

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap manusia selalu berusaha untuk menjaga kesehatan tubuhnya. 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 pusat-pusat sarana olahraga tersebut agar setiap masyarakat dapat melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesehatan organ-organ tubuh dan kebugaran fisik. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga dapat dibedakan berdasarkan tujuan dari olahraga tersebut, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (UURI No. 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17). Tujuan dari olahraga di atas membuat masyarakat dapat memilih dan melakukan olahraga sesuai dengan kebutuhan untuk dirinya sendiri.

Terkait dengan isi UURI No. 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17 tersebut IKIP-PGRI Pontianak yang memiliki sepuluh prodi, salah satunya prodi penjaskesrek selalu mengedepankan prestasi akademik maupun prestasi olahraga. Dalam prestasi olahraga banyak sekali yang dikembangkan oleh prodi penjaskesrek seperti cabang olahraga tenis lapangan, bola voli, sepak bola, *softball*, Futsal, hoki, bulu tangkis, basket, dan pencak silat. Semua itu didukung oleh IKIP-PGRI Pontianak dengan membentuk TIM kegiatan mahasiswa dari setiap cabang olahraga. Salah satunya yaitu TIM Futsal.

TIM Futsal didalamnya terdiri dari berapa mahasiswa yang berada di IKIP-PGRI Pontianak. Seperti halnya Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA), Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS), kejuaraan di tingkat Asia dan dunia. Semua ini tidak terlepas dari peran mahasiswa yang berada di TIM Futsal baik dalam berlatih maupun bertanding, untuk mencapai prestasi secara maksimal. Pola latihan Futsal cenderung dilakukan dengan intensitas yang berubah ubah dan ketat karena untuk mempersiapkan kondisi

fisik, mental, dan tehnik dalam mengikuti pertandingan Futsal. Oleh karena latihan yang ketat dan intensitas latihan yang berubah-ubah tidak jarang pemain sering mengalami gangguan kelelahan otot seperti kaku otot, kram otot, dan spasme otot. Gangguan tersebut disebabkan karena penumpukan sisa metabolisme anaerobik berupa asam laktat yang mengganggu sistem asam basa tubuh yang menghambat peredaran darah apabila terlalu banyak menumpuk di otot (Andre, 2014: 3). Kondisi kaku otot, kram otot, dan spasme otot yang dialami oleh pemain di TIM IKIP-PGRI Pontianak tidak jarang mengganggu proses latihan dan saat melakukan pertandingan sehingga performa atau penampilan pemain menjadi menurun yang pastinya akan mengganggu prestasi pemain. Agar tubuh lebih nyaman dan terhindar dari gangguan otot, para pemain banyak melakukan relaksasi otot dengan melakukan terapi seperti hidroterapi, spa dan melakukan *sport massage*.

Dari zaman nenek moyang *massage* dipercaya dapat mengatasi keluhan seperti gangguan otot, gangguan tekanan darah, dan gangguan psikologis. Bagi masyarakat yang sering melakukan olahraga intensitas tinggi dan kurangnya waktu istirahat, *sport massage* (*Masase Olahraga*) dapat dijadikan sarana untuk merelaksasi tubuh dan membuang rasa lelah setelah berolahraga, karena dengan masase otot dapat digerakkan secara pasif, masase dapat merangsang sistem saraf yang berpengaruh pada relaksasi otot serta fase kontriksi dan dilatasi pembuluh darah. Menurut Endang Triyanto (2014: 5) “Terapi masase yang dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan ketegangan otot dan merelaksasi tubuh”.

Salah satu bentuk masase yang populer di kalangan olahragawan yaitu *sport massage*. *Sport massage* yaitu *massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya, terutama olahragawan. Macam dan cara memijatnya lebih diutamakan kepada pengaruhnya terhadap kelancaran peredaran darah (Bambang Priyonoadi, 2008: 5). *Sport massage* adalah suatu unsur yang sangat berharga dalam latihan-latihan bagi olahragawan tetapi bagi seseorang yang bukan olahragawan pun tetap bermanfaat demi menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah dengan efek rangsangan

terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas yang dilakukan (Ali Satia Graha dan Bambang Priyonoadi, 2009: 12). Menurut Kafrawi (2013: 4) manipulasi masase olahraga yang diberikan pada 15 mahasiswa olahraga yang pernah diteliti sebelumnya dapat menurunkan 20%-40% konsentrasi kadar asam laktat yang menimbulkan ketidaknyamanan pada tubuh.

Hasil pengamatan awal terhadap TIM Futsal IKIP-PGRI Pontianak pada tanggal 10 Maret 2021 saat berlatih diketahui bahwa: (1) saat latihan dari 18 orang pemain Futsal IKIP-PGRI Pontianak saat berlatih fisik ada sekitar 10 orang yang mengalami gangguan nyeri pada otot, (2) Pemain Futsal IKIP-PGRI Pontianak ketika melakukan teknik gerakan kurang maksimal karena mengalami gangguan pada otot, (3) Pemain Futsal IKIP-PGRI Pontianak yang mengalami gangguan otot saat berlatih belum pernah melakukan perawatan seperti melakukan *sport massage* untuk penganganan ketegangan otot.

