

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu fenomena yang tidak dapat dilepaskan dalam kehidupan modern. Hal ini ditunjukkan dengan adanya minat untuk memandang olahraga dari berbagai sudut pandang, dalam kasus ini adalah pendekatan ilmiah. Dengan berolahraga, manusia akan menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani, serta dapat memberikan dampak positif pada individu seperti peningkatan tanggung jawab, kejujuran dalam bermain, kerjasama, memperhatikan orang lain, kepemimpinan, menghargai pelatih, wasit dan pembina, setia, toleransi, disiplin yang akhirnya dapat diharapkan menjadi atlet dengan prestasi yang cemerlang. Perhatian pemerintah terhadap dunia olahraga tentunya bukan sekedar ingin “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” saja, tetapi juga berusaha agar atlet Indonesia dapat berprestasi tinggi di setiap cabang olahraga, baik di arena nasional maupun di dunia internasional, sehingga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia di mata dunia.

“Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 ayat (1) yang berbunyi “Sistem keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu-kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan Nasional”.

Deri Putra, 2022

ANALISIS DAMPAK PEMBERIAN MASSAGE DAN FISIOTERAPI TERHADAP PERCAYA DIRI ATLET BALAP SEPEDA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga. Pertama adalah melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi, yaitu melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang dilakukan dengan penuh kegembiraan. Kedua adalah melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, kegiatan olahraga ini dilakukan dengan tujuan yang cukup jelas yaitu mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga. Ketiga adalah melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Semuanya dilakukan dengan baik melalui program, sarana serta fasilitasnya dan di bawah asuhan tenaga-tenaga ahli yang profesional. Keempat adalah melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi sebagai sasaran terakhirnya (Sajoto, 2018).

Olahraga memiliki banyak cabang, salah satunya adalah balap sepeda, Balap Sepeda termasuk cabang olahraga yang diperlombakan dalam PON ke II, Ikatan Sport Sepeda Indonesia atau disingkat ISSI baru didirikan tepat pada hari peringatan Kebangkitan Nasional pada tanggal 20 Mei 1956 di kota Semarang. Sebelum itu di tahun 1951, beberapa daerah sudah memiliki perkumpulan-perkumpulan Balap Sepeda, seperti: Yogyakarta, Solo, Surabaya, Semarang, Jakarta, Medan, Manado dan Bandung (Soeroso, 2009).

Bersepeda memang menjadi salah satu olahraga yang menyehatkan, hingga akhirnya masuk ke dalam salah satu cabang olahraga dalam PON ke II, tetapi bersepeda juga memiliki dalam melakukannya, baik oleh faktor dari luar berupa kecelakaan dalam bertanding maupun faktor dari dalam berupa *fatigue overuse* maupun kesalahan dalam postur yang tidak sesuai dengan bentuk sepeda. Selain itu Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun banyak yang melakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa, keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Hal ini akan semakin jelas bila kita sampai pada masalah status kondisi fisik. Menurut (Sajoto, 2018) latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik.

Cabang olahraga sepeda memiliki karakteristik berbeda dengan cabang olahraga yang lainnya. Dalam cabang olahraga sepeda dituntut agar atletnya mampu mengayuh sepeda secepat-cepatnya dengan jarak yang telah ditentukan dan penguasaan teknik yang baik untuk melewati rintangan agar terciptanya akselerasi yang maksimal (Harsono, 2015). Hal ini dipengaruhi oleh motivasi atlet. Motivasi atlet tidak datang sendirinya hal ini dilatarbelakangi oleh kepercayaan diri atlet. Mereka merasa bahwa latihan fisik yang selama ini

dilakukan sudah optimal dan saat latihan atlet menunjukkan motivasi yang tinggi untuk bisa mencapai prestasi yang diharapkan, akan tetapi menjelang pertandingan atlet mulai cemas, sulit berkonsentrasi dan menjadi kurang percaya diri.

Banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri atlet saat bertanding. Diantaranya adalah pemberian massage dan fisioterapi pada atlet. Massage dan fisioterapi dapat dilakukan sebelum bertanding dan sesudah pertandingan berlangsung. Massage adalah salah satu terapi komplementer yang paling umum. Dalam teori stres menjelaskan efektivitas massage sebagai fisiologis terpadu respon yang terasal dari hipotalamus yang mengarah kenaikan atau penurunan gairah dari sistem saraf pusat. Massage menghasilkan relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan otot dari respon stres. Selain itu relaksasi juga dapat membantu menghilangkan kecemasan, mengurangi kejang otot dan, membantu menghilangkan rasa sakit (Mok & Woo, 2014).

