

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aspek yang penting di dalam kehidupan sehari-hari dan banyak orang menjadikan olahraga sebagai salah satu kegiatan yang dilakukan secara rutin. Olahraga mempunyai peranan penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia sulit untuk bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga. Olahraga yang meliputi kegiatan gerak fisik dapat membantu menjaga kesehatan dan kebugaran manusia. Salah satu tujuannya adalah meningkatkan performa fisik untuk kebugaran tubuh, serta dengan melakukan latihan fisik dapat menunjang tercapainya tujuan tersebut. Salah satu cabang olahraga yang diminati oleh beberapa kalangan masyarakat adalah sepakbola.

Pengertian sepakbola menurut Joko Purwanto adalah suatu bentuk permainan beregu yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh 2 (dua) regu dan tiap tiap regu terdiri dari 11 pemain. Cabang sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer dan banyak digemari oleh masyarakat. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa memanfaatkan waktu kosong dengan olahraga sepakbola. Selain itu, sepakbola tidak hanya dijadikan sebagai sarana olahraga untuk kesehatan jasmani tetapi dapat juga dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi per individu baik di tingkat

nasional atau internasional. Di dalam sepakbola terdapat beberapa cara untuk meningkatkan dan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, olahragawan haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, yaitu: 1) Pembinaan teknik (keterampilan), 2) Pembinaan fisik (kesegaran jasmani), 3) Pembinaan taktik (mental, daya ingatan dan kecerdasan), dan 4) Kematangan juara (Sukatamsi, 1984) Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, akan tetapi jika latihan fisik dilakukan dengan intensitas yang terlalu berat dapat menyebabkan terjadinya cedera salah satunya *Delayed onset muscle soreness* (DOMS).

Delayed onset muscle soreness (DOMS) adalah fenomena umum yang terjadi, umumnya dianggap biasa dan kondisi tersebut biasa dialami oleh kalangan atlet profesional setelah melakukan aktivitas berat yang ditandai dengan nyeri otot dan kelemahan otot serta meningkatkan keterbatasan otot (Mizumura K, 2024) *Delayed onset muscle soreness* (DOMS) biasanya terjadi 6 hingga 12 jam setelah aktivitas fisik dengan intensitas besar dialami antara 48 hingga 72 jam kemudian. Beberapa latihan yang dapat menyebabkan *Delayed onset muscle soreness* (DOMS) pada orang diantaranya latihan eksentrik. Latihan eksentrik merupakan latihan yang membutuhkan kontraksi otot yang memanjang secara kuat. Berikut ini beberapa contoh latihan eksentrik diantaranya *plyometric*, naik turun tangga, *jogging*, *squat*, *push up*, dan lain sebagainya. *Delayed onset muscle soreness* (DOMS) memerlukan penanganan khusus untuk mempercepat meredakan rasa sakit tersebut secara maksimal

dengan metode penanganan tepat seperti melakukan *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath*.

Penanganan pertama saat terjadi *delayed onset muscle soreness* (DOMS) adalah mengkombinasi metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath*. (Hindle, 2012) menjelaskan bahwa metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) adalah teknik penanganan yang dimanfaatkan untuk elastasi otot dan memiliki efek positif pada gerakan aktif dan pasif. Karena teknik *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) pada umumnya digunakan untuk meningkatkan gerak pasif dan aktif dengan tujuan mengoptimalkan kinerja motor dan rehabilitasi. Melakukan dengan konsisten setelah olahraga dapat meningkatkan kekuatan otot dan dapat meningkatkan atletis kinerja. Metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dalam literature sebagai teknik peregangan yang paling efektif untuk meningkatkan *range of motion* (ROM) (Melanie. J Sharman, 2006). Selain menggunakan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) yang kedua menggunakan metode *ice bath*. Terapi dingin yang dilakukan seperti *ice bath* dapat bermanfaat mengurangi terjadinya *Delayed onset muscle soreness* (DOMS).

