

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri yang menuntut kemampuan fisik dan teknik yang optimal, seperti kecepatan, ketepatan, serta koordinasi gerak dalam melakukan tendangan, pukulan, tangkisan, hindaran, dan jatuhan (Akbar, Doewes, & Syaifullah, 2023). Tingginya intensitas latihan serta dominasi kontraksi otot, khususnya kontraksi eksentrik, menjadikan pencak silat sebagai aktivitas fisik yang berisiko menimbulkan kelelahan otot dan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)*. *DOMS* merupakan kondisi nyeri otot yang umumnya muncul 24–48 jam setelah aktivitas fisik berat dan ditandai dengan rasa nyeri, kekakuan, penurunan kekuatan otot, serta keterbatasan gerak. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, *DOMS* dapat mengganggu siklus latihan atlet dan menurunkan performa secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara dengan pelatih dan atlet di Perguruan Pencak Silat Balya DKI Jakarta, diketahui bahwa keluhan nyeri otot setelah latihan intensitas tinggi sering dialami oleh atlet. Pelatih menyampaikan bahwa nyeri otot yang muncul satu hingga dua hari setelah latihan menyebabkan penurunan kualitas gerak dan kesiapan atlet dalam mengikuti sesi latihan berikutnya. Atlet juga mengungkapkan bahwa rasa nyeri dan kekakuan otot membuat mereka

kesulitan melakukan gerakan secara maksimal, sehingga latihan tidak berjalan sesuai dengan program yang direncanakan.

Hasil wawancara tersebut juga menunjukkan bahwa hingga saat ini *sport massage* belum menjadi metode pemulihan yang umum digunakan di Perguruan Pencak Silat Balya. Pemulihan yang dilakukan masih terbatas pada istirahat pasif, peregangan ringan, atau pemulihan mandiri tanpa pendampingan profesional. Selain itu, pengetahuan atlet mengenai metode pemulihan, khususnya manfaat *sport massage* dalam menurunkan *DOMS*, masih tergolong rendah. Kondisi ini diperparah dengan keterbatasan fasilitas serta minimnya tenaga profesional yang kompeten dalam penerapan *sport massage* di lingkungan perguruan.

Temuan lapangan tersebut menunjukkan bahwa kejadian *DOMS* pada atlet Pencak Silat Balya cukup sering terjadi dan belum diimbangi dengan strategi pemulihan yang terstruktur dan berbasis ilmiah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pemulihan yang efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga pencak silat. Berbagai penelitian melaporkan bahwa terdapat beberapa metode yang dapat digunakan untuk menurunkan gejala *DOMS*. Metode tersebut antara lain *active recovery*, yang bertujuan meningkatkan aliran darah dan mempercepat pembuangan sisa metabolisme; *stretching*, yang dapat membantu mengurangi kekakuan otot meskipun efeknya terhadap nyeri masih bervariasi; *cold therapy (cryotherapy)*, yang

digunakan untuk menekan respon inflamasi; *compression therapy*, yang bertujuan mengurangi pembengkakan dan meningkatkan sirkulasi; serta istirahat pasif (luigi di Lorenzo, 2025).

Selain metode tersebut, *massage* merupakan salah satu pendekatan pemulihan yang banyak digunakan dalam dunia olahraga. *Massage* memiliki beberapa jenis, seperti *Swedish massage* yang berfokus pada relaksasi, *deep tissue massage* yang menargetkan lapisan otot lebih dalam, *trigger point massage* untuk mengurangi nyeri pada titik tertentu, serta *sport massage* yang dirancang khusus untuk kebutuhan atlet sebelum dan setelah aktivitas fisik.

Di antara berbagai metode pemulihan tersebut, *sport massage* dipilih dalam penelitian ini karena memiliki karakteristik yang paling sesuai dengan kebutuhan atlet pencak silat. *Sport massage* tidak hanya bertujuan memberikan relaksasi, tetapi juga mengombinasikan teknik manipulasi jaringan lunak untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, serta mempercepat pemulihan mikrocedera akibat latihan intensitas tinggi. Selain itu, *sport massage* relatif aplikatif, dapat disesuaikan dengan kondisi atlet, serta memungkinkan untuk diterapkan secara terstruktur meskipun dengan keterbatasan fasilitas dan tenaga profesional.

