

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia. Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan karena olahraga ini mudah dimainkan, tetapi sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibandingkan olahraga lain. Pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting. Kesiapan pemain dalam mengambil keputusan hendaknya harus diuji terus menerus, karena pemain dituntut untuk memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan situasi yang sering terjadi sepanjang pertandingan. Sebenarnya tidak ada yang khusus dalam permainan sepak bola, seperti permainan dalam bola basket dan hoki, setiap pemain harus mampu bertahan sekaligus menyerang, meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi (Luxbacher, Joseph A, 2004: 2).

Pemain sepak bola sangat mengenal *sport massage*, karena mereka paling banyak mendapatkan *sport massage*. Hal ini disebabkan karena aktivitas pemain sepak bola di lapangan dan bobot latihan fisik yang tergolong berat maka, *sport masaage* sangat baik diberikan kepada pemain untuk menjaga kondisi fisik pemain. Kecepatan, kekuatan, stamina dan pengetahuan mengenai tehnik, taktik, semuanya merupakan aspek yang penting dari penampilan. Aktivitas sepak bola yang berat dapat menyebabkan dampak psikis dan fisiologis terhadap pemain, salah satunya berupa kelelahan,

maka diperlukan suatu bentuk penanganan yang efektif baik itu sebelum bertanding, saat bertanding, dan sesudah bertanding, salah satu bentuk penanganannya yaitu dengan *massage*. *Massage* merupakan salah satu modalitas fisioterapi yang banyak digunakan pemain untuk meningkatkan performa fisik maupun untuk mengatasi cedera serta gangguan fisik lainnya akibat kerja fisik dengan intensitas tinggi. Untuk memenuhi tujuan tersebut, *massage* dapat dilakukan sebelum pertandingan (*pre-event*), pertandingan (*intra-event*) dan sesudah pertandingan (*post-event*). Dewasa ini *Massage* sebelum pertandingan(*pre-event*), pada pertandingan(*intra-event*) dan sesudah pertandingan(*post-event*) semakin dikembangkan untuk mengoptimalkan performa fisiologis, biologis maupun psikologis atlet (Goats, 1994: 149).

Massage telah mengalami perkembangan yang sangat pesat. *Massage* telah melibatkan ilmu tentang tubuh manusia di antaranya ilmu urai tubuh (anatomi), ilmu faal (fisiologi), dan ilmu gerak (kinesiologi). Salah satu jenis *massage* yang dikenal secara umum dalam dunia olahraga adalah *sport massage*. *Sport massage* dirancang untuk memperbaiki sirkulasi darah tubuh, merilekskan otot sehabis beraktivitas olahraga dan pengolahan sisa metabolisme. Dengan rancangannya tersebut *sport massage* sangat tepat apabila digunakan sebagai sarana pemulihan tubuh sehabis beraktivitas olahraga maupun sebelum beraktivitas. *Sport massage* memiliki beberapa manipulasi yaitu *effleurage*, *pettrissage*, *tapotement*, *friction*, dan *vibration*. Tiap manipulasi memiliki aplikasi pada bagian tubuh tertentu, dengan gerakan dan tujuan tertentu pula. Manipulasi tersebut dapat dilakukan pada

keseluruhan tubuh (*general*) maupun hanya pada bagian tubuh tertentu (*partial*) (Depdikbud, 1980: 7).

Masase pada atlet bertujuan untuk mempersiapkan fisik maupun mental atlet sebelum mengikuti pertandingan, memaksimalkan potensi prestasi atlet, mempercepat proses pemulihan (*recovery*) serta mengurangi resiko terjadinya cedera maupun gangguan lain akibat aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (Cafarelli et al. 1992: 8). Manipulasi masase ditujukan untuk mendiagnosis ada tidaknya gangguan fisik sebelum atau sesudah pertandingan, memperbaiki gangguan fisik yang terjadi, memobilisasi dan memperbaiki tonus otot, mencetuskan relaksasi, menstimulasi sirkulasi untuk mempercepat proses pemulihan (Martin et al. 1998: 30). Pada pelaksanaannya *sports massage* mengakomodasikan teknik *Swedia* dengan beberapa aplikasi spesifik seperti: *effleurage*, *petrissage*, *vibration*, dan *tapotement*.

