

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Woodball adalah olahraga yang berasal dari Taiwan pada tahun 1990 dan dikembangkan oleh Dr. Ming-Hui Weng. Olahraga ini menggabungkan unsur ketepatan, strategi, dan kekuatan, dimana pemain memukul bola kayu dengan tongkat melalui rintangan untuk mencapai gawang dengan pukulan yang paling sedikit (Mayer, 2021). *Woodball* kini populer di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan terkait kebugaran, seperti berjalan atau medan tidak rata (berbukit dan berumput) serta perubahan arah saat kita memukul bola dari garis *start* ke arah *gate* yang memberikan beban eksentrik berakut pada otot ekstremitas bagian bawah, khususnya *quadriceps*, *hamstring*, betis (*gastrocnemius*), dan pergelangan kaki, yang berpotensi memicu DOMS. Selain itu, posisi pada saat kita mempersiapkan pukulan (*set-up*) atau menjaga keseimbangan di lapangan menciptakan ketegangan isometrik pada otot paha dan glutes, sementara gerakan *follow through* pada kaki bagian kanan saat mengayun mallet meningkatkan risiko robekan pada otot betis, terutama pada permainan yang kurang terbiasa dengan latihan eksentrik, membuat ekstremitas bawah rentan mengalami nyeri otot tertunda 24-72 Jam pasca-pertandingan.

Berdasarkan pengamatan peneliti ternyata terdapat beberapa orang mengalami pencegahan doms pada saat di lapangan dan sering saya alami, dan di dapatkan hasil wawancara terhadap teman-teman atlet Club Olahraga Prestasi *Woodball* UNJ di peroleh bahwa waktu melakukan olahraga baik itu latihan ataupun dalam mengikuti pertandingan peneliti sering mengalami DOMS ektermitas bagian bawah yaitu rasa nyeri dan kekakuan pada otot pada bagian kaki yang muncul setelah 24-48 jam setelah olahraga. *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) merupakan suatu keadaan nyeri atau tidak nyaman pada otot yang dirasakan setelah melakukan aktivitas olahraga. DOMS berkembang selama 24 s.d.72 jam setelah melakukan aktivitas olahraga (Annafi, 2021). Sejalan dengan pendapat lesmana dalam penelitian (Abdullah & bayu, 2024) salah satu cedera akibat latihan fisik atau aktivitas olahraga paling banyak ditemukan adalah DOMS. Tidak hanya itu, latihan yang tidak terprogram baik latihan berulang ataupun yang berlebihan akan menyebabkan kerusakan otot, peradangan, dan nyeri otot (Rahman, 2022).

Salah satu penanganan untuk menurunkan nyeri otot *quadriceps* akibat DOMS adalah *Massage*. *Massage* adalah suatu seni gerak tangan yang bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan memelihara kesehatan jasmani jenis *Massage* yang digunakan yaitu *Sport Massage*. Setiawan (2015) menyatakan bahwa *Sport Massage* yaitu *Massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang – orang yang sehat badannya, terutama olahragawan. Tujuan secara umum *Sport Massage* adalah untuk melancarkan peredaran darah, merelaksasi serta mengurangi ketegangan otot dan syaraf, Pada bagian

otot yang tegang akan dilakukan manipulasi atau pijatan secara perlahan (Annafi, 2021)

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Boguszewski et al., (2014) menyimpulkan bahwa *Massage* mempercepat pemulihan dan perbaikan efisiensi otot dan dapat berfungsi sebagai pengobatan yang efektif untuk nyeri otot, *massage* memicu pencegahan rasa sakit setelah usaha supramaksimal. Annafi, (2021) dalam hal ini perlakuan *Massage* diketahui dapat mengurangi risiko cedera. Maka dari itu penelitian ini mengacu pada pengaruh *Sport Massage* terhadap Pencegahan DOMS atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini penting untuk mengetahui pengaruh *Sport Massage* terhadap Pencegahan DOMS ekstremitas bawah atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta. Hal ini didukung dengan belum adanya data DOMS dari atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta. Tentu saja hasil dari penelitian ini nantinya akan memberikan gambaran yang nyata apakah teknik *Sport Massage* efektif untuk diterapkan dalam program latihan atlet atau tidak. Selain itu, penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi bagi para *pelatih dan atlet dalam rangkaian latihan*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah *Sport Massage* efektif menurunkan DOMS pada Atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta.

2. Tingginya keluhan DOMS pada ekstremitas bawah Atlet *Woodball* UNJ banyaknya Atlet Club olahraga prestasi *Woodball* UNJ yang mengalami rasa nyeri, kekakuan otot, dan ketidaknyamanan pada bagian kaki dalam kurun waktu 24–48 jam setelah melakukan latihan maupun pertandingan.
3. Kurangnya manajemen pemulihan pasca-aktivitas fisik yang berlebihan munculnya risiko kerusakan otot dan peradangan akibat latihan yang tidak terprogram, gerakan berulang, atau beban berlebih yang dialami atlet, sehingga memerlukan metode penanganan yang efektif untuk menurunkan rasa nyeri tersebut.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelisi membatasi masalah dalam penelitian ini adalah mengenai Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Pencegahan DOMS Ektremitas Bagian Bawah Atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini adalah

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan antara pengaruh sport massage terhadap pencegahan DOMS Atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah Sport Massage berpengaruh positif terhadap Penurunan DOMS pada Atlet *Woodball* Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Pada akhirnya penelitian ini sebagai bahan masukan yang dapat berguna sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat disumbangkan kepada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, khususnya Prodi Ilmu Keolahragaan, menambah referensi mengenai pengaruh *Sport Massage* terhadap Pencegahan DOMS Club Olahraga Prestasi *Woodball* Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada atlet mengenai pentingnya pentingnya pengaruh sport massage terhadap Pencegahan DOMS Cabang Olahraga *Woodball* Universitas Negeri Jakarta dengan demikian, atlet dapat menerapkan bagaimana cara menangani **Optimalisasi Teknik Pemulihan yang Efektif** sehingga dapat **mengurangi resiko cedera.**