

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR) Angkatan 2024 merupakan mahasiswa baru yang sudah mulai aktif mengikuti perkuliahan. Mahasiswa tersebut diuntut untuk memiliki kemampuan fisik yang optimal, karena sebagian besar kegiatan perkuliahannya melibatkan aktivitas jasmani yang bersifat rutin dan intensif. Seiring berjalannya waktu, intensitas latihan fisik yang dijalani mahasiswa semakin meningkat baik dari segi frekuensi, maupun jenis latihan. Hal ini bertujuan untuk membentuk kebugaran jasmani yang baik dan menyiapkan mahasiswa sebagai calon profesional di bidang olahraga. Namun, peningkatan beban latihan ini juga berdampak pada tingginya risiko kelelahan otot yang berlebihan, terutama pada mahasiswa baru yang masih dalam proses adaptasi terhadap ritme latihan di perguruan tinggi.

Saat ini Universitas Negeri Medan (UNIMED) menerapkan sistem blok, dimana satu mata kuliah diselesaikan dalam jangka waktu singkat dan padat. Mahasiswa diwajibkan mengikuti kuliah teori dan praktik secara intens selama beberapa minggu tanpa jeda panjang. Sistem ini efisien dalam waktu pembelajaran, tetapi menimbulkan tantangan fisik yang besar bagi mahasiswa IKOR. Dalam satu waktu, mereka bisa menghadapi jadwal praktik olahraga dengan beban tinggi secara berturut-turut, sehingga membutuhkan daya tahan tubuh yang kuat dan strategi pemulihan yang efektif. Dalam kegiatan tersebut, tungkai merupakan bagian tubuh

yang paling dominan digunakan, karna banyak gerakan seperti berlari, melompat, mendarat, jongkok, menendang, maupun melakukan latihan beban seperti *squat*, *leg press*, dan *lunges* melibatkan kerja aktif otot-otot tungkai. Aktivitas fisik tersebut menuntut penggunaan otot secara intensif, terutama pada bagian tungkai, yang berperan dominan dalam berbagai gerakan dalam menjalani aktivitas fisik tersebut.

Penggunaan otot tungkai yang intensif ini, terutama dalam latihan *squat*, dapat menimbulkan kondisi yang dikenal dengan istilah DOMS (*Delayed Onset Muscle Soreness*). DOMS adalah kondisi nyeri otot yang muncul 24 hingga 72 jam setelah aktivitas fisik berat atau tidak biasa dilakukan. DOMS terjadi akibat *mikrotrauma* pada serat otot karena kontraksi *eksentrik*, yang menyebabkan peradangan, kekakuan, penurunan kekuatan, dan nyeri (Heiss et al., 2019). Rasa sakit akibat DOMS akan terasa saat melakukan aktivitas, namun berkurang ketika istirahat (Alfaris et al., 2024). Gejalanya dapat berupa rasa nyeri, kaku, bahkan penurunan kemampuan gerak pada otot yang terlibat. Pada mahasiswa IKOR, khususnya angkatan 2024 yang sedang menyesuaikan diri dengan sistem blok dan latihan berat, DOMS menjadi keluhan umum yang dapat mengganggu proses pembelajaran praktikum, DOMS dapat menurunkan motivasi, memperburuk performa fisik, dan meningkatkan risiko cedera.

Salah satu metode pemulihan yang banyak digunakan dalam dunia olahraga untuk mengatasi DOMS adalah *sport massage*. Arovah (2016) menyatakan bahwa *sport massage* merupakan salah satu modalitas terapi fisik yang digunakan oleh atlet untuk meningkatkan performa fisik, mencegah dan mengatasi cedera akibat aktivitas intensitas tinggi. *Sport massage* merupakan manipulasi pemijatan

menggunakan tangan yang diberikan pada anggota tubuh manusia untuk menstimulasi, merileksasi, menimbulkan perasaan tenang, serta mengurangi ketegangan otot dan kelelahan pada seseorang pasca melakukan olahraga (Burhan, 2021). *Sport massage* atau pijat olahraga bertujuan untuk mempercepat proses pemulihan dengan meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta membuang sisa metabolisme otot yang menumpuk akibat latihan berat. Meskipun *sport massage* telah dikenal luas di kalangan atlet, belum banyak penelitian ilmiah yang spesifik meneliti efektivitasnya terhadap penurunan DOMS pada mahasiswa keolahragaan yang menjalani sistem blok dengan pola latihan intensif.

Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian mengenai Pengaruh *sport massage* Terhadap Penurunan *delayed onset muscle soreness* (DOMS) Tungkai Setelah Latihan *squat* Pada Mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan strategi pemulihan otot yang lebih efektif, serta membantu mahasiswa beradaptasi secara lebih sehat dan produktif terhadap tuntutan fisik di lingkungan perkuliahan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Nyeri DOMS yang dialami mahasiswa dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar di kampus karena rasa sakit dan keterbatasan gerak.
2. *Sport massage* di anggap sebagai salah satu metode pemulihan yang dapat mengurangi DOMS.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, agar permasalahan tidak melebar jauh batasan dalam penelitian ini yaitu: mengetahui apakah *sport massage* dapat mengurangi *delayed onset muscle soreness* (DOMS) tungkai setelah latihan *squat* pada mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah ditentukan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah *sport massage* berpengaruh terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness* (DOMS) tungkai setelah latihan *squat* pada mahasiswa IKOR 2024 FIK UNIMED.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penulisan ini yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah *Sport massage* dapat mengurangi *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) setelah latihan *squat* pada mahasiswa IKOR 2024 UNIMED.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) tungkai setelah latihan *squat* antara mahasiswa yang diberikan *sport massage* dan mahasiswa yang tidak diberikan *sport massage*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan pemulihan setelah latihan melalui penerapan *sport massage* terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS) pada otot tungkai setelah latihan *squat*.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa IKOR

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman mengenai penggunaan *sport massage* sebagai salah satu metode pemulihan untuk mengurangi DOMS setelah latihan *squat*.

b. Bagi pelatih dan praktisi olahraga

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan metode pemulihan yang tepat setelah latihan fisik, khususnya latihan beban pada otot tungkai.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan bahan perbandingan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis atau penelitian lanjutan.