Maka peneliti ingin meneliti secara mendalam tentang “Pengaruh *Sport massage* terhadap Kenyamanan Tubuh pada TIM Futsal IKIP-PGRI Pontianak”. Sehingga peneliti bisa mengetahui dan menyampaikan informasi tentang penanganan baik secara *prefentif* (pencegahan) maupun *kuratif* (pengobatan) untuk menambah wawasan pada pemain Futsal yang mengalami gangguan pada otot dan kenyamanan tubuh.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh pemberian manipulasi *sport massage* terhadap kenyamanan tubuh pada TIM Futsal IKIP-PGRI Pontianak?
2. Apakah ada pengaruh pemberian *sport massage* sebelum dan sesudah latihan terhadap TIM Futsal IKIP-PGRI Pontianak?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap kenyamanan tubuh pada TIM Futsal putri IKIP-PGRI Pontianak.

2. Mengetahui pengaruh *sport massage* sebelum dan sesudah latihan terhadap kenyamanan tubuh pada TIM Futsal putri IKIP-PGRI Pontianak.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Data dan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat baik bersifat teoritis maupun praktis. Maka dari itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

##### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan keilmuan bagi yang mendalami bidang ilmu pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan pemahaman mengenai *massage* olahraga.

##### **2. Manfaat praktis**

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

###### a. Bagi ilmu pengetahuan

Dengan penelitian ini bisa menjadi salah satu referensi yang bisa menambahkan pengetahuan tentang keterampilan manipulasi *sport massage* dalam menjaga kenyamanan tubuh dan penanganan gangguan otot bagi mahasiswa FPOK IKIP-PGI Pontianak.

###### b. Bagi Pembina

Sebagai bahan informasi untuk pertolongan dan perawatan yang lebih tepat dalam setiap terjadinya gangguan otot baik saat latihan maupun bertanding. serta masukan dalam membuat dan menyusun program latihan khususnya pelaksanaan permainan futsal.

###### c. Bagi pemain Futsal

Diharapkan dapat memberikan tambahan informasi mengenai *sport massage*.

###### d. Bagi peneliti

Yaitu dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi penelitian selanjutnya agar bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi lainnya.

#### **E. Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian dimaksudkan untuk membatasi kajian teori agar tidak meluas, sehingga pembahasan dalam suatu kajian ilmu pengetahuan terhadap informasi yang akan disampaikan dari suatu penelitian dapat diperoleh dengan obyektif bagi pembacanya. Dalam ruang lingkup penelitian ini, penulis membaginya dalam dua aspek, yaitu :

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan unsur yang pokok dalam suatu penelitian. Menurut S. Margono (2004:133) “Variabel adalah konsep yang mempunyai nilai (misalnya variabel model kerja, keuntungan, biaya promosi, volume penjualan, tingkat pendidikan dan sebagainya) atau sebagai pengelompokan yang logis dari dua atribut atau lebih misalnya variabel jenis kelamin (laki-laki dan perempuan), variabel ukuran industri (kecil, sedang dan besar), variabel jarak angkut (dekat, sedang dan jauh), dan seterusnya.

Suharsimi Arikunto (2006:10) mengatakan bahwa “Variabel penelitian adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu kegiatan penelitian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif”. Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian (Sumadi Suryabrata, 2004:25).

Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti yaitu:

#### **a. *Independent Variable* (Variabel Bebas)**

Menurut Sugiyono variabel bebas adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat).

*Sport massage* adalah tata cara masase yang populer dikalangan olahragawan yang dapat merelaksasikan otot dan melancarkan peredaran darah.

#### **b. *Dependent Variable* (Variabel Terikat)**

Menurut Sugiyono Sering disebut sebagai variabel output, kriteria, konsekuen. dalam bahasa Indonesia sering disebut variabel terikat.

Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Kenyamanan tubuh adalah suatu kepuasan tersendiri yang di rasakan seseorang dengan tolok ukur tertentu, setiap orang memiliki tingkat kenyamanan yang berbeda. Pengukuran menggunakan angket dengan alternatif jawaban (1) sangat tidak nyaman, (2) tidak nyaman, (3) normal, (4) nyaman, dan (5) sangat nyaman. Skala data yaitu interval dengan kriteria hasil:

## 2. Defenisi Operasional

Defenisi operasional dalam penelitian ini sebagai upaya untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman pemaknaan definisi terhadap istilah yang ada dan untuk menyamakan persepsi antara penulis dengan pembaca. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan antara lain sebagai berikut:

### a. *Sport massage*

*Sport massage* adalah suatu *massage* yang ditunjukkan kepada semua orang yang sehat. Dalam hal ini tidak mempunyai pengertian bahwa *sport massage* hanya untuk olahragawan saja, tetapi boleh juga diberikan kepada siapa saja, baik orang tua maupun orang muda, pria atau wanita. Termasuk mereka yang menderita cedera-cedera ringan dapat disembuhkan dengan *sport massage*.

### b. Kenyamaan tubuh

Kenyamanan adalah suatu kepuasan tersendiri yang di rasakan seseorang dengan tolok ukur tertentu, setiap orang memiliki tingkat kenyamanan yang berbeda.

### c. Tim Futsal Putri

TIM adalah sekelompok orang yang saling berhubungan atau kerja sama untuk tujuan yang sama. Dalam tim setiap orang mempunyai tugas yang mana dalam tugas tersebut terdapat subtugas yang saling terkait.

Menurut Naresh Jain (2009). TIM memiliki anggota dengan keterampilan yang saling melengkapi dan menghasilkan sinergi melalui upaya yang terkoordinasi yang memungkinkan setiap anggota untuk

memaksimalkan kekuatan mereka dan meminimalkan kelemahan mereka dan meminimalkan kelemahan mereka.

Anggota TIM perlu belajar bagaimana untuk saling membantu, menyadari potensi sejati mereka, dan menciptakan lingkungan yang memungkinkan setiap orang untuk melampaui keterbatasannya.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan.