

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate adalah olahraga beladiri tangan kosong yang berasal dari Jepang. Karate sendiri merupakan beladiri prestasi yang telah dikenal secara luas di Indonesia. Perkembangan olahraga beladiri yang berasal dari Jepang ini berkembang sangat pesat di Indonesia sejak awal tahun 1970-an hingga kini. Menurut Sutarbi dalam (Dajani & Uddin, 2015)(Setiyawati, 2020) & Setyawati, (2020: 175) Karate merupakan salah satu dari sekian banyak olahraga beladiri yang banyak diminati oleh masyarakat di Indonesia, dilihat dari antusiasme atlet-atlet dalam mengikuti berbagai tingkat kejuaraan, baik tingkat daerah maupun nasional.

Dalam pertandingan Karate terdapat dua nomor yang dipertandingkan, yaitu Nomor Kumite dan Nomor Kata. (Indrajaya, 2017) menjelaskan bahwa Kata adalah serangkaian teknik dasar pukulan dan tendangan karate yang digabungkan menjadi satu dan memiliki unsur keindahan dan kekuatan. Kata merupakan nomor pertandingan yang mendemonstrasikan kemampuan jurus secara perorangan ataupun beregu, selanjutnya ada kumite adalah pertarungan yang mengaplikasikan teknik dasar pukulan, tendangan, dan bantingan ke dalam suatu pertarungan atau pertandingan, dua nomor yang dipertandingkan baik nomor kata maupun nomor kumite, dilakukan dengan sistem pertandingan yang berbeda dengan olahraga lainnya seperti olahraga sepak bola dan olahraga permainan lainnya. Sistem yang digunakan dinamakan sistem *reperchance* dan sistem gugur. Dalam peraturan WKF (*World Karate Federation*) Versi terbaru 2024 tentang lama waktu pertandingan yang berdasarkan pada pasal 5 yaitu:

1. Lama waktu pertandingan Kumite adalah:
 - a. Senior Putra dan Senior Putri: waktu efektif 3 menit
 - b. U21 Putra dan U21 Putri: waktu efektif 3 menit
 - c. Kadet dan Junior (Putra & Putri): waktu efektif 2 menit
 - d. 14 tahun ke bawah: waktu efektif 1,5 menit
2. Untuk kejuaraan tanpa batasan peserta, lama waktu pertandingan babak penyisihan dapat dikurangi dari 3 menit menjadi 2 menit dan dari 2 menit menjadi 1,5 menit. Asalkan diumumkan sebelum kejuaraan dimulai dalam pertemuan untuk pelatih dan ofisial (*Technical Meeting*).
3. Waktu pertarungan dimulai ketika Wasit memberi isyarat untuk memulai dan berhenti setiap kali Wasit meneriakkan "YAME" atau pada sinyal saat waktu pertarungan berakhir.
4. Pencatat waktu akan memberikan isyarat, yang menunjukkan "15 detik terakhir" dengan satu bunyi singkat dari bel, dan "waktu habis" dengan dua bunyi singkat dari bel. Sinyal "waktu habis" menandai akhir dari pertarungan.
5. Peserta berhak atas waktu istirahat di antara pertarungan, sama dengan lama waktu standar pertandingan. Pengecualian adalah dalam hal pergantian warna perlengkapan, dimana waktu ini diperpanjang menjadi lima menit.

Dengan melihat waktu pertandingan masing masing yaitu kumite putra 3 menit, kumite putri 3 menit dan kata (*tokui*) 3 menit. Ini membuktikan bahwa *Recovery* sangat dibutuhkan, sehingga peneliti harus menentukan *Recovery* apa saja yang tepat untuk menjaga *performance* atlet, tentu saja disamping atlet harus menjaga kualitas tidur, makan yang bergizi tetapi atlet juga

membutuhkan *Recovery* aktif dan juga pasif. Dengan waktu istirahat yang singkat tersebut membuat atlet kesulitan untuk memulihkan kondisi fisik keadaan semula padahal kondisi fisik yang baik dan kapasitas aerobik yang baik dengan proses pemulihan yang berlangsung cepat dari pertandingan yang satu ke pertandingan yang lainnya sangatlah dibutuhkan (Chaabène et al., 2012) Jika *Performance* atlet tidak stabil atau menurun itu akan mengalami mudah lelah serta kesulitan dalam bergerak cepat dan menggunakan kelincahannya menyerang lawannya karena kehabisan tenaga. Disinilah fungsi *Recovery* dibutuhkan, karena fungsi *Recovery* adalah untuk mempercepat perbaikan dan meningkatkan pertumbuhan. Untuk mencapai ini, maka sangat diperlukan *Recovery*.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi suatu *Performance* atlet dalam pertandingan diantaranya: faktor kondisi fisik dan kelelahan. Sistem energi dalam tubuh pada saat menerima beban latihan maupun pertandingan dapat mengalami penurunan yang dapat menyebabkan kelelahan (Fahmi & Ashadi, 2019). Kelelahan (fisik) yang berarti menurunnya kapasitas kerja (fisik) yang karena melakukan pekerjaan itu. Penurunan kapasitas kerja berarti mempengaruhi menurunnya kualitas dan kuantitas kerja/gerak fisik, jika lingkupnya diperkecil pada kualitas gerakan, maka kelelahan diperlihatkan oleh kondisi kualitas gerakan yang menurun (santosa, 2009)(Giriwijoyo, n.d.).

