

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh, yang memberikan manfaat bagi kesehatan secara menyeluruh. Dengan berolahraga, otot-otot dan bagian tubuh lainnya dirangsang untuk bergerak, sehingga otot-otot menjadi lebih terlatih. Selain itu, aliran darah dan oksigen dalam tubuh pun menjadi lebih lancar, yang mendukung peningkatan metabolisme tubuh. Akibatnya, tubuh terasa lebih segar, dan otak, sebagai pusat sistem saraf, juga akan berfungsi lebih optimal (Pane, 2015). Pada ayat 4 Pasal 1 Bab 1 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyebutkan olahraga adalah segala kegiatan jasmani, rohani, dan sosial.

Olahraga/aktifitas fisik yang dilakukan dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan nyeri otot dan kelelahan pada otot yang dilakukan seseorang baik olahragawan maupun masyarakat biasa, dan pada umumnya melakukan pemulihan melalui *sport massage* yang sudah terbukti melalui penelitian-penelitian terdahulu. *Sport massage* memiliki manfaat yang baik dan dapat membantu setelah selesai beraktifitas. Penelitian (Aliriad, Arbanisa, & Winoto, 2023) menyatakan bahwa *sport massage* dapat membantu meningkatkan performa olahraga karena mampu melancarkan sirkulasi darah, menurunkan kadar asam laktat, dan merilekskan jaringan otot yang tegang. Bukan hanya itu, *sport massage* juga dapat sebagai peningkatan kebugaran yang dibuktikan melalui hasil penelitian Ronny Brayntin, dkk (2024) yang menyatakan bahwa *sport massage*

memberikan dampak positif dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan kecepatan lari mahasiswa- mahasiswi PJKR Universitas Musamus.

Hasil penelitian (Welis et al., 2023) menunjukkan bahwa pemberian *sport massage* setelah latihan dan pertandingan olahraga (intensitas tinggi) sangat efektif dalam menurunkan kadar asam laktat pada atlet. Hasil penelitian (Jumain, Ardiansyah D. Kandupi, 2020) juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kadar asam laktat, dan terlihat bahwa setelah melakukan aktifitas fisik berat, subjek dalam penelitian merasa nyaman saat diberikan perlakuan *sport massage*. Hasil penelitian (Harahap et al., 2017) membuktikan bahwa pemberian manipulasi *sport massage* berpengaruh terhadap penurunan kadar asam laktat darah setelah melakukan aktivitas fisik maksimal.

Namun *sport massage* tidak hanya mengatasi asam laktat, tetapi *sport masssage* juga terbukti memiliki banyak manfaat yang ditemui dari penelitian sebelumnya. Menurut (Dimas et al., 2024), Kondisi munculnya rasa nyeri dan kekakuan otot yang terjadi setelah berolahraga dan disebabkan karena kinerja otot berlebih sehingga menimbulkan kontraksi eksentrik yang dapat memicu terjadinya *Delayed Onset Muscle Soroness (DOMS)*. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan *sport massage* terhadap pemulihan *Delayed Onset Muscle Soroness (DOMS)* pasca aktivitas fisik pada pemain futsal tim SMKN 1 Driyorejo. Hasil penelitian (Boguszewski et al., 2014) membuktikan bahwa *sport massage* mempercepat pemulihan dan meningkatkan efisiensi otot pasca-olahraga dan dapat berfungsi sebagai pemulihan yang efektif untuk nyeri otot (DOMS).

Namun ada beberapa penelitian yang terbukti bahwa *Sport Massage* tidak efektif terhadap penurunan nyeri otot akibat DOMS (*Delayed Onset Muscle Soroness*). Sven Jonhagen, dkk (2004) membuktikan bahwa *sport massage* tidak dapat meningkatkan pemulihan setelah latihan eksentrik. Perawatan *sport massage* tidak mempengaruhi tingkat atau durasi nyeri setelah latihan. (Yanitamara et al., 2023) juga menunjukkan bahwa *sport massage* tidak dapat mengurangi DOMS (*Delayed Onset Muscle Soronness*) dalam proses pemulihan secara efektif dan signifikan.

Aktifitas yang berlebihan memiliki efek buruk pada kesehatan, termasuk meningkatkan resiko terkena hipertensi. Hasil penelitian Khudiman, S dkk (2023) membuktikan bahwa *sport massage* dapat menurunkan tekanan darah pada atlet sepakbola Firman Utina Football Academy U16. Aktivitas olahraga dengan intensitas tinggi juga dapat menyebabkan denyut nadi tidak normal dan menurut (Mentara et al., 2022) menyatakan bahwa *sport massage* terbukti berpengaruh terhadap penurunan denyut nadi *recovery* atlet sepak takraw Universitas Tadulako.

Remaja sering kali menghadapi beban akademis yang tinggi, tekanan sosial, latihan yang melelahkan dan perubahan transisi yang signifikan dalam kehidupan mereka dan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Hasil penelitian (Zadkhosh et al., 2015) membuktikan bahwa *sport massage* secara nyata dan signifikan mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pegulat remaja sehingga fenomena ini dapat mengarah pada kesehatan mental dan dengan demikian meningkatkan kinerja mereka.

Berdasarkan uraian diatas terkait *sport massage*, penulis berminat dan tertarik untuk melaksanakan studi literatur guna mengidentifikasi tentang bagaimana efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga.

1.2. Fokus dan Subfokus Penelitian

Fokus dan subfokus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.2.1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, selanjutnya penelitian ini difokuskan pada studi literatur tentang efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga.

1.2.2. Subfokus Penelitian

Sub fokus penelitian ini adalah

1.2.2.1. *Sport massage* terhadap olahraga intensitas tinggi

1.3. Rumusan Masalah

Adapun masalah yang akan dijadikan sebagai bahan penelitian skripsi ini adalah bagaimana studi literatur tentang efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga?

1.4. Tujuan Penelitian

Penulisan literatur review ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efek tentang *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mmenambahkan pengalaman dan wawasan baru, sebagai wadah dan bahan untuk mengembangkan pengetahuan dan berpikir dibidang pendidikan umumnya, khususnya studi literatur.

1.5.2. Manfaat Praktis

1.5.2.1. Bagi Penulis

Penelitian ini digunakan untuk menambahkan wawasan penulis mengenai studi literatur tentang efek *sport massage* terhadap aktivitas fisik olahraga.

1.5.2.2. Bagi Lembaga

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi yang berkaitan dengan studi literatur.

1.5.2.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah ilmu pengetahuan dan diharapkan dapat memberi gambaran mengenai studi literatur.

