

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cabang olahraga yang memiliki tuntutan pemulihan tinggi adalah judo. Judo merupakan olahraga bela diri asal Jepang yang mengandalkan teknik lemparan, kuncian, dan pengendalian tubuh lawan. Olahraga ini menuntut perpaduan antara kekuatan, kelincahan, keseimbangan, serta koordinasi tubuh yang baik. Dalam pertandingan, atlet memulai dalam posisi berdiri dan berusaha menjatuhkan lawan, kemudian lanjut ke pertarungan bawah (*ne-waza*). Karakteristik judo yang sangat dinamis, dengan perubahan gerakan mendadak, tekanan ekstrim pada sendi, dan intensitas latihan yang tinggi, membuat atlet rentan mengalami kerusakan otot serta nyeri otot. Kondisi tersebut menyebabkan atlet judo sangat membutuhkan intervensi pemulihan yang cepat dan efektif untuk menjaga performa pada sesi latihan atau pertandingan berikutnya

Recovery atau pemulihan merupakan proses fisiologis dan psikologis yang memungkinkan tubuh kembali ke kondisi normal setelah mengalami stres akibat latihan atau kompetisi. Efektivitas suatu program latihan tidak hanya ditentukan oleh intensitas dan volume latihan, tetapi juga oleh kualitas pemulihan yang dilakukan atlet. Proses ini penting karena latihan fisik, terutama dengan intensitas tinggi, menimbulkan kelelahan otot, akumulasi metabolit seperti asam laktat, dan keausan jaringan otot. Menurut (Hasibuan & Jutalo, 2020) 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. Maka dari itu, jika tidak pulih dengan baik dapat mengganggu performa atlet dan meningkatkan risiko cedera.

Kebutuhan akan *recovery* yang optimal menjadi lebih kompleks pada atlet *National Paralympic Committee* (NPC). Atlet NPC merupakan atlet difabel yang berkompetisi pada tingkat nasional maupun internasional dan memiliki karakteristik fisiologis serta biomekanis yang berbeda dengan atlet nondifabel. Mereka sering menghadapi tantangan berupa adaptasi pola gerak, kompensasi kerja otot, hingga distribusi beban tubuh yang tidak seimbang, sehingga berpotensi meningkatkan kelelahan lokal dan memperlambat proses pemulihan.

Berdasarkan hasil pengamatan langsung melalui wawancara dengan atlet dan pelatih judo NPC Jakarta kategori tunanetra (*blind judo*), diketahui bahwa lebih dari 90% atlet masih sering mengalami keluhan nyeri otot setelah latihan maupun pertandingan yang mengarah pada *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses *recovery* yang dilakukan belum berjalan secara optimal sehingga diperlukan metode pemulihan yang efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik atlet *blind judo*.

Secara teori, terdapat berbagai metode *recovery* yang dapat diterapkan untuk membantu mempercepat proses pemulihan setelah latihan. (Purwata, 2015). Dalam upaya mempercepat proses pemulihan pasca

latihan, terdapat berbagai teknik *Recovery* yang secara teori dapat digunakan oleh atlet, antara lain istirahat pasif, stretching, terapi panas–dingin (*hot–cold therapy*), penggunaan *ice bag*, serta *sport massage*. Metode-metode tersebut bertujuan untuk mengurangi nyeri otot, memperlancar sirkulasi darah, dan mengembalikan fungsi otot setelah aktivitas fisik intensitas tinggi.

Namun, berdasarkan pengamatan langsung di lapangan melalui metode wawancara dengan atlet dan pelatih judo NPC kategori tunanetra (*blind judo*), tidak seluruh metode *Recovery* tersebut dapat diterapkan secara optimal. Atlet *blind judo* mengalami keterbatasan dalam penerapan metode *ice bag* dan terapi panas–dingin secara mandiri, serta membutuhkan pendampingan khusus untuk menentukan area tubuh yang tepat. Selain itu, ketidaknyamanan terhadap sensasi suhu ekstrem juga menjadi faktor yang menghambat efektivitas metode tersebut. Kondisi ini menyebabkan keluhan nyeri otot tertunda atau *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) masih sering dirasakan atlet setelah latihan ataupun pertandingan.

Dalam konteks pemulihan pasca latihan, salah satu indikator yang sering digunakan untuk menilai tingkat *Recovery* adalah nyeri otot tertunda atau *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). Oleh karena itu, dalam penelitian ini *Recovery* dipahami sebagai penurunan nyeri otot tertunda (DOMS), yang diukur menggunakan *Pain Rating Scale* dengan rentang skor 0–10 sebagai indikator proses pemulihan setelah latihan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa metode pemulihan yang tepat membantu

menurunkan nyeri otot tertunda atau *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS).

Salah satu metode *recovery* yang dinilai berpotensi mengatasi permasalahan tersebut adalah *sport massage*. *Sport massage* atau disebut dengan urutan atau memijat merupakan salah satu cara untuk memanipulasi jaringan lunak pada tubuh untuk memperlancar peredaran darah. (Candra et al., 2020) menjelaskan *Sport massage* adalah suatu perlakuan pada komponen atau bagian permukaan tubuh dengan menggosok, melulut, meremas, atau memukul. Pemijatan pada umumnya dilakukan untuk mengurangi kekakuan otot, kekejangan, atau kram, serta untuk mengurangi tarikan, tekanan, dan tegangan. (Lumintang et al., 2021) menjelaskan bahwa *sport massage* memiliki dua pengaruh utama terhadap tubuh, yaitu efek mekanis dan efek fisiologis. Efek mekanis bekerja melalui stimulasi pada kulit dan jaringan sehingga membantu meningkatkan suhu tubuh serta memperlancar sirkulasi darah. Adapun efek fisiologis memengaruhi sistem saraf dan hormonal yang berperan dalam proses relaksasi dan pemulihan tubuh.

