

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh adalah melalui olahraga. Olahraga dapat dilakukan di fasilitas olahraga seperti gymnasium, lapangan futsal, pusat pelatihan seni bela diri dan banyak tempat olahraga lainnya. Banyak orang yang telah berkeliling dunia dan menjadi bagian integral dari kehidupan masyarakat umum menemukan olahraga sebagai minat yang sangat populer. Olahraga dapat membantu mereka yang merasa bosan atau stres dari kehidupan sehari-hari (Jaya, 2019).

Setiap atlet yang berkompetisi dalam suatu olahraga menginginkan pencapaian dalam dirinya sendiri. Prestasi merupakan puncak dari kualitas latihan fisik, teknik, taktik, dan mental yang telah dijalani atlet. Keempat komponen latihan ini sangat penting dan berhubungan satu sama lain dalam pelatihan. Posisi teratas piramida prestasi dicapai dengan berada dalam kondisi fisik yang sebaik mungkin, yang harus dibarengi dengan teknik yang baik dan mental yang kuat (Titirloloby dan Roy, 2021).

Untuk melakukan yang terbaik, atlet harus berlatih dengan cara yang deprogram dengan benar. Latihan ini menyebabkan otot lelah, sakit dan pegal. Program pelatihan yang ideal harus memberikan atlet waktu yang cukup untuk rehabilitasi, juga dikenal sebagai pemulihan. Untuk mempersiapkan tubuh mereka untuk latihan berikut, atlet perlu pulih. Ada beberapa cara untuk mempercepat pemulihan, antara lain : istirahat aktif, akupuntur, massage dan lain-lain (Musrifin dan Andi, 2021).

Detak jantung atlet yang terlatih pulih lebih cepat daripada atlet yang tidak terlatih (Andi Anshari dan Yanuar, 2016). Ini dapat digunakan sebagai indikator kebugaran kardiovaskular secara tidak langsung karena pemulihan lebih cepat. Pengukuran ini diperlukan untuk menentukan seberapa cepat tubuh seseorang sembuh setelah memaksakan diri.

Massage sekarang dianggap sebagai terapi paling efektif dari semua yang disebutkan di atas untuk menghilangkan keletihan atau nyeri akibat olahraga (Musnifin dan Andi, 2021). Saat ini, *massage* dianggap oleh sebagian besar orang sebagai cara paling ampuh untuk menghilangkan rasa lelah atau nyeri setelah beraktivitas. Sebenarnya ada banyak jenis *massage*, tapi yang paling terkenal adalah *sport massage*.

Atlet (baik profesional maupun amatir) membutuhkan *sport massage*, tetapi begitu juga orang yang terlibat dalam pekerjaan yang menuntut fisik di luar olahraga. Teknik *massage* yang disarankan meningkatkan sirkulasi darah, mengaktifkan saraf, meredakan ketegangan otot, dan menenangkan saraf (Priyonoadi, 2011). Manipulasi yang digunakan dalam *sport massage* adalah : effleurage (menggosok), petrissage (comot-tekan), shaking (mengguncang), tapotement (memukul), friction (menggerus) dan walken. *Sport massage* Dimulai dari posisi duduk, berbaring telentang, dan tidur tengkurap, *sport massage* bisa dilakukan. *Sport massage* harus diterapkan dengan urutan sebagai berikut: tungkai atas, tungkai bawah, tumit dan telapak kaki, pinggang dan punggung, bokong, leher dan bahu, perut dan dada, tangan, dan kepala.

Sport massage dimaksudkan untuk mengatasi kelelahan atlet setelah latihan agar kembali segar. Tanda-tanda kelelahan karena peningkatan tekanan

darah, laju pernapasan, dan denyut nadi. Jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, postur tubuh, dan banyak faktor lainnya dapat memengaruhi detak jantung. Karena olahraga meningkatkan detak jantung, aktivitas fisik berdampak pada sistem kardiovaskular.

Futsal merupakan olahraga beregu yang saat ini sangat populer dikalangan banyak orang di seluruh dunia. Hampir semua kalangan usia, baik anak-anak maupun orang dewasa, menyukai olahraga futsal. Futsal dimainkan dalam dua tim yang terdiri dari lima orang.

