

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memandang olahraga dari berbagai sudut pandang adalah hal yang kompleks. Berbicara tentang pencapaian prestasi sebagai tujuan utama dari olahraga, ada banyak faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi tersebut. Olahraga adalah upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, dengan tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat. Dengan berolahraga, seseorang akan mendapatkan banyak manfaat, salah satunya adalah sistem *metabolisme* tubuh akan bekerja lebih baik (Hardiyono, 2020).

Perkembangan olahraga tidak pernah terpengaruh oleh keadaan, kebudayaan, pandangan hidup, kemajuan, dan tingkat kemajuan suatu bangsa. Akibatnya, partisipasi dan prestasi atlet semakin meningkat, yang menghasilkan persaingan antara atlet individu atau kelompok. Menurut Undang-undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022, Bab 1, Pasal 1 ayat 2 Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. tujuan olahraga di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, jasmani, mental, dan rohani selain meningkatkan prestasi.

Dalam olahraga prestasi seperti panjat tebing, atlet sering menghadapi situasi yang penuh dengan ketegangan. Ini terjadi karena atlet panjat tebing merasa takut atau tegang karena menghadapi sesuatu yang

dianggap mengancam harga dirinya. Menghadapi situasi yang penuh dengan ketegangan ini membuat sulit bagi atlet untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan situasi tersebut, untuk mengatasi situasi ketegangan dibutuhkan *Recovery* (Hardiyono, 2020).

Atlet harus memiliki kemampuan untuk cepat beradaptasi dengan program pelatihan yang sedang berlangsung. dari aktivitas fisik dan pekerjaan. Saat melakukan latihan dengan pembebanan yang maksimal dalam jangka waktu yang lama, otot akan lelah dan tidak bisa merespon atau berkontraksi. Untuk mengurangi kelelahan atlet, program pemulihan harus diterapkan. Pengembangan teknik *recovery* pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan adaptasi atlet terhadap stres fisik maupun mental selama fase kompetisi maupun Latihan (Asy'ari, 2015).

Aktivitas fisik bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumber daya manusia. Sering kali kita merasa lelah, sakit otot, dan pegal setelah berolahraga. Tubuh memerlukan waktu pemulihan yang cukup untuk pulih dari rasa sakit atau pegal tersebut. Ada berbagai metode untuk mempercepat pemulihan, seperti istirahat aktif, akupuntur, *massage*, dan lain-lain. (Vitara et al., 2023).

Maka dari itu perlu melakukan *massage* untuk mengurangi penumpukan asam laktat setelah latihan. Messuer melakukan *massage* dengan kontraksi otot ringan untuk memompa aliran darah yang membawa asam laktat keluar dari otot. *Massage* akan secara bertahap mengurangi denyut jantung dan tekanan darah. Hal ini membantu Anda tetap dalam kondisi terbaik setelah berolahraga. Bagian dari *recovery* pemulihan adalah *massage*.

Kondisi fisik merupakan aspek utama yang harus dipenuhi dalam mencapai prestasi yang optimal. Kondisi fisik menunjang teknik, taktik, dan mental. Kondisi

fisik yang dominan dibutuhkan dalam kategori difficult adalah kekuatan otot tungkai, kekuatan perut, dan kekuatan otot punggung (Hardiyono et al., 2019).

Perlu untuk *recovery* berkaitan nya dengan kekuatan otot lengan, *flexibilitas*, dan punggung. Semua otot ini memengaruhi penampilan seseorang, baik dalam latihan gerakan keterampilan maupun penampilan. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil yang optimal dari latihan panjat tebing, seseorang harus memiliki kekuatan otot lengan, *flexibilitas*, dan otot punggung yang baik. Kekuatan otot ini menentukan kemampuan panjat tebing yang sesuai dengan karakteristik masing-masing atlet (Yuliyanto, 2018).

Hasil dari pengamatan peneliti pada atlet Panjat Tebing Kota Palembang pada Event Porprov yang berlokasi di Gor Lahat pada tanggal 16 september 2023 sampai dengan 24 september 2023 saat bertanding diketahui bahwa kurangnya *flexibilitas* dan power otot lengan pada atlet Panjat Tebing kota Palembang. Sehingga menyebabkan banyak atlet yang kurang Performa pada saat bertanding.

Dari hasil obeservasi yang menjadi latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya *flexibilitas* dan power otot lengan. Maka peneliti merasa tertarik ingin meneliti secara mendalam tentang PENGARUH *SPORT MASSAGE (BACK THERAPY)* TEHADAP *FLEXIBILITAS* DAN POWER OTOT LENGAN PADA ATLET FPTI KOTA PALEMBANG.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang maka peneliti membuat rumusan masalah :

1. Apakah ada pengaruh *sport massage* terhadap *flexibilitas* otot lengan Atlet Panjat Tebing Kota Palembang ?

2. Apakah ada pengaruh sport massage terhadap Power otot lengan Atlet Panjat Tebing kota Palembang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap *flexibilitas* otot lengan Atlet panjat tebing kota Palembang.
2. Untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap Power otot lengan atlet panjat tebing kota Palembang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Peneliti : Sebagai pengalaman yang bermanfaat dan sebagai bahan acuan untuk dapat memecahkan suatu masalah.
 - b. Bagi Atlet : Menambah wawasan untuk pertolongan dan perawatan yang lebih cepat dalam setiap terjadinya gangguan otot baik saat latihan maupun bertanding.
2. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan untuk digunakan sebagai bahan program *Recovery* bagi atlet Panjat Tebing Kota Palembang.
 - b. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber literature dan referensi bagi penelitian selanjutny



Universitas Bina
Darma