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka (Pinem dan Situmeang, 2021). Di dalam olahraga futsal, pemain dituntut memiliki kondisi fisik yang prima. Hal tersebut dikarenakan, kondisi fisik memainkan peran penting untuk menunjang performa dalam berolahraga, dan akan berpengaruh terhadap hasil dari pertandingan. Umumnya, kondisi fisik yang prima diperoleh dengan melakukan latihan. Latihan adalah memberikan penekanan fisik secara teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik (Suharjana, 2013). Latihan adalah usaha yang dilakukan secara sadar, berkelanjutan dan sistematis bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga (Giriwijoyo, 2012). Latihan merupakan proses sistematis yang dilakukan dalam jangka panjang, berulang - ulang, progresif, dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik (Nopriansyah, 2015). Namun, efek dari latihan selain dapat meningkatkan kondisi fisik, juga menimbulkan kelelahan otot.

Pemulihan atau *recovery* pasca latihan sangat penting dilakukan. Aspek dalam *recovery* memainkan peran utama dalam mempengaruhi pergantian energi, pemulihan otot, dan meningkatkan kondisi fisik. Selain itu, *recovery* dapat

mencegah terjadi kram otot dan cedera serta peningkatan asam laktat (Aspar, 2022). Dengan demikian, metode *recovery* harus dipilih secara tepat. Sesuai dengan perkembangan jaman, banyak metode pemulihan saat ini digunakan dalam pengembangan olahraga.

Pemulihan atau *recovery* sendiri banyak macam-macamnya yaitu ada *recovery* aktif seperti berjalan kaki, berenang, berkebun, latihan mobilitas, atau yoga. Ini biasanya dilakukan sehari setelah sesi intensitas tinggi. Kegiatan ini memiliki sejumlah manfaat, termasuk membantu pemulihan otot. Selanjutnya ada *recovery* pasif yaitu mandi uap, pijat atau *sport massage*, *ice bath*. Dari berbagai macam *recovery* tersebut menurut penelitian (Subhan & Graha, 2019) tentang *Sport Massage* dan menurut penelitian (Kurniawan & Sifaq, 2018) tentang *ice bath* dapat disimpulkan yang paling efektif menggunakan *sport massage* dan *ice bath*. Namun, perbandingan antara *sport massage* dan *ice bath* belum pernah dilakukan di sekolah SMA Muhammadiyah 5.

Sport Massage memiliki manfaat untuk melancarkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan mempromosikan relaksasi sehingga dapat membantu waktu pemulihan diantara latihan. Karena *sport massage* adalah *massage* olahraga yang memperlakukan pada aspek fisik, fisiologis dan psikologis untuk siswa. Hal ini dapat digunakan sebelum atau sesudah kegiatan olahraga. Jika digunakan sebelum kegiatan olahraga akan sangat membantu dalam pemanjangan dan melonggarkan jaringan lunak tubuh untuk tujuan terapeutik dan melancarkan peredaran darah.

Ice bath adalah terapi dimana merendam anggota tubuh dengan air dingin dengan suhu 10°C selama 10 menit dengan tujuan yaitu untuk proses pemulihan setelah melakukan pertandingan yang berat dan mengurangi terjadi nyeri otot. Manfaat terapi berendam air dingin dapat menyebabkan penurunan metabolisme, vasokonstriksi lokal, penurunan kejang otot, penurunan efek inflamasi, penurunan nyeri, dan penurunan kecepatan konduksi saraf. Pada saat perendaman dingin, terjadi proses vasokonstriksi pada area yang direndam. Vasokonstriksi ini dapat menurunkan sel-sel untuk melakukan metabolisme lokal, sehingga membantu menghentikan laju sisa metabolisme dalam bentuk asam laktat agar tidak terakumulasi terlalu banyak. Perendaman dalam suhu dingin juga menyebabkan suhu otot dapat kembali ke titik normal dengan cepat dan mengurangi spasme otot.

Kedua metode *recovery* di atas masing-masing memiliki manfaat positif terhadap penurunan kelelahan pasca latihan maupun pertandingan. Meskipun kedua metode ini sering diterapkan dalam praktik pemulihan, yang membahas perbandingan langsung antara *sport massage* dan *ice bath* terutama pada siswa ekstrakurikuler futsal masih sangat terbatas. Berdasarkan hasil pengamatan di sekolah yang dilakukan pemain ketika pasca latihan futsal adalah : 1) setelah latihan atau bertanding pemain mengalami kelelahan dan *DOMS* (*Delayed Onset Muscle Soreness*) pada bagian otot *ekstremitas* bawah 2). Tim ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5 belum pernah melakukan *recovery* dengan metode *sport massage* dan *ice bath*, serta belum pernah dilakukan penelitian di SMA Muhammadiyah 5 mengenai pemulihan pasca latihan. Dengan adanya bukti penelitian yang jelas diharapkan sekolah menerapkan pemulihan yang efektif

sehingga dapat meningkatkan performa dan mencegah terjadinya cedera pada otot *ekstremitas* bawah pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5. Dengan demikian tujuan penelitian ini akan membandingkan dua metode *recovery* *sport massage* dan *ice bath* untuk mengetahui metode yang paling efektif.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah peneliti terhadap fakta yang ada, maka diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa futsal ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 5 merasakan kelelahan setelah melakukan kegiatan latihan dan bertanding.
2. Siswa futsal ekstrakurikuler SMA Muhammadiyah 5 merasakan *DOMS* pada bagian otot *ekstremitas* bawah setelah latihan dan bertanding.
3. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5 belum pernah melakukan *recovery* dengan metode *sport massage* dan *ice bath* setelah melakukan kegiatan latihan dan bertanding.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang sudah diidentifikasi, dan untuk efisiensi waktu, biaya, dan tenaga, maka penelitian ini dibatasi pada:

Siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5 belum pernah melakukan *recovery* dengan metode *sport massage* dan *ice bath* untuk menurunkan kelelahan dan mencegah terjadinya *DOMS* setelah 24 jam perlakuan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka penulis merumuskan pokok permasalahan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh *sport massage* terhadap penurunan kelelahan pasca latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5
2. Adanya pengaruh *ice bath* terhadap penurunan kelelahan pasca latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5
3. Adanya perbedaan pengaruh antara *sport massage* dan *ice bath* terhadap penurunan kelelahan pasca latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5
4. Adanya perbedaan pengaruh antara *sport massage* dan *ice bath* terhadap pencegahan terjadinya *DOMS* 24 jam setelah latihan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Muhammadiyah 5

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah:

1. Manfaat Teoretis

Membantu dalam mempelajari beberapa teknik-teknik pemulihan kelelahan otot pasca latihan dan bertanding, membantu mendalami pemulihan dengan metode *Sport Massage* dan *Ice Bath*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk mengatasi penurunan kelelahan otot dan mencegah terjadinya *DOMS* pasca latihan dan bertanding, dan memberikan kontribusi bagi siswa, pelatih ataupun pelatih fisik dalam menjaga performa agar tetap prima.

