

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memerlukan kesehatan rohani dan jasmani dalam kehidupan sehari-hari, dalam mendapatkan kesehatan rohani dan jasmani harus dibarengin dengan niat dan aktivitas diri. Aktivitas yang dilakukan oleh setiap manusia dengan membuat diri menjadi segar dan bugar adalah dengan berolahraga. Olahraga adalah kegiatan aktivitas jasmani yang mengandung sifat permainan serta berisi perjuangan dengan diri sendiri, orang lain dan alam yang mempunyai tujuan tertentu (Or, 2017). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak (Syahda, Damayanti & Imanuddin, 2016; Khairuddin, 2017) yang dijelaskan dalam artikel (Saputra & Olahraga, 2020), Sehingga olahraga menjadi promotor dan penggerak menjadikan tubuh menjadi sehat. Namun masih banyak manusia yang menghiraukan dirinya sendiri.

Sedangkan pada Ayat 4 Pasal 1 Bab I Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga juga mempersiapkan para atlet-atlet yang ingin berjuangan dalam persaingan kompetitif yang di selenggarakan oleh para pengiat olahraga secara daerah, provinsi, nasional dan internasional. Tidak sedikit para atlet yang atlet-atlet yang mengikuti event nasional dan internasional. Apalagi Pekan Olahraga Nasional yang diikuti oleh 34 Provinsi seluruh Indonesia. Dimana Pada Event Pekan Olahraga akan diselenggarakan di Sumatera Utara pada 2024, mungkin sejarah

mencatat tentang hasil yang di terima olah kontingen Sumatera Utara. Olahraga di Sumatera Utara masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlit. Pada pergelaran PON VII pada tahun 1969, atlit-atlit provinsi Sumatera Utara pernah meraih prestasi terbaik dengan meraih peringkat 5 di Indonesia dengan perolehan 12 medali emas, 18 perak dan 20 perunggu. Setelah itu, prestasi atlit provinsi Sumatera Utara dari tahun ke tahun terus mengalami penurunan hingga sekarang. Penjelasan diatas dikutip (Tampubolon & Harianja, 2020).

Upaya pemerintah daerah provinsi Sumatera Utara dalam meningkatkan prestasi atlit dilakukan melalui tatanan pembinaan olahraga di Indonesia sebagai dasar untuk pembinaan berjangka, diantaranya dengan mendirikan berbagai pusat-pusat pembinaan olahraga di kalangan pelajar yang merupakan cikal-bakal atlit berprestasi (Tampubolon & Harianja, 2020). Ada upaya yang belum dijalankan oleh pihak pemerintahan Sumatera Utara, terkhusus atlet pelatda (*sprinter*) yang akan mengikuti Pelatihan Jangka Panjang yaitu manipulasi masase olahraga.

Pada Atlet pelatda (*sprinter*) terdiri dari kumpulan atlet-altet yang telah di saring oleh para pelatih, yang berada di Universitas Negeri Medan, dan memiliki sarana serta prasarana olahraga yang memadai untuk pembinaan atlet dalam pelatihan jangka panjang Pekan Olahraga Sumatera Utara 2024. Altet pelatda (*Sprinter*) sangat berkeinginan untuk mengikut event-event seperti Pekan Olahraga Wilayah Daerah (PORWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON), Kejuraan tingkat Nasional dan Asia. Semua ini tidak terlepas oleh atlet-atlet yang bersemangat dalam melakukan latihan

setiap harinya. Pastinya dalam mencapai prestasi membutuhkan mental, fisik, dan teknik yang kuat serta berdoa terhadap kepercayaan masing-masing. Pola latihan atlet *sprinter* memiliki latihan yang bervariasi guna untuk menguatkan otot-otot pada kaki, paha dan perut serta tangan. Oleh karena latihan yang keras dan intensitas yang berubah-ubah jarang atlet sering mengalami cedera ringan, seperti kelelahan otot seperti kram otot, kaku otot dan spasme otot. Gangguan tersebut bisa disebabkan oleh pola istirahat yang tidak teratur berupa tidur larut malam. Menurut Milewski MD (2014) menemukan bahwa atlet yang tidurnya kurang dari 8 jam per malam memungkinkan untuk risiko cedera daripada yang tidur lebih dari 8 jam. Pada studi yang telah dilakukan Venter RE (2010), membuktikan bahwa 41% atlet elit Afrika Selatan mengindikasikan masalah tertidur, dan sebesar 60% mengalami masalah pada saat bangun tidur di pagi hari, penjelasan ini dikutip dari (Nayaga & Kusuma, 2020). Pola tidur larut tidak jarang mengganggu proses latihan dan saat melakukan pertandingan kejuaraan sehingga performa atau penampilan atlet menurun yang pastinya akan mengganggu prestasi atlet *sprinter*. Agar istirahat atlet *sprinter* lebih terjaga dan terhindar oleh cedera ringan, para atlet *sprinter* banyak melakukan peregangan, relaksasi dengan menggunakan terapi spa dan melakukan masase olahraga.