Studi menunjukkan bahwa massage dapat digunakan untuk membantu masalah seperti kecemasan, stres, nyeri depresi, dan insomnia dengan mengurangi ketegangan pada otot. Richards et al., (2015), dalam tinjauan dari 22 penelitian tentang efek dari massage relaksasi, kenyamanan dan tidur, menekankan bahwa efek paling terkenal dari massage adalah untuk memberikan relaksasi psikologis dan mengurangi kecemasan dan nyeri. Holland & Pokorny (2011) menginformasikan bahwa penerapan massage

selama 3 hari untuk individu yang berusia antara 52-88 menghasilkan perasaan cemas berkurang, tenang, relaksasi, fisik dan kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Kong et al., (2018), didapatkan hasil bahwa selama pemulihan, massage pasca olahraga lebih efektif daripada pengobatan plasebo dalam mengurangi perubahan kekakuan otot pada paha depan, paha belakang, dan betis. Untuk tibialis anterior ada efek menguntungkan yang efektif massage dalam mengurangi peningkatan kekakuan otot. Ketika massage dilakukan sebagai strategi pemulihan setelah melakukan latihan dan kompetisi, pelatih dan atlet harus menyadari bahwa massage umumnya efektif dalam meningkatkan pemulihan otot kaku di paha depan, hamstring, dan betis. Penelitian yang dilakukan oleh Tani & Lee (2019) mengungkapkan tidak ada perbedaan signifikansi antara penggunaan massage olahraga pada lengan kompresi dibandingkan dengan istirahat pada kortisol saliva, perawatan massage olahraga dapat menurunkan kortisol paling banyak secara keseluruhan dari pra-latihan hingga pasca perawatan, sedangkan lengan kompresi lebih efektif untuk menurunkan kortisol dari pasca pelatihan hingga pasca perawatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Brilian et al, (2021) menemukan efek olahraga massage dan pemulihan aktif dalam mengurangi kadar laktat darah atlet gulat, maka didapatkan hasil bahwa pemulihan aktif menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi kadar laktat dibanding dengan massage olahraga. Penelitian yang dilakukan oleh Priyambada & Rohidi (2020)

didapatkan hasil bahwa level kecenderungan pelatih pada umumnya Sekolah Olahraga Internasional terhadap penerapan sport massage bagi atlet sebelum dan sesudah pelatihan berada pada kategori kurang baik. Ini adalah terbatas pada penerapan pijat olahraga dalam konteks persiapan dan pencegahan risiko cedera olahraga. Penelitian dengan judul berbeda dilakukan Priyambada & Rohidi (2021) didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi pelatih olahraga terhadap *sport massage* dan dorongan bagi pelatih olahraga untuk belajar olahraga massage.

Selain massage, hal lain yang perlu diperhatikan pada atlet adalah pentingnya fisioterapi, fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan dan komunikasi (Raka Wibawa, 2017). Posisi fisioterapi sebagai ahli dalam bidang olahraga yang telah ditentukan oleh *World Confederation Physical Therapy* (WCPT), di dalamnya terdapat teknik-teknik latihan yang meliputi latihan kekuatan dan latihan kemampuan yang terdiri dari kecepatan, power dan ketangkasan latihan, dengan adanya latihan ini maka diharapkan fisioterapi olahraga dapat semakin berkembang dan dikenal oleh masyarakat luas.

