

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG

Massage adalah salah satu metode penyembuhan yang dimana metode ini merupakan tindakan dari non medis yang telah dipakai dari sejak zaman dahulu dengan ramuan obat-obatan pada zaman dahulu massage adalah salah satu Teknik tradisional yang hingga saat ini sangat berkembang pesat hingga ke luar negeri dan bahkan semua aspek membutuhkan kegiatan ini untuk penyegaran dan pemulihan otot Massage adalah Teknik pemulihan yang dilakukan tanpa tindakan medis yang dilakukan oleh para dokter dan praktisi kesehatan dengan tujuan memulihkan dan menyegarkan ototnya dan jaringan asam laktat yang ada pada tubuh yang dibutuhkan oleh para atlet .adapun Yang adalah melatar belakangi masalah pada masalah ini yaitu bagaimana dan apa pengaruh dari pada Teknik manipulasi massage terhadap atlet pencak silat universitas islam 45 bekasi yang dimana Banyaknya atlet yang cedera dan banyaknya atlet yang mengalami penurunan stamina yang sangat drastis yang dimana cedera penurunan stamina dan cedera sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet.cedera kecil bisa berkembang menjadi hal yang besar bila tidak mendapatkan penanganan yang semestinya dan benar dalam pelaksanaannya.latar belakang masalah pada kasus ini yaitu banyaknya atlet mengalami cedera dan banyaknya atlet yang kurang ilmu pengetahuan tentang recoveri tubuh yang menjadi pertanyaan apa pengaruh teknik manipulasi massage bagi atlet.

Sama seperti halnya dengan olahraga bela diri pencak silat. Cedera bisa terjadi pada bagian sendi kaki, lutut, lipatan paha atau selangkangan, sendi pada tangan, siku, atau bahu, bagian lengan, kepala, perut, muka, pinggang, dan dada. Maka dari itu penanganan harus dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan prosedur yang benar dan baik.dan pada tahapan berikutnya, jika tidak ada kondisi gawat darurat atau hal tersebut berhasil penanganan cedera bisa dilakukan dengan system *RICE*.

sistem ini dilakukan dan diberikan kepada atlet yang mengalami cedera dan penurunan stamina agar stamina dan cedera cepat sembuh dan stamina kembali seperti semula, system ini dilakukan dengan tujuan mendapatkan tubuh yang sehat. Akan tetapi, maka dari itu kita sebagai atlet janganlah lupa kalau beraktivitas fisik satu ini rentan dengan cedera. Seharusnya, apabila terjadi seperti ini penanganan yang baik harus dilakukan dengan cermat dan tepat, meskipun kita mengalami kita tetap berolahraga dengan intensitas yang rendah dan cedera tidak akan membuat kita kesulitan yang dalam dan membutuhkan waktu lama untuk kembali berolahraga.

Yang melatar belakangi masalah ini yaitu bagaimana cara penanganan cedera dan apa pengaruh teknik manipulasi massage terhadap penyembuhan atlet karena dalam hal ini cedera adalah sebuah peristiwa kejadian kasus yang sangat berat dikarenakan bahwa Cidera merupakan hal yang sangat menakutkan bagi para atlet yang mengalaminya, terutama atlet pencak silat. Cidera yang diderita para atlet membuat beberapa kesempatan yang baik hilang untuk para atlet dalam berkarya dan berprestasi dengan baik dalam lingkup daerah, tingkat nasional, maupun internasional. Apalagi olahraga ini bersifat fighting, adanya kemungkinan at menanganinya. *Rest. Ice. Compress. Elevator* adalah penangan yang sangat baik dan bijak Dalam menangani atlet cidera ketika latihan maupun pada saat bertanding pencak silat. trauma atau cidera (*injury*), semula dimaknai sebagai kejadian kekerasan yang disebabkan oleh gerak kualitatif yang kemudian para atlet dapat dengan mudah. Setiap manusia selalu berusaha untuk menjaga kesehatan tubuhnya. telah mengalami cidera pada saat latihan maupun bertanding, didalam olahraga ini.