Meskipun *sport massage* telah banyak digunakan dalam praktik olahraga sebagai salah satu metode pemulihan, efektivitas manipulasi *sport*

massage perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks cabang olahraga dengan karakteristik gerak dan beban latihan yang spesifik, seperti pencak silat. Pencak silat melibatkan aktivitas eksplosif, kontraksi otot berulang, serta kontak fisik yang tinggi, sehingga berpotensi menimbulkan tingkat *DOMS* yang berbeda dibandingkan cabang olahraga lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara ilmiah pengaruh manipulasi *sport massage* terhadap penurunan *DOMS* pada atlet Perguruan Pencak Silat Balya DKI Jakarta, sehingga diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah dalam penerapan strategi pemulihan yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis atlet pencak silat. Dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi para pelatih, atlet, serta praktisi olahraga dalam memilih strategi pemulihan yang tepat untuk mengurangi *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* dan meningkatkan performa atlet.

B. Identifikasi Masalah

- 1) *Sport massage* belum menjadi metode pemulihan yang umum digunakan di perguruan Pencak Silat Balya
- 2) Penanganan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* pada atlet Perguruan Pencak Silat Balya DKI Jakarta belum dilakukan secara terencana sehingga masih berdampak pada kualitas gerak dan kesiapan latihan atlet.

- 3) Kurangnya pengetahuan atlet pencak silat tentang manfaat *sport massage* dalam menurunkan *DOMS*
- 4) Metode pemulihan pasca latihan di Perguruan Pencak Silat Balya DKI Jakarta masih didominasi oleh istirahat pasif dan peregangan ringan, serta belum didukung fasilitas dan tenaga profesional *sport massage* yang memadai.

Identifikasi masalah ini diharapkan dapat membantu dalam pemahaman lebih mendalam mengenai manfaat *sport massage* bagi atlet pencak silat, terutama dalam hal pemulihan setelah latihan, serta memberikan kontribusi bagi dunia olahraga dan kesehatan atlet.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah diatas, maka pembatasan dalam penelitian ini hanya melibatkan atlet pencak silat yang tergabung dalam perguruan Pencak Silat Balya DKI Jakarta dan yang secara aktif mengikuti jadwal latihan intensif. Hal ini untuk memastikan bahwa subjek memiliki pengalaman dan beban latihan yang serupa, sehingga hasil penelitian lebih relevan dan terfokus.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai

berikut: Seberapa besar pengaruh manipulasi *sport massage* terhadap penurunan tingkat nyeri *DOMS* yang dialami atlet Perguruan Pencak Silat Balya DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Manfaat teoritik dari penelitian ini adalah :

- a. Menambah wawasan dan memperkaya literatur ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya mengenai peran dan efektivitas *sport massage* dalam menurunkan *Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS)* pada atlet.
- b. Memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan konsep pemulihan otot pascalatihan intensitas tinggi melalui pendekatan manipulasi *sport massage*.
- c. Menjadi bahan rujukan dan dasar pengembangan teori bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji metode *recovery* otot, terutama pada cabang olahraga pencak silat.
- d. Memperluas kajian ilmiah mengenai penerapan *sport massage* sebagai bagian dari sistem pemulihan dalam olahraga bela diri maupun cabang olahraga lain yang memiliki karakteristik latihan serupa.

2. Manfaat Praktik

Manfaat yang diharapkan penulis adalah :

- a. Bagi Atlet Pencak Silat: Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet pencak silat memahami pentingnya *sport massage* sebagai metode

pemulihan yang efektif untuk mengurangi nyeri *DOMS*, sehingga mereka dapat memaksimalkan pemulihan dan mempertahankan performa yang optimal.

- b. Bagi Pelatih dan Pembina Olahraga: Temuan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam merancang program pemulihan yang lebih efektif bagi atlet setelah latihan intensif, serta dalam menentukan pendekatan pemulihan yang sesuai untuk menjaga kebugaran dan kesehatan atlet.
- c. Bagi Praktisi Kesehatan Olahraga: Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai manfaat *sport massage* dan menjadi referensi dalam memilih metode yang tepat untuk pemulihan otot atlet secara aman dan efektif.

Intelligentia - Dignitas