Menurut Harsono (2015) mengungkapkan di dalam bukunya berjudul “Periodisasi Program Latihan, atlet tidak berada pada puncak kondisi fisik, fisiologis dan psikologis yang dibutuhkan, dan kalau keterampilan teknisnya

tidak memenuhi ketentuan dan hukum-hukum biomekanik, maka metode dan strategi latihan apa pun yang diterapkan oleh pelatih tidak akan bisa meningkatkan prestasi dan percaya diri atlet secara maksimal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2017), didapatkan hasil bahwa, terapi yang telah dilaksanakan dan dipaparkan pada bagian sebelumnya teknik fisioterapi kognitif behavioral ternyata dapat digunakan dan hasilnya efektif untuk menurunkan kecemasan, rasa takut, dan rasa nyeri akibat cedera. Kedua, efektivitas terapi fisioterapi kognitif perilaku untuk mengurangi rasa takut dan nyeri akibat cedera dapat bertahan dan bukan merupakan perubahan sesaat saja. Hal ini dimungkinkan karena proses itu sendiri mampu direkam pada area kognitif klien. Terakhir, motivasi adalah faktor yang sangat penting dalam perubahan kognitif behavioral klien.

Penelitian yang dilakukan oleh Christina et al, (2017) didapatkan hasil bahwa penggunaan intervensi psikologis dalam praktik fisioterapi, memiliki hambatan untuk implementasi yang menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan untuk membahas cara memperlengkapi fisioterapis secara efektif, untuk menggunakan teknik semacam itu dalam ruang lingkup praktik mereka. Penelitian Gardner et al., (2017) penelitian dengan metode studi kuantitatif dan kualitatif menunjukkan hubungan antara orientasi pengobatan dan praktek klinis. Dimasukkannya studi kualitatif menangkap pengaruh faktor pasien dalam praktik klinis pada nyeri punggung bawah kronis. Ada kebutuhan untuk mengakui bahwa keyakinan dan sikap mengenai orientasi pengobatan

fisioterapis, dan faktor terapis-pasien perlu dipertimbangkan ketika memperkenalkan model praktik klinis baru, sehingga adopsi praktik klinis baru dimaksimalkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mohammed et al., (2018) didapatkan hasil bahwa atlet yang cedera dapat manfaat dari menggunakan meditasi kesadaran melalui fisioterapi sebagai bagian dari proses rehabilitasi olahraga untuk meningkatkan toleransi rasa sakit mereka dan tingkat kesadaran. Penelitian yang dilakukan oleh Rodriguez et al., (2019) didapatkan hasil bahwa persentase atlet yang kembali ke tingkat aktivitas fisik kompetitif hanya 44%, dan 24% pasien melaporkan bahwa faktor utama yang mencegah mereka kembali adalah ketakutan akan cedera ulang dan rasa sakit. Kebanyakan fisioterapi dan rehabilitasi penelitian telah difokuskan pada perawatan fisik dan terbatas pada aspek psikologis pemulihan. Fisioterapi efektif dalam mengurangi kecemasan, ketegangan, dan rasa sakit. Berdasarkan kekuatan taksonomi rekomendasi, ada kombinasi level A dan B bukti yang menyatakan bahwa citra, dalam kombinasi dengan terapi fisik tradisional, dapat efektif dalam mengurangi gangguan psikologis distres seperti ketakutan akan cedera ulang dan persepsi nyeri pada pasien rekonstruksi ligamen anterior cruciate pertama kali.

Banyak masalah kesehatan yang dialami atlet sebelum dan sesudah pertandingan. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan, prestasi atlet sepeda di Indonesia, dapat diperhitungkan di dunia internasional, diantaranya pada tahun

2018 atlet sepeda Provinsi Jakarta meraih medali emas dan perunggu di *asian game*, pada tahun 2020 atlet sepeda meraih juara tim tiga Tour de Indonesia yang melewati Yogyakarta sampai Pulau Bali. Namun, untuk meningkatkan kesehatan dan stamina atlet sebelum, saat dan sesudah bertanding diperlukannya pemeriksaan kesehatan dan perawatan seperti message serta pengecekan fisioterapi.

Hasil wawancara peneliti lakukan dengan *Atlet Balap Sepeda Road Race*, setelah bertanding seringkali atlet mengalami kelelahan, selain itu masalah nyeri punggung merupakan hal yang sering dialami oleh pembalap sepeda, pembalap sepeda sering mengalami gangguan nyeri punggung bawahnya serta mengalami trauma akut seperti cedera berat yang terjadi secara mendadak, seperti robekan ligamen, otot, tendon atau terkilir, atau bahkan patah tulang, selain itu cedera direspon oleh tubuh dengan tanda radang yang terdiri atas rubor (merah), tumor (bengkak), calor (panas), dolor (nyeri) dan *functio laesa* (penurunan fungsi) serta akibat dari cedera atlet mengalami trauma psikologis yang akan menurunkan *performance*, daerah maupun nasional, oleh karena itu perlunya pertolongan pertama bagi atlet untuk menjaga kesegaran jasmani agar tetap bugar, yang baik pun dapat meningkatkan prima diri atlet saat bertanding maupun setelah bertanding agar meningkatkan *performa* atlet tersebut. Selain itu, juga akan mempengaruhi prestasi individu dan percaya diri atlet untuk bertanding.