Kelelahan (*fatigue*) merupakan fenomena fisiologis proses terjadinya kondisi penurunan toleransi terhadap kinerja fisik. Kelelahan otot lokal setelah aktivitas fisik disebabkan oleh akumulasi asam laktat di otot dan darah, yang terkait dengan sintesis energi (ATP) dalam serat otot FT (*fast-twitch*), yang berperan lebih besar dalam kontraksi otot. olahraga fisik dan intensitas tinggi

seperti karate. Jika hal tersebut tidak diatasi, bisa berpengaruh terhadap prestasi dan juga *Performance* seorang atlet sehingga membuat atlet tidak maksimal dalam pertandingan selanjutnya, dari hal itu perlu adanya suatu perlakuan yang bisa memulihkan kondisi atlet disela waktu istirahat yang singkat tersebut salah satunya dengan mengoptimalkan proses *Recovery* (pemulihan) pada atlet (Septiani & Said, 2010).

Recovery dari pelatihan dan kompetisi adalah bagian terpenting terhadap keseluruhan konsep paradigma, pelatihan peningkatan berkelanjutan (Romero, et al, 2017: 925) (Lesmana et al., 2018). Secara umum *Recovery* bertujuan agar fisiologis atlet terhadap stress dalam latihan ataupun dalam pertandingan adaptasinya menjadi lebih meningkat. Ada beberapa macam teknik dalam *Recovery* yaitu *Recovery* aktif, *Recovery* pasif, *Sport Massage*, *thermotherapy* (terapi panas), *cryotherapy* (terapi dingin), *farmakologi*, nutrisi dan *contrast therapy* (Bompa, 2009: 108) (Roza, 2015).

Recovery aktif adalah istirahat yang artinya atlet tetap bergerak dan tidak duduk diam, melainkan melanjutkan aktivitas olahraga. Atlet bisa melakukan peregangan pada sekelompok otot yang lebih besar, yang meningkatkan sirkulasi dan peredaran darah, mengurangi ketegangan dan nyeri, meningkatkan jangkauan gerak sendi dan mengembalikan kegunaan otot selesai olahraga atau selama tahap pendinginan. (Montgomery, et. al,) dalam (Rey et al., 2012). *Stretching* yang disarankan kepada olahragawan pada tahap *cool- down* salah satunya menggunakan *stretching Propioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF). Teknik PNF mempunyai kelebihan diantara macam-macam *Stretching*, karena mampu menambahkan kekuatan, kontrol, stabilitas, daya tahan otot, mobilitas sendi dan koordinasi keseluruhan

dalam menambah kinerja dalam kemampuan atlet (Diana Victoria et al., 2013). *Recovery* aktif disarankan dalam proses pemulihan antara pertandingan dibandingkan *Recovery* pasif (Lesmana et al., 2018), ada juga pemulihan yang dilakukan dengan teknik *Sport Massage*, pemulihan dengan teknik *Sport Massage* ini dilakukan dengan cara melakukan pijatan pada atlet yang bertujuan dapat membantu atlet dalam melakukan pemulihan. Untuk Fasilitas *Recovery* di PPLM DKI Jakarta pada saat ini sudah tersedia, terutama di *Recovery* pasif diantaranya ada terapis olahraga (*Sport Massage*) yang didukung oleh fisioterapi dan dokter spesialis olahraga.

Peneliti termotivasi melakukan observasi lebih lanjut mengenai faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi atlet PPLM Karate DKI Jakarta, karena seperti yang kita tahu atlet PPLM memiliki kejuaraan yang cukup besar setiap dua tahun sekali yaitu POMNAS. dari hal tersebut peneliti tertarik untuk mengamati selama proses pertandingan, diantara berbagai faktor yang mempengaruhi salah satunya *Performance* atlet agar selalu stabil meskipun mengikuti pertandingan dalam sehari penuh. Dengan hal tersebut yaitu untuk menghindari kelelahan yang berlebihan yang bisa membuat atlet *overload* bahkan membuat atlet mudah mengalami cedera sehingga hal tersebut membuat atlet tidak optimal dan maksimal dalam pertandingan. Maka dari itu peneliti termotivasi untuk melakukan penelitian tentang metode pemulihan atau *Recovery* guna untuk mendapatkan metode *Recovery* yang bisa membantu atlet dalam melakukan pemulihan dengan baik.

Pada penelitian ini peneliti mengambil *Recovery* aktif dengan menggunakan jogging, Adapun *Recovery* pasif dengan menggunakan *Sport Massage*. Melihat potensi *Recovery* aktif dan *sports Sport Massage* dari

penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya sehingga tujuan dari penelitian ini adalah membandingkan pengaruh *Recovery* aktif dan *sports Sport Massage* terhadap *Performance* atlet Karate PPLM DKI Jakarta.

