

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah dipandang sebagai salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh sebagian besar orang. Banyak macam jenis olahraga yang dijadikan sebagai pilihan untuk memenuhi kebutuhan berolahraga. Salah satu pilihan yang banyak digemari adalah Sepakbola. Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang paling populer dibandingkan dengan olahraga yang lain. Olahraga ini banyak digemari masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, orang dewasa sampai orang tua sangat menggemari sepakbola.

Sepakbola di Indonesia sekarang sudah mengalami perkembangan, hal ini dapat dilihat bahwa disemua tanah air memiliki lapangan sepakbola dan memainkan permainan tersebut, mulai dari club-club sepakbola maupun sekedar hobi. Dari dalam negeri yang menaungi sepakbola indoneisa yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), di asia yaitu *Asia Football Confederasi* (AFC), kemudian di dunia ada *Federation International De Football* (FIFA), Hal yang membuat perkembangan sepakbola di Indonesia adalah bertujuan untuk mengembangkan dan memiliki pembinaan atau pembibitan usia muda dimana pemain muda ini diberikan pembinaan melalui

latihan oleh pelatih, yang sekarang di sebut dengan SSB (sekolah sepakbola). Adapun Penyelenggara kompetisi sepakbola tingkat usia muda 14 dan 15 tahun yaitu liga topskor dan kompetisi untuk usia junior 16,18 dan 20 tahun yaitu *Elite Pro Academy* yang di buat PSSI sebagai penyelenggara untuk liga. adapun untuk tingkat senior di operatori oleh PT. Liga Indonesia Baru (LIB) merupakan operator resmi liga 1 yang di tunjuk PSSI sebagai penyelenggara liga di level teratas di Indonesia, yang di namakan shopee liga satu, yang di ikuti 18 club terbaik di seluruh Indonesia. Tidak hanya itu PT. liga Indonesia baru (LIB) juga memiliki liga di bawah liga 1 yaitu liga 2 da liga 3, dimana liga ini buat berjenjang untuk masuk ke level yang lebih tinggi yaitu liga 1, sehingga nanti ada tim promosi dan degradasi.

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sendiri memiliki klub sepakbola, untuk merealisasikan minat dan bakat mahasiswa UNJ dalam rangka meningkatkan olahraga sepakbola ditingkat mahasiswa untuk berprestasi. Pada dasarnya pemain sepakbola profesional harus mempunyai kondisi fisik yang bagus untuk menunjang performanya di lapangan, jika pemain sepakbola tidak mempunya kondisi fisik yang bagus saat bertanding maupun latihan permainannya tidak akan maksimal, oleh karena itu fisik sangat membantu dalam meningkatkan penampilan maupun permainan di lapangan, dalam latihan maupun pertandingan dengan intensitas tinggi biasanya atlit akan merasakan kelelahan pada tubuh dan rasa pegal di otot, rasa Lelah yang timbul karna melakukan aktivitas anaerobic yang di lakukan sehingga timbulnya asam laktat dan menumpuk di tubuh sehingga mengakibatkan kelelahan yang maksimal. Walau sepakbola termasuk

kedalam cabang olahraga aerobic seiring berkembangnya jaman sepakbola mulai menjadi bagian dari cabang olahraga yang intensitasnya cukup tinggi karna permainan sepak bola modern yang bermain cepat.

Olahraga *aerobic* adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan masih dapat dipenuhi tubuh. Sedangkan Olahraga *Anaerobic* merupakan olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat dipenuhi seluruhnya oleh tubuh. Oleh karena itu saat terjadinya penumpukan asam laktat di otot tubuh akan benar-benar merasakan kelelahan yang maksimal maka dari itu dalam olahraga sepakbola yang jadwal pertandingannya yang sangat padat tentunya dengan intensitas tinggi harus di sesuaikan dengan *recovery* atau pemulihan yang bagus, karena jika tidak didampingi dengan *recovery* yang bagus dan tidak di berikan penanganan saat kelelahan itu terjadi akan berdampak pada tubuh atlet dan mengakibatkan timbulnya cedera, Oleh karena itu pentingnya *recovery* atau pemulihan setelah latihan sangat berdampak kepada kondisi tubuh atlet supaya tetap maksimal di lapangan.