Karena futsal adalah permainan cepat yang bergantian antara posisi defensif dan ofensif, persyaratan fisik untuk memainkan jenis permainan ini berbeda dengan bermain sepak bola. Permainan terus bergerak, berlari dan berganti posisi selama 2 x 15 menit (Andi Anshari Bausad, Arif Yanuar Musrifin, 2016:). Meskipun futsal memiliki waktu yang relative lebih singkat dibandingkan sepak bola, futsal juga memiliki intensitas pergerakan dan tekanan yang tinggi pada pemainnya yang pada akhirnya menimbulkan kelelahan (Pan American Games, 2007)

Unimed Woman Fc adalah salah satu club olahraga futsal wanita yang ada di Universitas Negeri Medan dimana club futsal yang berdiri sejak tahun 2016 ini sudah berhasil memenangkan banyak kejuaraan terkhususnya Liga Futsal Nusantara tingkat regional Sumatera sebanyak 4 kali yaitu 2017, 2018, 2019, dan 2022 dan 2 kali sampai babak Nasional. Unimed Woman Fc berfokus pada pengembangan atlet untuk mencapai prestasi. Lebih jauh lagi club ini mempersiapkan anggotanya tidak hanya menguasai permainan futsal, namun juga siap fisik dan mental dalam menghadapi event-event berikutnya.

Berdasarkan observasi dan wawancara peneliti pada pemain Futsal Putri Unimed Woman Fc pada bulan Desember ditemukan bahwa: (1) Sebagian besar pemain Futsal Putri Unimed Woman Fc mengalami kelelahan setelah latihan, (2) Pemain sepak bola putri Unimed Woman Fc tidak mendapatkan terapi *massage* saat lelah setelah berolahraga, dan (3) belum diketahui dampak dari *sport massage* setelah berolahraga.

Kebutuhan *sport massage* sangat penting bagi atlet futsal untuk mengikuti latihan selanjutnya. Sehingga, saat mendapatkan *sport massage* yang baik dan benar, terkadang seseorang berada dalam situasi mental dan fisik yang sulit untuk digambarkan. Perasaan gembira, aman dan tenang yang berasal dari efek *sport massage* (Setiawan, 2014).

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin menurunkan denyut nadi *recovery* di club Futsal Unimed Woman Fc dengan menerapkan *sport massage*. Berdasarkan penelitian ini, penulis ingin mengetahui dan menyelidiki tentang “Pengaruh *Sport Massage* terhadap Penurunan Denyut Nadi *Recovery* Atlet Futsal Putri Unimed Woman Fc”.

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan latar belakang ini, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kelelahan pasca latihan merupakan kendala yang dialami atlet futsal putri Unimed Woman Fc
2. Pengaruh *sport massage* pada atlet futsal Unimed Woman Fc untuk menurunkan denyut nadi *recovery* belum diketahui.

3. Kurangnya pemahaman atlit futsal putri Unimed Woman Fc tentang penurunan denyut nadi *recovery* melalui *sport massage*.
4. Kesehatan fisik merupakan salah satu penunjang prestasi dalam futsal.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatas pada aspek “Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Penurunan Denyut Nadi *Recovery* Atlit Futsal Putri Unimed Woman Fc.”

1.4 Rumusan Masalah

Penulis merumuskan masalah yang kemudian diselesaikan dengan penelitian penulis. Berdasarkan informasi latar belakang yang diberikan di atas. Akibatnya, penulis merumuskan masalah ini sebagai berikut : “Adakah Pengaruh *Sport Massage* Terhadap Penurunan Denyut Nadi *Recovery* Atlit Futsal Putri Unimed Woman Fc?”

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap peneliti memiliki tujuan atau sasaran yang ingin dicapai, dan tujuan tersebut pada dasarnya dihasilkan dari rumusan masalah yang dikemukakan, dengan kata lain tujuan penelitian merupakan pernyataan tentang ruang lingkup kegiatan yang akan dilakukan.

Maka dari itu tujuan penulis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap penurunan denyut nadi *recovery* atlet futsal putri Unimed Woman Fc.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Menurut ukuran masalah yang diselidiki, berikut diharapkan kegunaan dari penelitian ini :

1. Secara teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan pemahaman tentang teknik *sport massage* untuk mengatasi kelelahan pada pemain futsal putri Unimed Woman Fc.
 - b. Sebagai bahan penelitian selanjutnya yang melihat permasalahan dari sudut pandang yang sama atau lebih luas.
2. Secara Praktis
 - a. Bermanfaat untuk mengatasi masalah pemulihan pemain futsal setelah latihan
 - b. Diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan pemain futsal putri Unimed Woman Fc maupun pelatih seberapa besar pengaruh *sport massage* terhadap perubahan denyut nadi *recovery* pada pemain futsal.