Secara fisiologis, masase terbukti dapat menurunkan denyut jantung, meningkatkan tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah dan *limfe*, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan jangkauan gerak sendi serta mengurangi nyeri (Callaghan, 1993: 28). Manfaat fisiologis tersebut telah banyak digunakan atlet untuk mendukung performa fisik, terapi, rehabilitasi cedera dan dampak negatif dari olahraga. Masase sebelum pertandingan (*pre-event massage*) merupakan jenis masase yang digunakan sebagai pelengkap dari kegiatan pemanasan atlet untuk meningkatkan sirkulasi peredaran darah dan *limfe* serta untuk mengurangi ketegangan otot sebelum bertanding. Masase jenis ini dilakukan beberapa saat sebelum pertandingan (Hemmings,

2001: 165). Masase sebelum pertandingan dilakukan idealnya selama 10-15 menit. Masase dengan intensitas ringan dan jangka waktu terlalu lama justru akan menurunkan kemampuan kontraksi otot. Jenis manipulasi yang digunakan biasanya adalah teknik Swedia (Goats, 1994: 149). Dari teknik Swedia tersebut *eufleurage* dilakukan untuk menstimulasi dan menghangatkan otot, serta *petrisase* untuk melancarkan kerja otot dan mengurangi ketegangan otot. *Eufleurage* pada umumnya bersifat *relaksatif* akan tetapi apabila dilakukan dengan cepat dapat bersifat *stimulatif*. Teknik Swedia masase ini memicu fleksibilitas sehingga dapat mengurangi kecepatan dan kekuatan. Bagian tubuh pada jenis olahraga tertentu dimasase bervariasi tergantung dengan jenis olahraganya, tetapi pada umumnya target utama masase adalah kaki dan punggung. Masase sebelum pertandingan dilakukan sebelum pemanasan sehingga efek fisiologis pemanasan dapat terjadi secara bertahap.

Hemming (2000: 109) menyatakan beberapa hal yang perlu diperhatikan pada masase sebelum pertandingan adalah sebagai berikut :

1. Gunakan teknik masase sesuai dengan tujuan kompetisi.
2. Masase ditujukan untuk menimbulkan *hyperimia* jangka panjang.
3. Masase diawali dengan intensitas ringan kemudian secara bertahap ditingkatkan tekanan dan kecepatannya.
4. Masseur tidak diperkenankan untuk memberikan komentar negatif kepada pemain untuk mencegah turunnya mental pemain.

5. Apabila ditemukan terjadi cedera, kekakuan otot yang sangat, hal ini sebaiknya dikemukakan terlebih dulu pada pelatih untuk ditindaklanjuti oleh pelatih
6. Waktu masase memeperhitungkan waktu terjadinya pertandingan, sebagai contoh bila pertandingan akan dimulai dalam 30 menit, masase dilakukan secara singkat (5-10 menit) sehingga masih terdapat waktu untuk pemanasan.
7. Pada olahraga *endurance*, teknik masase ditujukan untuk fleksibilitas.
8. Pada olahraga dengan kebutuhan kekuatan, target masase adalah otot spesifik.

Universitas Negeri Yogyakarta adalah salah satu Perguruan Tinggi Negeri yang memiliki banyak prestasi baik itu di bidang akademik maupun non akademik salah satunya prestasi di bidang sepak bola. Olahraga ini diorganisasikan melalui suatu wadah yang lebih dikenal dengan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) Sepak bola. UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) sepak bola UNY terdiri dari beberapa tim seperti, LPI (Liga Pendidikan Indonesia), PS (Perkumpulan Sepak bola) UNY dan tim Futsal (putra & putri). Menurut hasil wawancara peneliti pada hari Selasa tanggal 6 April 2012, kepada salah satu pelatih tim UNY Giovani Akbar S.Or menyebutkan bahwa;

Tim sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta terdiri dari LPI (Liga Pendidikan Indonesia), PS UNY (Perkumpulan Sepak bola UNY) dan Futsal yang terbagi menjadi dua yaitu tim putra dan tim putri. Adapun prestasi tim PS UNY selama 3 tahun terakhir adalah;

1. Pada tahun 2011 Tim PS UNY meraih peringkat II kompetisi divisi utama pengcab kota.
2. Pada tahun 2010 Tim PS UNY meraih peringkat III piala walikota.