Secara klinis, terapi dingin dapat mengurangi rasa nyeri, mencegah pembengkakan dan menurunkan performa motorik lokal, namun perlu diperhatikan pemberian aplikasi dingin yang berkepanjangan akan terjadi efek iritasi, hipotermia dan frostbite (Swenson C, 1996) Metode *ice bath* yang dapat digunakan untuk mengurangi gejala DOMS menurut Veqar 2013 terapi

menggunakan metode dingin diantaranya *ice massage*, *ice pack* atau kompres menggunakan es, *ice bath/water immersion* dan *vapocoolant sprays* yang memiliki manfaat mengurangi gejala *delayed onset muscle soreness* (DOMS) (Z, 2013). Metode *ice bath* merupakan salah satu metode yang sering digunakan setelah latihan atau pertandingan sepakbola. Teknik yang digunakan dalam metode ini adalah memasukkan seluruh atau sebagian tubuh ke dalam air yang berisi es. Cara kerja *ice bath* yaitu memberikan suhu dingin terhadap tubuh sehingga dapat merangsang sistem saraf yang ada di dekat permukaan kulit. Sehingga dapat menyebabkan reaksi inflamasi tubuh yang diakibatkan latihan fisik sedikit berkurang. Selain itu, *ice bath* juga dapat mengurangi rasa nyeri, sebagai anti inflamasi, relaksasi otot, relaksasi psikologi, menghambat kerusakan otot, mengurangi edema serta menurunkan suhu jaringan (Rifan, 2016).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di atlet SSB Farama FC, atlet mengalami nyeri yang berlebih pada saat setelah latihan eksentrik yang diakibatkan oleh DOMS. Untuk itu penting untuk melakukan *recovery* sebelum melakukan tanding atau latihan kembali, namun belum terdapat adanya program khusus untuk menurunkan skala nyeri akibat DOMS pada atlet SSB Farama FC

Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan karena penurunan skala nyeri melalui kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dan *Ice Bath* diharapkan dapat membantu mengurangi risiko terjadinya cedera pada pemain sepak bola. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang

efek kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* dan *Ice Bath*, program latihan di SSB Farama FC dapat dirancang lebih efektif untuk meningkatkan performa pemain.

Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang masalah tujuan penulis untuk meneliti “Pengaruh Kombinasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* dan *Ice Bath* terhadap pemulihan *Delayed Onset Muscle Soreness* pada cabang olahraga Sepak Bola” pada SSB Farama FC.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis mengidentifikasi masalah pada terjadinya *delayed onset muscle soreness* (DOMS) pada cabang olahraga sepak bola yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut.

1. Latihan fisik dengan intensitas berat menjadi salah satu faktor terjadinya *delayed onset muscle soreness* (DOMS).
2. Kurangnya *recovery* setelah latihan dengan intensitas berat pada atlet SSB Farama FC.
3. Belum terdapat program khusus untuk menurunkan skala nyeri akibat DOMS pada atlet SSB Farama FC.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari salah penafsiran dan mempertegas sarana yang akan diteliti, maka penulis memberikan pembatasan untuk fokus ke dalam

bahasan masalah yang menjadi sasaran penulis adalah pengaruh kombinasi *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath* terhadap rasa nyeri pada saat *delayed onset muscle soreness* (DOMS) pada atlet SSB Farama FC.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan menjadi, apakah terdapat pengaruh kombinasi *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath* untuk mengurangi rasa nyeri pada saat *delayed onset muscle soreness* (DOMS)?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aspek Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh kombinasi *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath* untuk mengurangi rasa nyeri pada saat *delayed onset muscle soreness* (DOMS) pada SSB Farama FC kota Jakarta U-17.

2. Aspek Aplikatif

- a. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru dan pengalaman dalam recovery olahraga khususnya pada *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath*.
- b. Memberikan informasi pentingnya menggunakan metode *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF) dan *ice bath* setelah melakukan latihan fisik yang berat untuk mengurangi rasa nyeri saat terjadinya *delayed onset muscle soreness* (DOMS).

