

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, setiap tim beranggotakan 5 orang yang didalamnya memuat unsur pertandingan dimana kedua tim berlomba untuk menciptakan gol sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola dari tim lawan. Dalam permainan futsal memiliki durasi permainan 2 kali 20 menit, dengan istirahat selama 10 menit. Meskipun memiliki waktu relatif lebih pendek dari permainan sepak bola, permainan futsal juga memiliki intensitas gerakan dan pressure yang tinggi terhadap pemain yang pada akhirnya akan menyebabkan kelelahan (Pan American Games, 2007).

Kelelahan merupakan menurunnya kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik, secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau *physical fatigue* dan kelelahan mental atau *mental fatigue*. Pada olahraga kelelahan ini diakibatkan oleh banyak faktor antara lain intensitas, durasi hingga menyebabkan kurangnya energi dalam aktifitas dan adanya penumpukan asam laktat hasil sisa metabolisme (Parahita, 2009).

Kelelahan adalah suatu mekanisme perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan yang lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat. Kelelahan diatur secara sentral oleh otak. Pada susunan Saraf terdapat sistim aktivasi (bersifat simpatis) dan inhibisi (bersifat parasimpatis). Istilah kelelahan

biasanya menunjukan kondisi yang berbeda-beda pada setiap individu tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh (Tarwaka, 2010).

Pada saat berlari, otot yang bekerja akan meningkatkan kecepatan metabolismenya untuk berusaha memenuhi kebutuhan akan energi. Metabolisme yang dapat menghasilkan energi paling cepat adalah metabolisme yang tidak menggunakan oksigen. Suplai darah yang mencukupi dan aliran darah ke otot sangat berperan penting dalam hal ini, dikarenakan akan menentukan kemampuan metabolisme dan memungkinkan kontraksi otot tetap berjalan. Ditambah dengan adanya sisa dari metabolisme jenis ini yang nantinya akan menghasilkan sisa metabolisme berupa asam laktat. Penumpukan asam laktat di dalam otot ini adalah salah satu hal yang menyebabkan timbulnya rasa lelah pada otot (Giriwijoyo, 2010).

Berapa intervensi berusaha diberikan oleh pelatih atau tim kebugaran dari sebuah team untuk mengurangi tingkat kelelahan dengan tujuan untuk menjaga kondisi pemain dan memenangkan pertandingan. Beberapa intervensi yang biasa diberikan antara lain adalah pemberian *massage* pada otot yang lelah, *Massage* menurut Basiran dkk (2010) memberikan efek untuk mengendurkan dan meregangkan otot dan jaringan lunak lain pada tubuh sehingga akan mengurangi ketegangan otot, hal ini dikarenakan *massage* mempercepat pengosongan dan pengisian cairan sehingga sirkulasi darah menjadi lancar dan mempercepat pengeluaran zat sisa-sisa metabolisme pada otot dan membantu mempercepat otot untuk *recovery*.

Intervensi lain yang dapat diberikan adalah dengan pemberian *hot bath* atau rendaman air hangat dengan suhu berkisar antara temperatur $36,5^{\circ}\text{C}$ - 40°C dengan lama terapi 10-30 menit. Pemberian *hot bath* ini merupakan salah satu dari berbagai jenis metode hidroterapi yang sering digunakan untuk memberikan manfaat berupa pembuluh darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Chaiton, 2002).

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disebutkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

Adakah pengaruh *massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *massage* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.
2. Untuk mengetahui pengaruh pemberian *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.

3. Untuk mengetahui beda pengaruh pemberian *massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam mengembangkan diri dan mengabdikan diri pada dunia kesehatan, khususnya di bidang fisioterapi olahraga di masa yang akan datang,
- b. Menambah pemahaman dalam akademik khususnya beda pengaruh pemberian *massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.

2. Manfaat Praktis

- a Mendapat gambaran tentang pengaruh pemberian *massage* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.
- b Mendapat gambaran tentang pengaruh pemberian *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.
- c Mendapat gambaran tentang beda pengaruh pemberian *massage* dan *hot bath* terhadap penurunan kelelahan pada pemain futsal.