

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan pada masyarakat Indonesia untuk dapat melakukan olahraga saat ini semakin mengembirakan buktinya dapat dilihat banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga pada pagi, sore bahkan malam hari, serta banyaknya klub olahraga, fitness center dan kebugaran kesehatan. Perkembangan ini dilakukan adanya kesadaran masyarakat akan pentingnya melakukan olahraga, diantaranya dapat meningkatkan taraf kebugaran jasmani, rekreasi, pendidikan, pencapaian prestasi maupun mata pencaharian.

Menjaga kesehatan tubuh sangatlah penting bagi manusia, maka dari itu perlu melakukan olahraga karena berolahraga salah satu dari peran yang harus dilakukan dalam menjaga kesehatan. Ada berbagai macam olahraga dapat dilakukan baik itu didalam ruangan maupun di luar ruangan, maka untuk menunjang kegiatan olahraga dibangunlah pusat-pusat sarana olahraga seperti fitness centre, sanggar senam, lapangan sepakbola, pusat latihan beladiri dan masih banyak lagi sarana olahraga yang lain.

Tujuan berdirinya pusat-pusat sarana olahraga agar setiap masyarakat dapat melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Saat ini olahraga menjadi salah satu kegemaran masyarakat terutama di kalangan anak remaja. Remaja sekarang bukan hanya berolahraga untuk kesehatan tetapi juga berolahraga untuk meraih prestasi dalam bidang olahraga. Pada umumnya remaja di zaman sekarang menyukai cabang olahraga sepakbola

Manusia hidup tidak akan jauh dari kegiatan olahraga. Olahraga khususnya di Negara Indonesia mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat terutama di olahraga sepakbola yang sangat digemari masyarakat luas.

Olahraga sepakbola ini termasuk olahraga rekreasi maupun olahraga prestasi. Sebagian masyarakat ada yang menggemari sepakbola ini hanya untuk rekreasi mengisi waktu luang bahkan ada yang menggeluti sepakbola yang bertujuan untuk mencapai prestasi. Untuk mencapai prestasi diperlukan kemampuan yang tidak mengandalkan bakat saja, melainkan setiap atlet sepakbola harus memiliki empat aspek kualitas kemampuan yaitu kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang mana keempat aspek tersebut harus dilatih secara konsisten. Karena dalam olahraga beregu ini seorang atlet sepakbola harus mampu menunjukkan gerakan individual yang lancar, gesit dan terkontrol.

Kecepatan, kekuatan, stamina, keterampilan dan pengetahuan mengenai taktik, semuanya merupakan aspek yang penting di dalam sebuah permainan sepakbola. Memperoleh prestasi yang setinggi-tingginya dalam permainan olahraga sepakbola adalah impian bagi setiap atlet sepakbola. Jika seorang atlet ingin mencapai prestasi dalam sepakbola, maka atlet harus melakukan latihan secara intensif. Latihan ini ditujukan untuk meningkatkan dan mengembangkan kualitas kemampuan terhadap unsur fisik, teknik, taktik, dan mental yang sebelumnya telah terprogram hal ini sangat penting dalam olahraga sepakbola.

Latihan itu nantinya akan mengakibatkan kelelahan, otot pegal dan sakit pada segmen tertentu. Untuk mengatasi rasa sakit atau pegal tersebut, tubuh perlu pemulihan yang cukup sehingga menjadi segar kembali. Cara untuk mempercepat pemulihan ada bermacam-macam, seperti : istirahat aktif, akupuntur, massage, dan lain-lain.

Dari semua cara di atas, massage kini cukup dipandang sebagai cara yang paling berhasil atau efektif untuk relaksasi akibat kelelahan atau rasa pegal yang dialami setelah melakukan aktivitas latihan (Musrifin dan Andi 2021). Massage menjadi penting bagi olahragawan dalam meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik sehingga prestasi akan diraih dengan maksimal . Massage adalah suatu istilah yang digunakan untuk menunjukkan manipulasi tertentu dari jaringan lunak tubuh. Manipulasi tersebut sebagian besar efektif dibentuk dengan tangan diatur guna tujuan untuk mempengaruhi saraf, otot, sistem pernapasan, peredaran darah dan limphe yang bersifat setempat dan menyeluruh (Alimah, 2012). Massage dilakukan dengan

berbagai teknik gerakan yang khususnya *Effleurage* dan *Shaking*, dengan arah pola gerakan ke arah jantung dan dimulai dari bagian tubuh bagian kanan, terutama untuk massage *Effleurage* (Akhmad dkk. 2021).

Beberapa manipulasi yang memiliki gerakan dan dosis tertentu serta tujuan tertentu menghasilkan beberapa jenis massage. Salah satu jenis massage yang cukup dikenal secara umum, khususnya dalam dunia olahraga adalah *Sport Massage*. Beberapa studi menunjukkan banyak bukti dari pengaruh dari massage, antara lain: 1) kemampuan untuk merelaksasi otot skelet, 2) meningkatkan sirkulasi darah dan limpha, 3) dan menurunkan kegelisahan, 4) pengaruh imunologi dari masaage, bagaimanapun, terutama pada kesehatan individual, sedikit mendapatkan perhatian.

Ada berbagai macam teknik didalam gerakan *Sport Massage* mulai dari *Effleurage*, *Shaking*, *Tapotement*, *Vibration*, *Walken* dan *Petrisage*. Dengan banyaknya teknik yang ada di dalam *Sport Massage* tentu nya ketika berada di lapangan akan tidak efektif dan efisien, dikarenakan memakan waktu yang cukup lama sehingga otot yang telah dibentuk pada saat latihan nanti nya akan mengendur kembali ketika dilakukan pemijatan yang terlalu lama, dengan otot yang telah mengendur maka atlet perlu membentuk ototnya kembali.

Sehingga perlu diperhatikan penggunaan teknik dan durasi waktu yang harus di berikan kepada atlet agar latihan yang telah dilakukan dan waktu yang dikorbankan untuk latihan tidak terbuang begitu saja. Dari penjelasan yang di jelaskan ditemukan dilapangan bahwa atlet merasa terlalu nyaman/lemas dan menyebabkan beberapa

masalah seperti menjadi malas untuk sprint lalu membuang waktu yang banyak sehingga perlu di perhatikan durasi agar tidak terjadi hal demikian kembali.

Ada penelitian yang membahas bahwa teknik *Effleurage* dan *Shaking* dinilai efektif untuk dilakukan ketika sehabis melakukan aktivitas fisik lebih tepatnya setelah melakukan lari cepat dengan hasil sebagai berikut *Sport Massage* dengan manipulasi *Effleurag* dan *Shaking* yang dilakukan selama 1 menit setelah aktivitas lari cepat secara signifikan telah mengembalikan denyut nadi seperti awal sebelum aktivitas.

Maka dari itu banyaknya teknik yang ada di dalam *Sport Massage* peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang “Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23”. Sehingga peneliti bisa mengetahui dan menyampaikan tentang penanganan baik secara *prefentif* (pencegahan) maupun *kuratif* (pengobatan) untuk menambah wawasan pada pemain yang mengalami gangguan otot dan kenyamanan pada tubuh lalu memudahkan masseur dalam melakukan penanganan dilapangan dengan waktu yang singkat.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Untuk memperoleh gambaran serta hasil yang lebih jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian ini tidak menyimpang dari maksud serta sasaran peneitian. Disamping itu

pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan.

Agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini diharapkan dapat berpengaruh baik terhadap pelatih, masseur juga pemain dengan dibatasi tentang :

- a. “Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23”. Yang dimana
- b. Penelitian ini bertempat di Gelanggang Olahraga Cakung, RT.2/RW.9, Cakung Tim., Kec. Cakung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta.
- c. Menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemahaman dari latar belakang maka masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan yaitu:

- a. Seberapa besar Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* dilakukan Sebelum Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23?
- b. Seberapa besar Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* dilakukan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23?
- c. Manakah yang lebih baik antara yang dilakukan sebelum atau sesudah latihan?

C. Tujuan Penelitian

Setiap peneliti mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dan tujuan itu pula pada dasarnya berasal dari rumusan masalah yang diajukan , dengan kata lain bahwa tujuan penelitian merupakan pernyataan mengenai ruang lingkup dari kegiatan yang dilakukan. Dalam penelitian ini penulis memiliki tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui Seberapa besar “Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* dilakukan Sebelum Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23?
2. Ingin mengetahui seberapa besar Pengaruh Teknik *Effleurage* dan *Shaking* dilakukan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23?
3. Ingin mengetahui manakah yang lebih baik antara yang dilakukan sebelum atau sesudah latihan!

D. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian yang akan dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan
 - a. Diharapkan dengan penelitian ini bisa menjadi salah satu *referensi* yang bisa menambahkan pengetahuan tentang keterampilan Teknik *Effleurage Shaking* Sebelum dan Sesudah Latihan Terhadap Kenyamanan Tubuh Pemain Club Sepakbola Pemeo U-23”.

- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk kepentingan penelitian selanjutnya dengan melihat permasalahan dari sudut ruang lingkup yang sama atau lebih luas.

2. Bagi Pemain

Diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan untuk pertolongan pertama dan perawatan yang lebih cepat dalam setiap terjadinya gangguan otot baik saat latihan maupun pertandingan.

3. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih memiliki wawasan tentang teknik sport massage sehingga atlet lebih memahi terjaga juga terhindar dari cedera ketika di lapangan.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran yang salah satu terhadap istilah penelitian yang digunakan dalam penelitian ini perlu diberikan penjelasan operasional mengenai istilah berikut:

1. Pengaruh

Menurut Surakhmad (2012), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

2. *Sport Massage*

Menurut Setiawan (2014) Massage olahraga yaitu massage yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang-orang yang sehat badanya, terutama olahragawan. Diberikan hanya kepada orang yang sehat kebagian badan, serta macam dan cara memijatnya yang lebih diutamakan kepada pengaruhnya terhadap kelancaran peredaran darah.

Effleurage/Mengurut Teknik ini dapat melakukan dengan telapak tangan, ujung-ujung jari tangan/ibu jari, atau punggung jari tangan (buku-buku jari

tangan 1 dan 2 yang ditekek). Cara-cara *Euffleurage* tersebut digunakan sesuai kebutuhan, melihat bagian-bagian tubuh yang dimassage.

3. *Euffleurage*

Bermanfaat untuk membersihkan kotoran pada permukaan kulit, memperlancar peredaran darah dan cairan getah bening, memperlancar pasokan gizi dalam otot. Setiawan (2014)

4. *Shaking*

Gerakan menggoncang bagian tubuh yang dimassage. Gerakan ini harus cepat, arah gerakan disesuaikan dengan bentuk otot, untuk menghindari rasa sakit yang dapat ditimbulkan. Tujuan *Shaking* adalah memulihkan ketegangan otot, mempercepat transport informasi saraf ke jaringan tubuh, mencegah ketegangan otot yang dapat mengakibatkan terbatasnya gerakan. Setiawan (2014)

5. Latihan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tepat pada waktunya.