

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era modern ini, kehidupan manusia tidak dapat dipisahkan dari dunia olahraga. Berbagai macam cabang olahraga olimpiade seperti olahraga air, atletik, panahan, bulu tangkis, bola basket, tinju, olahraga sepeda, anggar, berkuda, canoe/kayak, sepak bola, senam, bola tangan, hoki, judo, dayung, berlayar, menembak, tenis meja, taekwondo, tenis lapangan, bola voli, angkat besi, volly pantai. Namun cabang olahraga di Indonesia yang mulai santer terdengar di acara Asian Games 2018 di Jakarta antara lain, atletik, renang, tenis meja, power lifting, dan bulu tangkis. Terbukti bahwa olahraga dilakukan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Selain itu, olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, dan menjaga pola makan merupakan cara seseorang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya agar mampu melakukan aktivitas sehari dengan baik.

Olahraga Bulutangkis merupakan cabang olahraga permainan populer yang sudah dikenal oleh semua orang, baik masyarakat Indonesia maupun oleh masyarakat Internasional. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan dimainkan oleh pria maupun wanita, baik untuk rekreasi atau prestasi (Hermansyah dkk, 2017: 44). Dalam permainan bulutangkis, pukulan yang dilakukan dari atas kepala lebih banyak dilakukan. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar pukulan ini

harus diperkenalkan lebih awal pada para atlet. Kendala yang sering ditemui adalah keterlambatan atlet menarik atau menggerakkan siku dan bahu kebalakang, sehingga ia terpaksa berdiri pada posisi memukul yang kurang baik. Hal ini mengakibatkan pukulan yang dihasilkan tidak keras dan kurang terarah (Amatae & Brilin, 2015 :2). Bulu tangkis adalah permainan yang aman. Jika diperhatikan sedikit resiko dengan kemungkinan timbulnya nyeri pada otot dan sendi. Karena itu, latihan pemanasan sebelum bermain sangatlah penting karena akan mengurangi kemungkinan timbulnya nyeri pada otot dan sendi. Latihan peregangan semestinya dilakukan pada kesempatan menjelang pertandingan.

Cabang olahraga yang ada di kecamatan Batang-batang seperti, kasti, sepak bola, dan bulu tangkis. Akan tetapi cabang olahraga yang paling diminati masyarakat di kecamatan Batang-batang adalah olahraga bulu tangkis. karena berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa Atlet olahraga, cabang olahraga bulu tangkis memiliki ketertarikan tersendiri. Olahraga ini semakin berkembang dan di sukai oleh lapisan masyarakat Kecamatan Batang-batang baik dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa dan bahkan orang tua. Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet PB. SAM MOBIL tentang *masase* olahraga, seluruh atlet menyatakan bahwa tidak pernah mengetahui tentang *masase* olahraga dan *masase* olahraga tidak pernah dilakukan di PB. SAM MOBIL sebelum ataupun sesudah latihan atau pertandingan.

Menurut Wiyoto (2011:4) massage sesuai dengan perkembangan implementasinya saat ini cukup banyak digunakan diberbagai jasa pelayanan masyarakat baik yang bersifat ekonomis (bisnis komersial) maupun sosial dan kesehatan di kota-kota besar yang penerapannya tidak hanya diterapkan pada klinik-klinik kebugaran saja tetapi sudah merambah pada dunia ilmu kedokteran. Begitu juga dalam bidang teknik aplikasi massage sudah banyak perkembangan dan modifikasi sehingga konsumen atau para pengguna jasa massage akan selalu mencari jasa pelayanan yang paling mutakhir. Namun untuk membatasi pengertian keluasan bahasan tentang massage dalam kontek, disini perlu diwadahi dalam bentuk pengertian karena ada berbagai jenis massage yang salah satunya adalah massage olahraga (*sport massage*).