Masase olahraga merupakan media untuk melakukan relaksasi terhadap atlet-alat yang sedang merasa kelahan otot-otot. Masase olahraga sudah ada sejak nenek moyang dipercaya sebagai pemulihan otot, gangguan tekanan darah dan gangguan psikologi. Masase olahraga dijadikan sarana untuk membuang rasa lelah setelah

berolahraga, karena otot dapat di gerakan secara pasif, masase dapat merangsang sistem saraf yang berpengaruh pada releksasi otot. Menurut Endang Triyanto (2014: 5) terapi masase yang dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan ketegangan otot dan merelaksasi tubuh. Salah satu bentuk masase yang populer di kalangan olahragawan yaitu sport massage, penjelasan ini dikutip dari (DIKRIANSYAH, 2018). Terapi masase merupakan salah satu cara untuk atlet melakukan recovery setelah latihan atau pertandingan (Subhan & Graha, 2019). *Sport Massage* yaitu *massage* yang khusus digunakan oleh kalangan olahragawan dan juga masyarakat pekerja. Tujuan masase olahraga untuk mengembalikan kondisi fisik yang melemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuain aktivitas yang dilakukan (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009 ; 12), penjelasan ini dikutip dari (DIKRIANSYAH, 2018).

Pada dasarnya atlet *sprinter* masih banyak yang belum mengetahui tentang bagaimana dalam *treatemant* masase olahraga dalam kebugaran, mereka hanya mengetahui tentang pijat dan kusus yang ada dikalangan masyarakat. Seharusnya atlet *treatemant* dapat perlakukaan 1 kali dalam seminggu dalam melakukan masase olahraga, namun masih banyak kendala yang sehingga masase olahraga belum di praktekkan ke dalam tim pendukung Atlet *Sprinter* Jangka Panjang PON 2024, diakibatkan belum tersalurkan anggaran dana oleh pemerintahan dan masih dikitnya Sumber Daya Manusia *Meusser*. Sehingga Akar Permasalahan dalam penelitian ini lebih khusus tentang masih kurang pola tidur atlet yang sesungguhnya, sehingga permasalahan tidak ada masase olahraga dan Anggaran Dana yang tersalurkan.

Hasil Observasi peneliti terhadap Atlet Pelatda (*sprinter*) pada tanggal 14 Juli 2022 diketahui bawah masih banyak permasalahan yang dirasakan oleh para atlet yaitu : (1) Tidak adanya tim khusus masase olahraga setiap minggunya, (2) Masase dilakukan atlet secara mandiri 2 kali dalam satu bulan, (3) Tidak teraturnya atlet dalam istirahat malam akibat oleh Handphone, (4) Terjadi Cedera ringan pada otot engkel dan paha (5) Masase atlet disiapkan pemerintah ketika 3 bulan mau pertandingan.

Maka peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang “ **Pengaruh Manipulasi Masase Olahraga Terhadap Atlet *Sprinter* Pada Program Pelatihan Jangka Pelatihan PON 2024 Sumatera Utara**”. Sehingga Peneliti bisa mengetahui dan menyampaikan informasi tentang penanganan secara *pretentif* (pencegahaan) dan *Kuratif* (Pengobatan) untuk menambah wawasan Altet Peltda *Sprinter* yang mengalami pola isitrahah yang kurang dan tidak baik.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat peneliti identifikasikan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tidak adanya khusus tim masase olahraga setiap minggu pada atlet *sprinter* pada pelatihan jangka Pekan Olahraga Nasional 2024 Sumatera Utara
2. Atlet *Sprinter* melakukan masase hanya 2 kali dalam sebulan
3. Tidak teraturnya atlet dalam istirahat malam di akibatkan oleh Handphone
4. Terjadinya cedera ringan pada otot engkel dan paha

5. Tim Masase atlet *Sprinter* Pelatihan Jangka Panjang hanya disiapkan 3 bulan sebelum pertandingan, sehingga banyak atlet yang cedera pada pertandingan event yang akan diselenggarakan.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi tentang pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada progam pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara.

1.4 Rumusan Masalah

Pada dasar pembatasan masalah seperti diatas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan yaitu : Apakah ada pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara

1.5 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara

- b. Untuk mengetahui sebesar apa pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara
- c. Untuk meningkatkan istirahat atlet dengan pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara
- d. Untuk mengurangi cedera ringan atlet pada pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat yang baik dan bersifat teoritis dan praktis :

1. Secara Teroitis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan pengaruh manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara. Selain itu juga sebagai masukan yang berarti bagi perkembangan olahraga dengan cara memberikan tambahan empiris yang sudah teruji secara ilmiah.

2. Secara Praktis

Manfaat secara praktis yang diharapkan penelitian yaitu :

a. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dengan penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang keterampilan manipulasi masase olahraga terhadap istirahat atlet *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara.

b. Bagi Peneliti

Diharapkan pada peneliti menjadi menambah wawasan terhadap peningkatan pola istirahat atlet yang sesuai dengan kriteria dalam program pelatihan jangka panjang.

c. Bagi Pelatih

Diharapkan dapat memberikan wawasan terhadap pelatih sebagai pertimbangan untuk pertolongan dan perawatan atlet *sprinter* untuk menghasilkan atlet yang berprestasi.

d. Bagi Atlet *Sprinter*

Diharapkan memberi masukan terhadap para atlet *sprinter* guna untuk menjadi bahan istirahat dan pemulihan pada manfaat manipulasi masase olahraga terhadap istirahat *sprinter* pada program pelatihan jangka panjang PON 2024 Sumatera Utara.