Sport massage dipilih dalam penelitian ini karena dinilai lebih sesuai dengan karakteristik atlet judo NPC kategori tunanetra dibandingkan metode *recovery* lainnya. Berbeda dengan terapi panas-dingin maupun penggunaan *ice bag* yang memerlukan identifikasi lokasi cedera secara mandiri, *sport massage* dilakukan langsung oleh terapis sehingga area yang membutuhkan penanganan dapat ditentukan secara lebih tepat. Selain itu,

metode ini tidak menimbulkan ketidaknyamanan akibat paparan suhu ekstrem sehingga lebih mudah diterima oleh atlet *blind* judo.

Keunggulan lain dari *sport massage* adalah kemampuannya memberikan efek mekanis dan fisiologis secara bersamaan. Manipulasi jaringan lunak mampu meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, mempercepat pembuangan sisa metabolisme, serta membantu menurunkan tingkat *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). Selain memberikan manfaat fisiologis, *sport massage* juga menghasilkan efek relaksasi yang mendukung pemulihan psikologis atlet setelah menjalani latihan atau pertandingan dengan intensitas tinggi. Dengan demikian, *sport massage* dipandang sebagai metode *recovery* yang lebih aplikatif, aman, dan efektif bagi atlet judo NPC kategori tunanetra.

Hal tersebut didukung oleh penelitian (Refiater & Harianto., 2022) melaporkan bahwa penerapan *Sport massage* dapat membantu atlet dalam melakukan pemulihan, sekaligus mengurangi gejala nyeri otot pasca latihan. meningkatkan fleksibilitas otot, serta membantu memulihkan fungsi otot setelah aktivitas berat. Penelitian (Hasibuan & Jutalo, 2020) juga menjelaskan bahwa *sport massage* memiliki manfaat mengembalikan kondisi tubuh seseorang yang mengalami kelelahan setelah melakukan aktivitas berat sehingga kondisinya dapat kembali segar. Maka dari itu, *Sport massage* terbukti menjadi metode pemulihan yang efektif, karena dapat mengurangi nyeri otot pasca-latihan, meningkatkan fleksibilitas, serta memulihkan fungsi otot dan kondisi tubuh setelah aktivitas fisik berat.

Meskipun demikian, penelitian mengenai pengaruh *sport massage* terhadap *recovery* pada atlet difabel dalam cabang olahraga Judo masih sangat terbatas. Sementara itu, intervensi pemulihan yang tepat sangat diperlukan bagi atlet judo NPC yang memiliki kebutuhan khusus dan beban latihan tinggi. Dengan adanya kesenjangan penelitian tersebut, diperlukan studi yang secara spesifik mengkaji pengaruh *Sport massage* terhadap proses pemulihan pada atlet judo NPC.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh *Sport Massage* terhadap *Recovery* Atlet Judo *National Paralympic Committee* (NPC) Jakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis jabarkan diatas, berikut penulis identifikasikan beberapa permasalahan yang ada, di antaranya yaitu:

1. Lebih dari 90% atlet Judo *National Paralympic Committee* (NPC) Jakarta masih mengalami DOMS setelah menjalani latihan.
2. Berbagai metode *Recovery* telah diterapkan pada atlet judo NPC Jakarta kategori tunanetra, namun pelaksanaannya belum dievaluasi secara terfokus terhadap masing-masing metode.
3. *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) masih sering dialami oleh atlet judo NPC Jakarta kategori tunanetra setelah latihan atau pertandingan.

4. Kontribusi spesifik *sport massage* terhadap proses *Recovery* atlet judo NPC Jakarta kategori tunanetra belum diketahui secara pasti.
5. Belum terdapat data ilmiah yang secara khusus mengkaji pengaruh *sport massage* terhadap penurunan tingkat DOMS pada atlet judo NPC Jakarta kategori tunanetra.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini dibatasi pada *sport massage* sebagai variabel bebas dan *recovery* sebagai variabel terikat. Adapun *recovery* dalam penelitian ini dibatasi pada *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) yang diukur menggunakan *Pain Rating Scale* sebagai indikator proses pemulihan atlet.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah *sport massage* berpengaruh terhadap *recovery* atlet judo *National Paralympic Committee* (NPC) Jakarta ?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diidentifikasi, diharapkan penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan referensi dalam kegiatan yang berhubungan dengan *Sport massage* pada mahasiswa ilmu keolahragaan dan sebagai informasi ilmiah

pembelajaran tentang pengaruh pemberian *Sport massage* untuk penanganan terhadap *Recovery* atlet khususnya atlet disabilitas.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Pelatih dan Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan acuan bagi pelatih dan dosen dalam menyusun program pemulihan yang aman dan efektif, khususnya melalui penerapan *Sport massage* pada atlet judo NPC.

b) Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi praktis kepada atlet judo NPC mengenai manfaat *Sport massage* sebagai salah satu metode pemulihan untuk mengurangi nyeri otot (DOMS) setelah latihan atau pertandingan, sehingga membantu meningkatkan kesiapan fisik dalam menjalani aktivitas berikutnya.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, khususnya terkait *Sport massage*, *Recovery*, dan penurunan DOMS pada atlet disabilitas maupun cabang olahraga lain.