Ada Beberapa cara Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan berolahraga. Zaman sekarang ini banyak berdiri pusat-pusat sarana untuk berolahraga seperti fitness centre sanggar senam, lapangan futsal, pusat latihan beladiri dan masih banyak lagi sarana olahraga yang lain.

Tujuan berdirinya banyak di pusat-pusat sarana olahraga tersebut agar setiap masyarakat dapat melakukan kegiatan pada olahraga untuk meningkatkan kesehatan organ-organ tubuh

dan kebugaran fisik Selain itu ya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga dapat dibedakan berdasarkan tujuan dari olahraga tersebut, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi juga olahraga juga bermanfaat sebagai kesehatan dan kebugaran (UURINo.3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17). Tujuan dari olahraga dalam menangani cedera dan olah tubuh dengan cara yang baik, sehingga para atlet dapat mengetahui cara menangani cedera dan merecovery tubuh nya atlet tersebut dengan baik sehingga para atlet bisa dan lebih berprestasi lebih baik lagi dalam mengolah tubuh dengan sangat baik dan menghasilkan prestasi yang lebih baik didalam pertandingan.

Selain metode *R.I.C.E* ada juga metode-metode yang sangat memberikan penyembuhan recovery cepat dan memerlukan Pertolongan Pertama pada atlet terutama Cedera atlet Pencak Silat Saat cedera terjadi, hal penting yang perlu kamu ketahui adalah melakukan pengamatan kondisi tubuh, seperti apakah terjadi gangguan pernapasan, peredaran darah, hingga masalah kesadaran.

Jika terdapat salah satu dari beberapa kondisi tersebut, tentu tindakan pertama yang harus dilakukan adalah menyelamatkan nyawa pengidapnya. Selanjutnya, jika tidak ada kondisi gawat darurat atau hal tersebut berhasil ditangani, penanganan berikutnya adalah berfokus pada cedera yang terjadi. Penanganan terkait kondisi ini bisa dengan melakukan tindakan *RICE*, Selain cara tersebut, kamu juga bisa meringankan cedera yang terjadi akibat pencak silat dengan mengonsumsi obat pereda nyeri untuk mengurangi nyeri yang muncul.

Bisa juga dengan melakukan fisioterapi. Namun, kamu tentu perlu mendapatkan persetujuan dokter terlebih dahulu sebelum melakukan fisioterapi. Nah, supaya lebih mudah. Keadaan yang dihadapi manusia sehingga menjadi masalah dalam aktivitas sehari-hari salah satunya mengalami cedera. Cedera bisa terjadi pada waktu olahraga baik saat latihan maupun bertanding, aktivitas sehari-hari yang berat dan kejadian ini sulit untuk dihindari (Cerika dan Yustinus Sukarmin, 2006: 95). Aktivitas fisik yang dianggap menimbulkan efek baik bagi tubuh manusia sering kali dapat berdampak buruk karena aktivitas yang dilakukan tidak

mempertimbangkan segala aspek yang mempengaruhi kondisi tubuh sehingga sering kali menimbulkan cedera. Salah satu hal yang harus dilakukan dalam pembinaan dari usia remaja ini adalah bagaimana caranya menjelaskan bahwa pengaruh Teknik manipulasi massage sangat berpengaruh dalam penyembuhan dan pemulihan pada atlet yang mengalami cedera dalam pengaplikasiannya Teknik manipulasi massage sangat berpengaruh dalam penyembuhan atlet dan dimana inilah yang menjadi latar belakang masalah dalam menjalani pemulihan dan Teknik manipulasi massage ini sangat sedikit orang yang dapat mengetahui bagaimana caranya dalam penyembuhan. Oleh karena itu yang melatar belakangi masalah ini yaitu bagaimana cara penanganan cedera dan apa pengaruh Teknik manipulasi massage terhadap recovery atlet pencak silat universitas 45 Bekasi. Oleh karena itu maka perlu dilakukan penelitian ulang tentang pengaruh Teknik manipulasi massage terhadap recovery atlet pencak silat universitas Islam 45 Bekasi.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### **1. Batasan Masalah**

