

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada dasarnya masase berfungsi untuk melancarkan peredaran darah. Masase adalah pemijatan atau pengurutan pada bagian tertentu dengan tangan tangan atau alat-alat khusus untuk melancarkan peredaran darah sebagai cara pengobatan atau untuk menghilangkan rasa capek (Sekar, 2012). Masase adalah manipulasi jaringan lunak tubuh. Manipulasi ini dapat mempengaruhi sistem saraf, otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan limfa secara lokal maupun umum (Giam dan The 1993).

Manipulasi adalah cara pengangan atau grip, yaitu jenis perlakuan yang diberikan oleh tangan, lengan atau bagian tubuh masseur atau massage lainnya untuk memberikan perlakuan massage pada daerah-daerah tubuh tertentu serta untuk memberikan pengaruh yang positif. Setiap massage pasti menggunakan manipulasi dalam melakukan aktivitasnya, banyak jenis-jenis manipulasi yang kita kenal termasuk istilah yang diberikan serta tujuan yang akan dicapai (Mashoed,1997).

Salah satu manipulasi masase adalah *Efflurage*. *Efflurage* adalah gerakan urut mengusap secara ritmis atau berirama dan beraturan dari bawah keatas. *Efflurage* dilakukan dengan telapak tangan dan jari merapat. Pada saat tangan bergerak meluncur diatas permukaan tubuh, grakan ini harus mengalir tanpa terputus. Gerakan *efflurage* dilakukan dengan tekanan ringan, dan dapat

kembali ke posisi awal, gerakan harus dilakukan dengan usapan yang lebih ringan dan menyenangkan. Tujuan dari *efflurage* adalah meratakan minyak pada permukaan tubuh, membantu memperlancar aliran darah dan meningkatkan suhu kulit. Gerakan *efflurage* biasanya dilakukan untuk mengawali dan mengakhiri masase, serta gerakan transisi antara gerakan yang satu ke gerakan berikutnya (Purnomo, 1994).

Dalam pengertiannya masase adalah manipulasi jaringan lunak yang mampu mempengaruhi otot, pernafasan, sirkulasi darah, dan limfa secara lokal maupun umum, dengan kata lain masase mampu menjadi pemulihan yang baik yang dapat memulihkan kembali. Seperti pada pelari yang menggunakan kecepatan penuh yang menghabiskan banyak energi.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerakan secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerakan dalam waktu secepat mungkin (Sukadiyanto 2002: 1). Menurut Ismaryati (2006: 57), kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh jarak jauh. Kecepatan yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah kecepatan lari sprint 100 meter.

Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang (Djumijar, 2004: 13). Lari merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap

tanah. Lari cepat merupakan lari yang dilakukan mulai dari garis *star* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal, yaitu melangkah selebar dan secepat mungkin. Lari 100 meter termasuk kategori lari *sprint* karena merupakan lari jarak pendek, dimana lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 60 meter sampai 400 meter. Lari *sprint* merupakan jenis lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal, dalam melakukan lari *sprint* pada umumnya menggunakan star jongkok.

Dalam lari *sprint* harus memperhatikan sistem energi yang digunakan karena atlet menggunakan persediaan energi yang tersimpan atau kapasitas an-aerobik (Khomsin, 2011). Setiap melakukan aktifitas tubuh membutuhkan energi. Semakin berat aktifitas yang dilakukan, akan semakin besar pula energy yang dibutuhkan oleh tubuh. Energi adalah kapasitas atau kemampuan untuk melakukan pekerjaan. Energi ini berupa senyawa energi yang dikenal dengan *adenosine trifosfat* (ATP). Proses-proses pembetukan ATP melalui (1) Sistem ATP-PC (fosfagen), (2) Sistem asam laktat dan (3) Sistem aerobik. Estimasi waktu dan energi yang digunakan untuk melakukan aktifitas adalah (1) ATP : 1 detik, (2) ATP-PC : aktifitas antara 15-20 detik, (3) ATP-PC-LA : aktifitas antara 20 detik – 2 menit dan (4) Sistem aerob (oksigen): aktifitas lebih dari 2 menit. Lari 100 meter dilakukan dengan intensitas yang maksimal, dengan waktu kurang dari 15 detik. Oleh karena itu sistem energi yang digunakan adalah ATP-PC. Sistem ATP-PC atau sistem fosfagen merupakan sumber energi utama untuk aktifitas yang berintensitas sangat tinggi, seperti lari 100 meter.

Sprinter dapat melakukan lari *sprint* dikarenakan adanya tungkai dan power otot tungkai. Daya ledak otot tungkai atau power sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktifitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin.

Dari pengamatan peneliti, bahwa untuk kecepatan lari jarak pendek menggunakan kemampuan otot secara maksimal dengan waktu pemulihan kondisi tubuh yang cukup singkat. Maka dari itu peneliti ingin mengetahui pengaruh masase *efflurage* pada ektremitas bawah terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas yang erat kaitannya dengan masase *efflurage* terhadap kecepatan lari 100 meter maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Faktor-faktor apa sajakah yang mendukung kecepatan lari 100 meter?
2. Metode-metode apa sajakah yang mendukung dalam pelaksanaan lari sprint?
3. Apakah masase *efflurage* dapat memberikan kontribusi terhadap kecepatan lari mahasiswa Ikor A 2014?

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari masalah yang lebih luas, maka dalam penelitian ini perlu dibuat pembatasan masalah yang menjadi sasaran dari penelitian dan mempertegas

sasaran yang akan dicapai. Adapun masalah yang akan diteliti adalah :
“Pengaruh Masase *efflurage* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Ikor A 2014 ”.

D. Rumusan Masalah

Bertitiktolak dari identifikasi masalah yang dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Apakah ada pengaruh masase *efflurage* terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2104 ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh masase *efflurage* terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2014.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai bahan masukan bagi para pelatih, pembina, serta guru olahraga dalam pemulihan kecepatan lari 100 meter.
2. masase *effluarage* memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Ikor A 2014.
3. Menambah pengetahuan dan memperluas wawasan penulis dalam pemulihan kecepatan lari 100 meter.