BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, dan mengembangkan potensi serta karakter individu. Selain sebagai upaya menciptakan hidup sehat, olahraga juga berfungsi sebagai medium untuk mengasah kemampuan fisik, menanamkan nilai-nilai disiplin, kerja sama, dan sportivitas, serta membuka peluang meraih prestasi di berbagai tingkat, mulai dari lokal hingga nasional bahkan internasional. Dalam dunia pendidikan, olahraga tidak hanya terbatas pada pembelajaran formal di kelas melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, tetapi juga difasilitasi melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang memberikan ruang bagi siswa untuk mengembangkan minat, bakat, dan kemampuan di luar kegiatan belajar mengajar. Dengan demikian, olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang luas dalam membentuk individu yang sehat, kompetitif, dan berkarakter.

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas non-akademik yang memiliki tujuan untuk mengembangkan minat, bakat, dan potensi siswa di luar kegiatan belajar-mengajar formal. Kegiatan ini memberikan manfaat secara fisik, sosial, serta emosional seperti mengembangkan kemampuan komunikasi, rasa tanggung jawab, membina kekuatan mental, dan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah basket. Basket bukan hanya olahraga kompetitif, tetapi juga olahraga yang

mengasah banyak aspek kemampuan fisik, seperti kekuatan, kelincahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, reaksi, dan stamina.

Di SMA Negeri 11 Bekasi, para peserta ekstrakulikuler basket, baik laki-laki maupun perempuan, rutin mengikuti latihan untuk meningkatkan kemampuan bermain mereka, tidak hanya berfungsi sebagai wadah latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk berprestasi dalam berbagai kompetisi. Pemain basket dituntut memiliki fisik yang prima untuk dapat menunjukkan performa terbaik mereka, baik dalam latihan maupun pertandingan. Namun, jadwal latihan yang intensif serta penggunaan otot tungkai bawah secara berulang, seperti saat berlari, melompat, dan melakukan gerakan pivot, sering kali menyebabkan cedera maupun gangguan fisik pada pemain. Salah satu gangguan yang sering dialami adalah *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS).

DOMS merupakan kondisi nyeri otot yang biasanya muncul dalam 24 hingga 48 jam setelah aktivitas fisik yang berat atau tidak biasa dilakukan. Gangguan ini sering terjadi pada pemain basket, terutama setelah sesi latihan atau pertandingan yang melibatkan gerakan eksplosif pada otot-otot tungkai bawah yang menjadi tumpuan utama dalam berbagai gerakan, seperti melompat, berlari, dan berpindah arah secara cepat. Gejala DOMS yang meliputi rasa nyeri, kekakuan otot, dan penurunan fungsi fisik dapat menghambat kemampuan atlet untuk melanjutkan latihan atau tampil maksimal di lapangan.

Dalam observasi yang telah dilakukan penulis sebagai bagian dari pembimbing ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 11 Bekasi, penulis sering

mengamati bahwa DOMS pada tungkai bawah menjadi salah satu permasalahan yang cukup sering dialami oleh para anggota. Mereka mengeluh rasa nyeri pada otot tungkai bawah setelah latihan yang dimana kondisi ini tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi juga menurunkan motivasi siswa untuk mengikuti latihan secara konsisten. Meskipun beberapa metode seperti istirahat, peregangan, dan pendinginan telah diterapkan, hasilnya sering kali belum efektif untuk mempercepat pemulihan dalam mengatasi nyeri yang dialami. Oleh karena itu, diperlukan solusi atau intervensi tambahan yang lebih efektif untuk mengatasi DOMS, salah satunya adalah *sport massage.*

Sport massage merupakan metode terapi fisik yang dilakukan dengan teknik pemijatan tertentu khususnya kepada olahragawan. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, mempercepat pemulihan otot, serta mengurangi resiko terjadinya cedera yang lebih serius. Di dunia olahraga profesional, *sport massage* sudah umum digunakan sebagai bagian dari strategi pemulihan dan peningkatan performa atlet. Namun, hingga saat ini, belum ada penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *sport massage* terhadap DOMS pada tungkai bawah anggota ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 11 Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *sport massage* terhadap DOMS tungkai bawah pada pemain ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 11 Bekasi. Pelaksanaan penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan pada bulan Juni 2024 dengan populasi sebanyak 25 anggota ekstrakurikuler basket SMA Negeri 11 Bekasi. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dipilih secara spesifik, yaitu

hanya melibatkan pemain perempuan, untuk mendapatkan hasil yang lebih terfokus. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh nyata dalam meningkatkan pemahaman tentang manfaat *sport massage* serta memberikan solusi praktis untuk mengatasi DOMS, sehingga dapat menunjang performa atlet dalam kegiatan ekstrakurikuler basket.

Penerapan *massage* tersebut belum diketahui pengaruhnya terhadap penyembuhan DOMS pada anggota ekstrakulikuler basket SMA Negeri 11 Bekasi untuk mengurangi rasa nyeri, meningkatkan skala fungsi otot tungkai bawah. Berdasarkan latar belakang di atas, maka sangatlah perlu dilakukan penelitian mengenai "Pengaruh *Sport Massage* terhadap *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) Tungkai Bawah Anggota Ekstrakulikuler Basket SMA Negeri 11 Bekasi".

B. Identifikasi Masalah

Dari beberapa uraian yang dikemukakan pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Seorang atlet jika mereka menjalani latihan secara rutin dengan intensitas yang tinggi serta jadwal pertandingan yang ketat maka akan lebih sering mengalami penggunaan otot yang berlebihan atau *muscle overuse syndrome* dan akan menyebabkan DOMS.
2. Seorang atlet meskipun memiliki kesehatan dan tubuh yang lebih bugar dibanding masyarakat umum, namun mereka lebih rantan mengalami suatu cedera yang mempengaruhi aktifitas gerak.
3. Terjadinya penurunan performa permainan anggota ekstrakulikuler basket SMA Negeri 11 Bekasi dikarenakan DOMS.

4. Untuk otot yang mengalami DOMS berfokus pada tungkai bawah.
5. Belum diketahui ada pengaruh *sport massage* terhadap DOMS pada tungkai bawah anggota ekstrakulikuler basket SMA Negeri 11 Bekasi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi diatas, batasan masalah dalam penelitian ini yaitu pengaruh *sport massage* pada kasus *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) pada tungkai bawah anggota ekskrakulikuler cabang olahraga Basket SMA Negeri 11 Bekasi.

D. Perumusan Masalah

Pada skripsi ini disajikan perumusan masalah yang bertujuan untuk memahami potensi masalah yang terjadi selama penelitian, yaitu apakah terdapat pengaruh *sport massage* terhadap *Delayed Onset Muscle Soreness* otot tungkai bawah pada pemain basket SMAN 11 Bekasi?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoretis
   a. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lagi sehingga dapat dijadikan penelitian dasar untuk penelitian lebih lanjut.
   b. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian sejenis.

2. Secara praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi wawasan untuk pelatih, atlet, maupun pembaca lainnya terkait rasa nyeri tungkai bawah yang dialami atlet dan dapat diperoleh ilmu pengetahuan terkait teknik penanganan yang tepat dalam mengatasi *Delayed Onset Muscle Sorenes*