

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Badminton atau bulutangkis adalah olahraga yang menggunakan raket untuk memukul sebuah *shuttlecock* melalui atas *net* yang terletak ditengah - tengah lapangan. *Badminton* dapat dimainkan oleh satu orang (*single*) atau dua orang (*double*). Beberapa pendapat mengatakan bahwa permainan *badminton* berasal dari Inggris. Pada awalnya, permainan ini dimainkan pada suatu tempat yang bernama *badminton*, sejak itulah olahraga ini diberi nama *badminton* (Adams B,1990).

Badminton, merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi melompat, perubahan cepat dalam arah dan gerakan lengan yang cepat. Selama gerakan tersebut (Mutallib, 2009). Problematika pasca olahraga *badminton* dapat terjadi salah satunya *Delayed onset muscle soreness (DOMS) shoulder* yaitu nyeri otot bahu yang muncul 24-48 jam setelah olahraga *badminton*. Gejala *DOMS* sering terjadi pada kalangan yang tidak terbiasa olahraga, terutama olahraga yang membutuhkan kontraksi otot ekstra. Kontraksi eksentrik terjadi ketika otot memanjang karena kontraksi nyeri hari pertama setelah olahraga (Clarkson and Sayers, 1999).

Problem *DOMS* bahu pada olahraga *badminton* dapat dikurangi dengan intervensi fisioterapi salah satunya yaitu dengan memberikan

massage, penelitian terdahulu menyebutkan bahwa *massage* diberikan setelah 3 jam olahraga Selama 10 menit cukup efektif untuk mengurangi nyeri bahu. Menurut Zainnudin *et al* (2005) *massage* bermanfaat dalam mengurangi nyeri bahu. Melihat dari permasalahan diatas, maka penulis ingin melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *massage* terhadap penurunan *Delayed Onset Muscle Soreness Shoulder* pada olahraga *badminton*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh *massage* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness shoulder* pada olahraga *badminton*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) apakah ada pengaruh *massage* sebelum *badminton* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness shoulder* (2) apakah ada pengaruh *massage* sesudah *badminton* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness shoulder* (3) apakah ada perbedaan pengaruh *massage* sebelum dan sesudah *badminton* terhadap penurunan *delayed onset muscle soreness shoulder*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Praktisi

- a. Memberikan referensi dan bahan pembandingan dalam kegiatan pelayanan kesehatan.
- b. Sebagai pengetahuan ilmiah atau *science* serta untuk menambah wawasan untuk penelitian yang akan datang.

2. Bagi Teoritis

Memberi masukan sebagai khasanah ilmu pengetahuan baru, bagi dunia pendidikan fisioterapi pada khususnya dengan harapan dapat meningkatkan mutu pendidikan fisioterapi.