Fase pemulihan merupakan salah satu aspek penting pada latihan. Pada fase pemulihan terjadi proses untuk mengembalikan kondisi tubuh ke kondisi awal atau kondisi sebelum latihan. Fase pemulihan yang tidak tuntas dapat menyebabkan keadaan latihan berlebih yang dapat menimbulkan dampak *negative* terhadap berbagai fungsi tubuh salah satunya penumpukan asam laktat. Proses pemulihan merupakan proses yang luas dan kompleks, meliputi berbagai jenis dan tingkatan, maka dari itu fase pemulihan (*recovery*) merupakan yang sangat

penting dilakukan agar otot – otot kembali pulih dan dapat bekerja kembali dengan baik.

Asam laktat merupakan produk hasil metabolisme karohidrat tanpa menggunakan oksigen (*metabolism anaerob*), asam laktat di produksi di sel-sel otot suplai oksigen tidak mencukupi untuk menunjang produksi energi. Asam laktat yang di produksi kemudian menumpuk di otot dan akan menimbulkan kelelahan selama olahraga dan setelah selesai pertandingan atau latihan akan menimbulkan kram otot. Yang merupakan musuh dari seorang orang olahragawan yaitu menumpuknya asam laktat. 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 *recovery* atau pemulihan kondisi fisik anggota kop sepakbola Universitas Negeri Jakarta. yang bermanfaat untuk kemajuan prestasi sepakbola Universitas Negeri Jakarta tersebut. Fase pemulihan (*Recovery*) salah satunya adalah dengan *sport massage* yaitu menggunakan cara manual dan ada juga yang menggunakan *pneumatic compression machine (recovery pump)* yaitu dengan alat.

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

“Perbandingan *Sport Massage* dan Penggunaan *pneumatic Compression machine (Recovery Pump)* terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pada Anggota KOP Sepak bola Universitas Negeri Jakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut :

1. Apakah *recovery sport massage* setelah latihan dapat menurunkan kadar asam laktat dalam tubuh?
2. Apakah penggunaan *pneumatic compression machine (recovery pump)* setelah latihan dapat menurunkan kadar asam laktat dalam tubuh?
3. Adakah perbedaan pengaruh *recovery sport massage* dan penggunaan *pneumatic compression machine (recovery pump)* sesudah latihan maksimum terhadap penurunan kadar asam laktat dalam tubuh?

C. Pembatasan Masalah

Agar dalam pelaksanaan penelitian mendapatkan hasil yang baik, maka masalah dalam peneliti dibatasi, jadi masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah “perbandingan *sport massage* dan penggunaan *pneumatic compression machine (recovery pump)* terhadap penurunan kadar asam laktat pada anggota KOP Sepakbola Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

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

1. Berapa persen penurunan kadar asam laktat pada *recovery sport massage* pada anggota KOP Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
2. Brapa persen penurunan kadar asam laktat pada *recovery pneumatic compression machine (recovery pump)* pada anggota KOP Sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
3. Lebih cepat mana antara *recovery sport massage* dan *pneumatic compression machine (recovery pump)* terhadap penurunan kadar asam laktat?

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan penelitian yaitu untuk menjawab pertanyaan yang ada dalam perumusan masalah yaitu mengenai efek *sport massage* dan penggunaan *pneumatic compression machine (recovery pump)* terhadap penurunan kadar asam laktat.
2. Sebagai perbandingan efektifitas *sport massage* dan penggunaan *pneumatic compression machine (recovery pump)* terhadap penurunan asam laktat.
3. Memberikan pengetahuan dan informasi keilmuaan tentang *sport massage* dan penggunaan *pneumatic compression machine (recovery pump)* khususnya pada anggota kop sepakbola Universitas Negeri Jakarta dan umumnya untuk komunitas sepakbola.

4. Sebagai informasi kepada peneliti dan untuk KOP-KOP yang ada di Lingkungan kampus FIK UNJ.
5. Sebagai bahan evaluasi khususnya KOP Sepakbola Universitas Negeri Jakarta dalam setiap *event* harus dilakukan *recovery* yang benar dan baik.