Selain didukung oleh kajian teoritis dan hasil penelitian sebelumnya, pemilihan topik ini juga didasari oleh kondisi empiris di lapangan. Atlet PPLM Karate DKI Jakarta merupakan atlet binaan dengan frekuensi latihan dan kompetisi yang tinggi, sehingga tuntutan terhadap kestabilan *performance* menjadi sangat besar, terutama pada pertandingan yang berlangsung dalam satu hari dengan beberapa babak. Berdasarkan pengamatan langsung peneliti sebagai atlet karate aktif sekaligus bagian dari lingkungan PPLM, masih terdapat perbedaan penerapan metode *Recovery* di sela pertandingan, baik *Recovery* aktif maupun *Sport Massage*, yang belum terstandarisasi secara ilmiah dalam kaitannya dengan peningkatan *performance*. Padahal, ketersediaan fasilitas *Sport Massage* di PPLM DKI Jakarta serta praktik *Recovery* aktif yang sering dilakukan atlet menunjukkan adanya potensi besar untuk dioptimalkan secara lebih tepat. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus membandingkan pengaruh *Recovery* aktif dan *Sport Massage* terhadap *performance* atlet karate PPLM DKI Jakarta, agar diperoleh metode pemulihan yang paling efektif, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik tuntutan pertandingan karate prestasi.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Kurang maksimal atlet dalam melaksanakan pertandingan dikarenakan menurunnya *Performance* pada atlet.
2. Kurangnya pengetahuan pelatih terhadap pentingnya pemulihan pada atlet.
3. Belum diterapkannya metode khusus untuk menangani masalah pemulihan kelelahan yang terjadi pada atlet.
4. Perlu adanya metode khusus atau teknik *Recovery* yang efektif untuk memulihkan dan menjaga *Performance* atlet dalam pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang sudah diidentifikasi, maka perlunya ada pembatasan masalah yang akan diteliti pada penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan yang diangkat pada penelitian ini yaitu **Pengaruh *Recovery* Aktif dan *Sport Massage* Terhadap *Performance* Atlet PPLM Karate DKI Jakarta.**

D. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana pengaruh *Recovery* aktif terhadap *Performance* pada atlet Karate PPLM DKI Jakarta?
2. Bagaimana pengaruh *Sport Massage* terhadap *Performance* pada atlet Karate PPLM DKI Jakarta?
3. Bagaimana Pengaruh *Recovery* Aktif Dan *Sport Massage* Terhadap *Performance* Atlet PPLM Karate DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini nantinya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Membantu dalam mempelajari beberapa teknik-teknik pemulihan *Recovery* aktif dan *Sport Massage* pasca latihan dan bertanding. Yang mana hal ini dapat berguna untuk pihak-pihak:

a. Bagi Pemerintah (khususnya instansi terkait olahraga)

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah, terutama Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) serta Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) DKI Jakarta, dalam merumuskan kebijakan pembinaan atlet. Karena hasil penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program pemulihan (*Recovery*) yang lebih efektif bagi atlet nasional maupun daerah.

b. Bagi Perpustakaan UNJ, khususnya FIKK

Penelitian ini dapat memperkaya khazanah literatur ilmiah di Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta (UNJ), terutama pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK). Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan peneliti lain yang ingin mengkaji metode pemulihan olahraga, khususnya perbandingan *Recovery* aktif dan *Sport Massagedalam* meningkatkan performa atlet.

c. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap ilmu kepelatihan olahraga, fisiologi olahraga, dan ilmu pemulihan atlet. Penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai efektivitas berbagai metode *Recovery* dalam mendukung peningkatan performa atlet pada cabang olahraga karate.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan untuk peningkatan *Performance* atlet tetap stabil bahkan meningkat. Diantaranya dapat berguna bagi:

a. Bagi Manajemen atau Pengelola PPLM DKI Jakarta

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan dalam menyusun program pembinaan atlet, khususnya dalam menentukan metode pemulihan yang paling efektif setelah latihan atau pertandingan. Dengan demikian, pengelola dapat meningkatkan kualitas pembinaan dan hasil prestasi atlet.

b. Bagi Pelatih

Penelitian ini memberikan gambaran ilmiah mengenai perbedaan efektivitas *Recovery* aktif dan *Sport Massage*. Pelatih dapat menggunakan hasil penelitian untuk memilih dan menerapkan metode pemulihan yang tepat sesuai kebutuhan atlet, sehingga dapat mengoptimalkan performa dan mengurangi risiko kelelahan berlebihan (*overtraining*).

c. Bagi Atlet PPLM Karate DKI Jakarta

Atlet dapat memperoleh pengetahuan tentang metode pemulihan yang efektif untuk memperbaiki performa, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan kesiapan tubuh sebelum sesi latihan berikutnya. Pengetahuan ini dapat membantu atlet lebih mandiri dalam menjaga kondisi fisiknya.

d. Bagi Penulis (Peneliti)

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman penulis dalam bidang kepelatihan dan

pemulihan olahraga. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan ilmiah, menganalisis permasalahan, serta mengaplikasikan teori yang telah dipelajari dalam konteks nyata.