Beberapa kasus menunjukkan bahwa cedera ringan seperti ankle sprain dan hamstring menimbulkan lebih banyak rasa takut dan khawatir pada diri atlet saat bertanding dibandingkan dengan cedera parah. Sedangkan pada cedera berat, efek traumanya cenderung sulit ditebak dimana waktu yang dibutuhkan untuk pulih berbeda-beda tiap atletnya. Cedera parah seperti putus ACL, patah tulang, robek otot, dapat dikategorikan cedera berat yang menimbulkan rasa nyeri luar biasa bagi atlet sehingga mereka mengalami penderitaan fisik yang sangat mengganggu keseimbangan fisik dan mentalnya. Dengan Adanya massage dan fisioterapi pada kesehatan atlet dapat meningkatkan performa dan kepercayaan diri atlet untuk bertanding

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, maka peneliti tertarik meneliti mengenai “Analisis Dampak Pemberian Massage dan Fisioterapi Terhadap Percaya Diri Atlet Balap Sepeda”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana dampak pemberian massage dan fisioterapi terhadap percaya diri atlet balap sepeda?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui dampak pemberian massage dan fisioterapi terhadap percaya diri atlet balap sepeda.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk menambah ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam dampak pemberian massage dan fisioterapi terhadap percaya diri atlet balap sepeda.

2. Bagi Mahasiswa Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan kajian dan sebagai masukan bagi perkembangan pembelajaran mata kuliah yang berhubungan dengan dampak pemberian massage dan fisioterapi terhadap percaya diri atlet balap sepeda bagi mahasiswa pendidikan olahraga.

3. Bagi Institusi

- a. Memberikan referensi dan bahan pembanding dalam kegiatan yang ada hubungannya dengan pelayanan kesehatan
- b. Memberikan ruang sudut pandang kepercayaan diri atlet dan kesehatan akibat pemberian massage dan fisioterapi bagi atlet

4. Bagi Atlet Sepeda

- a. Memberikan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani para atlet
- b. Memberikan pengetahuan tentang manfaat massage dan fisioterapi bagi percaya diri dan kesehatan atlet.

1.5 Struktur Organisasi Penulisan

Untuk memudahkan penulis dalam menyelesaikan tulisan ini maka perlu disusun terlebih dahulu struktur organisasi penulisan disertasi, yang terdiri dari 5 Bab.

Berikut merupakan struktur dan kerangka dalam penulisan disertasi.

1.5.1 BAB I Pendahuluan

Pada bab ini disampaikan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, dilanjutkan dengan tujuan penelitian dan manfaat penelitian serta diakhiri dengan struktur organisasi penulisan.

1.5.2 BAB II Kajian Pustaka

Dalam kajian pustaka di uraikan mengenai kerangka teoritis yang mendasari penelitian ini dilakukan yang berisi tentang percaya diri atlet, kondisi kesehatan atlet balap sepeda, massage, fisioterapi serta teori yang relevan dan penelitian terdahulu.

1.5.3 BAB III Metodologi Penelitian

Pada bab ini di uraikan posisi metodologi penelitian sebagai acuan dalam pelaksanaan penelitian ini yang terdiri dari penentuan metode dan desain partisipan dan lokasi penelitian, pengumpulan dan analisis data serta isu etik berkaitan dengan penelitian.

1.5.4 BAB IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini mengungkapkan perihal gambaran umum atlet balap sepeda, karakteristik informan, hasil identifikasi permasalahan dan pembahasan

mengenai dampak pemberian massage dan fisioterapi terhadap percaya diri atlet.

1.5.5 BAB V Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

Dalam bab terakhir ini memberikan uraian secara singkat mengenai simpulan, implikasi dan rekomendasi terkait hasil penelitian tersedianya dampak pemberian massage dan fisioterapi terhadap percaya diri atlet balap sepeda.