Massage olahraga juga penting dilakukan oleh seseorang tujuan memperbaiki sirkulasi, membantu absorpsi (penyerapan), sekresi (pengeluaran) dan memperlancar distribusi energi serta nutrisi ke dalam jaringan. olahraga kita harus mengimbangnya dengan masase olahraga dimana masase olahraga sangat dibutuhkan untuk mengurangi resiko cedera terhadap tubuh kita. Masase olahraga pada umumnya dilakukan sebelum atau setelah berolahraga, atau kapan pun dimana anda mengalami kelelahan otot. Pemijatan justru tak boleh langsung dilakukan setelah anda mengalami cedera yang serius. Menurut Setiawan (2015:5) pijat olahraga atau *sport massage* merupakan *massage* yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya, terutama olahragawan. Diberikan hanya kepada

orang yang sehat ke bagian badan, serta macam dan cara memijatnya yang lebih diutamakan kepada pengaruhnya terhadap kelancaran peredaran darah.

Beberapa kondisi fisik atau cedera yang tidak boleh dipijat adalah ketika seseorang mengalami keadaan patah tulang, lepas sendi, pendarahan pada sendi/otot, daging yang tumbuh di sekitar sendi akibat kelainan/benturan/gesekan, tumor, demam, disentri, dan hamil (Fondy, 2018:21).

Ada beberapa cara pemijatan/teknik manipulasi yang masing-masing memiliki efek dan penggunaan. Teknik-teknik manipulasi dalam *sport massage* yaitu teknik *shaking*, *stroking*, *petrisage*, *friction*, *tapotement*/*percussion*, *vibration*, dan *effleurage* (Wijanarko dkk, 2010:49).

Melakukan kegiatan olahraga tidak pernah lepas dengan namanya resiko cedera. Pada cabang olahraga bulu tangkis di kecamatan Batang-batang, atlet yang mengalami cedera tidak ada penanganan khusus, baik cedera ringan, sedang dan parah. Hal ini dikarenakan mereka belum mengetahui bahkan memahami cara penanganan cedera yang baik dan benar. Atlet melakukan penanganan dengan pengetahuan seadanya dan asal-asalan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis menyusun laporan penelitian dengan judul “Pengaruh Massage Olahraga Sebelum Latihan Terhadap Tingkat Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Adakah pengaruh *Massage* Olahraga sebelum latihan terhadap tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019?
2. Seberapa besar pengaruh *Massage* Olahraga sebelum latihan Terhadap Tingkat Kelincahan Atlet Bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan dari rumusan masalah di atas, untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *massage* olahraga terhadap tingkat kelincahan atlet bulu tangkis PB. SAM MOBIL diukur dengan tes lari bolak-balik jarak 40 meter dengan memberikan perlakuan *massage* olahraga pada bagian paha, betis, dan kaki. Tujuan dari perlakuan *massage* olahraga adalah agar dapat melenturkan paha, betis dan kaki, sehingga berpengaruh pada tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL pada saat tes lari bolak-balik jarak 40 meter. Maka batasan masalah yang dapat diambil di batasi pada pengaruh *Massage* Olahraga pada bagian paha, betis dan kaki sebelum latihan terhadap tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019 .

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari batasan masalah di atas, dapat diambil tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh Massage Olahraga sebelum latihan terhadap tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019.
2. Untuk menemukan pengaruh Massage Olahraga sebelum latihan terhadap tingkat kelincahan atlet bulutangkis PB. SAM MOBIL di Kecamatan Batang-batang Tahun 2019.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian yang diperoleh nantinya akan memberikan manfaat yang penting, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang ilmu keolahragaan, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai karya ilmiah dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

b. Bagi Atlet

Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai pengetahuan *masase* olahraga.

c. Bagi Klub

Memberikan pengetahuan baru kepada klub tentang manfaat *massage* olahraga pada atlet bulu tangkis di klubnya.

F. Definisi Operasional

Untuk menghindari multi tafsir maka definisi operasional sebagai berikut:

1. *Sport massage* adalah *massage* yang khusus digunakan/diberikan kepada orang yang sehat badannya terutama olahragawan (Setiawan, 2015: 5).
2. Bulu Tangkis adalah suatu olahraga yang dimainkan oleh kok dan raket (Kurniawan, 2012: 50).
3. Kelincahan adalah komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Fenanlampir & Faruq, 2015: 150).