

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Salah satu cara menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan berolahraga. Olahraga dapat dilakukan di pusat-pusat sarana olahraga seperti *fitness centre*, sanggar senam, lapangan futsal, pusat latihan beladiri dan masih banyak lagi sarana olahraga yang lain. Tujuan berdirinya pusat-pusat sarana olahraga tersebut agar setiap masyarakat dapat melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesehatan organ-organ tubuh dan kebugaran fisik. Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang sangat digemari oleh banyak masyarakat luas yang telah mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Aktivitas olahraga dapat menjadi cara untuk melepaskan diri dari kejenuhan dan tekanan mental akan rutinitas sehari-hari (Jaya 2019 : 1). Tidak menutup kemungkinan olahraga cabang futsal menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari.

Permainan futsal lebih banyak dimainkan oleh anak-anak remaja hingga dewasa. Hal ini terbukti dengan banyaknya club futsal di setiap daerah dan pertandingan-pertandingan futsal baik yang diselenggarakan secara lokal, regional, nasional, maupun internasional (Narlan *dkk* 2017 : 2). Menurut Lhaksana (2012 : 5), Futsal dalam bahasa Spanyol nya adalah "*futbol sala*" yang berarti sepak bola dalam ruangan. Permainan futsal sama dengan sepak bola, yang membedakan dari kedua permainan ini adalah jumlah pemain, ukuran bola, ukuran lapangan dan ada beberapa teknik dasar juga yang berbeda. Latihan yang terus menerus dan tekun di cabang olahraga futsal akan melahirkan atlet-atlet yang profesional.

Setiap atlet yang terlibat dalam kegiatan olahraga prestasi pasti menginginkan prestasi itu sendiri. Prestasi adalah suatu pencapaian dari kualitas proses latihan yang telah dilewati atlet, baik itu dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Keempat komponen latihan ini, adalah bagian yang sangat penting dalam proses latihan dan saling berkaitan antara satu dan yang lainnya. Kondisi fisik yang maksimal, harus didukung dengan teknik yang baik, serta afirmasi mental merupakan posisi paling akhir dari piramida prestasi olahraga

(Titirloloby dan Roy 2021 : 156). Dalam proses latihan, permainan futsal mempunyai karakteristik permainan yang cepat antara posisi bertahan dan menyerang, dalam waktu bermain 2 x 15 menit permainan tidak akan berhenti berlari, bergerak dan bertukar posisi (Hafizudin *dkk.* 2018 : 238). Latihan ini akan mengakibatkan lelah, otot pegal dan sakit. 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 (Musrifin dan Andi 2021 : 183).

Dari semua cara di atas, *massage* kini dipandang sebagai cara yang paling berhasil untuk relaksasi akibat kelelahan atau rasa pegal yang dialami setelah melakukan aktivitas latihan (Musrifin dan Andi 2021). *Massage* kini dipandang sebagai cara yang paling berhasil untuk relaksasi akibat kelelahan atau rasa pegal yang dialami setelah melakukan aktivitas bagi kebanyakan orang. ini bukti telah mendukung posisi *massage* yang telah dipraktekkan oleh beberapa kelompok orang di dunia (Musrifin dan Andi 2021 : 183). *Massage* dilakukan dengan berbagai teknik gerakan manipulasi yang terdiri atas *effleurage*, *petrissage*, *shaking*, *tapotement*, dan *friction* dengan arah pola gerakan ke arah jantung, terutama untuk *massage effleurage* (Akhmad *dkk.* 2021 : 1). *Massage* sebenarnya ada berbagai macam tetapi yang paling dikenal adalah *Sport Massage*.

*Sport massage* berpengaruh menurunkan kecemasan, melancarkan peredaran darah, *massage* merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang diterapkan pada tubuh manusia untuk menimbulkan rasa tenang, nyaman, rileks, dan mengurangi rasa sakit (Musrifin dan Andi 2021 : 183). Kebutuhan *sport massage* sangat penting agar para atlit futsal dapat mengikuti latihan selanjutnya. Oleh karena itu jika mendapat *massage* yang baik dan benar seseorang kadang-kadang berada dalam situasi mental dan fisik yang sulit untuk dilukiskan. Rasa senang, rasa aman, dan damai yang timbul karena pengaruh *Sport Massage* (Setiawan 2014 : 2).

Maka peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang “Pengaruh Manipulasi *Sport Massage* Sebelum dan Sesudah Latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club Bekasi”. Sehingga peneliti bisa mengetahui dan menyampaikan informasi tentang penanganan baik secara preventif (pencegahan) maupun kuratif

(pengobatan) untuk menambah wawasan pada Atlit Futsal yang mengalami gangguan pada otot dan kenyamanan tubuh.

## **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 dengan mempertimbangkan segala keterbatasan dana, waktu pada penulis, maka masalah dalam skripsi ini dibatasi tentang pengaruh manipulasi sport massage sebelum dan sesudah latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club.

### **2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pada pemahaman dari latar belakang maka masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan yaitu: Seberapa besar pengaruh manipulasi *sport massage* sebelum dan sesudah latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club ?

## **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: ingin mengetahui seberapa besar pengaruh manipulasi *sport massage* sebelum dan sesudah latihan Pada Pemain Wemove Futsal Club.

## **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

manipulasi *sport massage* dalam menjaga kenyamanan tubuh Pada Pemain Wemove Futsal Club.

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

## 2. Bagi Pemain Futsal

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

### 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 : 1), 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 : 5) 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.

#### 3. Latihan

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015 : 48) 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.

## **F. Anggapan Dasar dan Hipotesis**

### **1. Anggapan Dasar**

Anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang akan berfungsi sebagai hal-hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam melaksanakan penelitiannya (Arikunto 2006 : 109).

Olahraga baik yang bersifat olahraga prestasi maupun rekreasi merupakan aktivitas yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Walaupun demikian olahraga pun dapat membuat otot-otot menjadi lelah maupun lemah . Hal ini bukan hanya bisa terjadi dengan orang-orang bekerja berat yang melibatkan fisik maupun para atlit-atlit bahkan orang yang menekuni olahraga. Jika terjadi hal seperti ini maka dibutuhkan perlakuan relaksasi otot salah satunya dilakukan *massage*.

*Massage* sangat berguna terutama untuk para atlit olahraga. *Massage* menjadi salah satu solusi untuk mengembalikan fungsi otot yang berawal dari ketegangan otot menjadi rileks otot. Gerakan *massage* yang melibatkan tangan secara mekanis akan menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi penerimanya (Setiawan 2014 : 3).

Sebagai *masseur* haruslah mengetahui cara memulihkan ketegangan otot yang disebabkan dari latihan olahraga. Dengan mengetahui teknik *massage* yang baik dan benar maka akan menimbulkan rasa senang serta rasa simpati penerima *massage* kepada *masseurnya*. Penelitian ini difokuskan pada atlit pemain Futsal yang merupakan bibit generasi bangsa dalam meraih prestasi olahraga. Selama berlatih para pemain Futsal akan berpotensi mengalami lemah atau lelah otot serta tegang otot. Dengan bantuan *massage* para pemain akan lebih rileks untuk melakukan latihan keesokan harinya.

### **2. Hipotesis**

Hipotesis adalah jawaban sementara dari rumusan masalah yang peneliti buat (Kusumawati 2014 : 19). Berdasarkan kajian pustaka di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ada pengaruh *sports massage* pada pemain Wemove Futsal Club sebelum latihan.

2. Ada pengaruh *sports massage* pada pemain Wemove Futsal Club sesudah latihan.