Batasan masalah terletak pada bagian penanganan recovery atlet yang dimana banyak atlet yang mengalami keluhan penyakit yang diderita dan kurangnya fasilitas untuk menangani cedera.. yang dimaksud dengan hal ini yaitu minimnya alat-alat recovery tubuh sehingga dapat mengurangi performa yang baik. Mengingat bahwa luasnya cakupan masalah dalam penelitian ini, maka dari itu peneliti sangat membatasi masalah pada penelitian ini yaitu: apakah pengaruh teknik manipulasi massage dapat mempengaruhi recovery atlet pencak silat unisma Bekasi

### **2. Rumusan Masalah**

Rumusan dari pada masalah ini yaitu apakah Teknik manipulasi massage berpengaruh terhadap recovery atlet pencak silat universitas Islam 45 Bekasi?

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi ilmu Pengetahuan**

Manfaat dari penelitian ini adalah Teknik dari manipulasi massage terhadap recovery atlet pencak silat universitas islam 45 bekasi

### **2. Bagi pesilat**

Bagi pesilat manfaat ini bisa digunakan atlet dalam recovery dan peningkatan stamina dengan baik

### **3. Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian ini sangat berpengaruh terhadap recovery pada atlet pencak silat Universitas Islam 45 Bekasi

## **D. Tujuan penelitian**

Maka dari itu tujuan penelitian dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut :

### **1. Umum**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan kemampuan atlet merawat dan menjaga tubuh dengan baik agar bisa menghasilkan prestasi yang cukup baik didalam tingkat nasional ataupun internasional

### **2. Khusus**

Untuk mengetahui secara khusus penelitian ini bertujuan untuk membentuk karakteristik kesehatan Prestasi serta pengembangan tentang ilmu teknik manipulasi massage dalam mengani cedera dengan sistem *R.I.C.E*

## **E. Definisi operasional**

Massage merupakan sebuah teknik yang digunakan penyembuhan secara tradisional dan modern massage dengan ini dapat di operasionalkan pada atlet cedera latihan maupun bertanding, massage juga sangat berpengaruh bagi kesehatan atlet yang dimana kesehatan atlet sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh massage dapat diartikan sebagai penyembuhan dan

penghilang rasa stress yang parah dengan melalui teknik manipulasi yang terdiri dari effleurage, shaking, tapotment, vibration, friction, finding dan massage dapat dioperasionalkan bahwa massage dibagi menjadi beberapa tahap yaitu:

### **1).Reposisi**

Tommy foundi (2016:10) Adalah suatu proses pengembalian tulang dengan posisi pada titik bagian cedera tubuh dengan melakukan teknik penekanan 3 jari pada titik cedera agar supaya normal dan kembali pada struktural tubuh di posisi semula agar otot dan urat syaraf kembali dengan norma ( sumber :*buku sport massage.2017.karya T.foundy.hal 10*)

### **2). Penekanan**

Dr.arif setiawan (2013:23) penekanan adalah suatu proses yang dimana pada titik cedera atlet dengan tekanan yang cukup agar dapat kembali pada posisi semula. Pada Teknik penekanan ini tidak dapat dilakukan dengan sembarangan Dan penekanan dapat berfungsi serta memberikan sensasi massage dalam pemulihan dan peregangan massage (sumber:*buku sport massage.2013.karya Dr.arif setiawan.,M.Pd.hal. 23*)

### **3). Cooling down**

Tsaqif & Kurniawan (2021:24) cooling down adalah bagian peregangan akhir pada otot dan fungsi dari pada cooling down hampir sama saja dengan fungsi dari pada teknik shaking massage.hanya saja Cooling down menggunakan batu es dan ada pula menggunakan vapocoolant spray. (Tsaqif & Kurniawan, 2021 hal.24)