3. Pada tahun 2009 Tim PS UNY meraih peringkat IV kompetisi divisi utama pengcab kota.
4. Pada tahun 2009 Tim PS UNY meraih peringkat III piala walikota. Tim PS UNY yang terdiri dari 30 orang dari berbagai macam fakultas seperti FIK, FBS, FIP. Jadwal latihan setiap hari selasa dan jum'at pukul 15.00 wib di lapangan Stadion Atletik Sepak bola UNY. Adapun persiapan-persiapan yang dilakukan ketika akan menghadapi pertandingan seperti persiapan fisik, mental, lebih banyak kearah taktik. Para pemain lebih didominasi oleh mahasiswa FIK. Pemahaman pemain akan *sport massage* hanya secara umum saja belum pernah diberikan pelatihan ataupun sosialisasi akan arti pentingnya *sport massage*, khususnya *sport massage* sebelum bertanding.

Dari uraian diatas, manfaat sport massage sebelum pertandingan (pre-event) pada kompetisi sepak bola sudah banyak di buktikan, akan tetapi selama ini sport massage sebelum bertanding sesuai observasi penulis pada hari Selasa tanggal 6 April 2012, pada salah satu tim sepak bola yaitu tim Ps.UNY masih jarang diterapkan. Salah satu hal yang diduga menyebabkan minimnya penggunaan sport massage sebelum bertanding (pre-event) adalah belum diketahui manfaat sport massage di kalangan pemain bola. Atas dasar inilah peneliti sangat tertarik untuk meneliti permasalahan diatas yang bertujuan untuk mengetahui persepsi pemain perkumpulan sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta terhadap manfaat *sport massage* sebelum bertanding.

B. Identifikasi Masalah

Dari latarbelakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Belum diketahuinya manfaat *sport massage* terhadap *performance* atlet sebelum bertanding.
2. Apa dampak dari *sport massage* yang dilakukan sebelum bertanding.

3. Kapan *sport massage* sebelum bertanding diberikan.
4. Bagaimana persepsi pemain Perkumpulan Sepak Bola UNY terhadap manfaat *sport massage* sebelum bertanding.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas penulis hanya membatasi masalah yang akan diteliti yaitu “Persepsi Pemain Perkumpulan Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta Terhadap Manfaat *Sport Massage* Sebelum Bertanding.”

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut bagaimana Persepsi Pemain Perkumpulan Sepak Bola (PS UNY) terhadap Pemanfaatan *Sport Massage* Sebelum Bertanding ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persepsi pemain perkumpulan sepak bola Universitas Negeri Yogyakarta (PS UNY) terhadap Manfaat *Sport Massage* Sebelum Bertanding.

F. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian diatas, maka penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

- a. Bagi pelatih Ps.UNY, dapat dijadikan sebuah pertimbangan untuk lebih memperhatikan dan menjaga kondisi fisik para pemainnya melalui *sport massage* sebelum bertanding.
- b. Bagi *masseur*, *masseuse* atau ahli kesehatan untuk lebih dapat mengembangkan *sport massage* dalam pertandingan.

- c. Mendorong masyarakat umum untuk memanfaatkan *sport massage* dalam memelihara kebugaran tubuh mereka sebelum melakukan aktivitas olahraga.
- d. Memperbaiki persepsi negatif masyarakat tentang *massage* atau pijat menjadi lebih bersifat ilmiah.
- e. Diharapkan dapat dimanfaatkan dan disempurnakan sebagai informasi ilmiah dan bahan perbandingan bagi peneliti yang lain dalam rangka meningkatkan sumberdaya manusia yang berhubungan dengan bidang olahraga, khususnya dibidang rehabilitasi fisik.