

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Olahraga adalah aktivitas fisik atau rangkaian gerakan yang dilakukan secara terstruktur dan terencana dimana seseorang melakukan dalam keadaan sadar serta bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsional. Bersamaan berjalannya waktu saat ini berolahraga telah dijadikan *style* hidup oleh banyak orang serta telah banyak sekali orang yang merasakan khasiat serta teratur melaksanakan kegiatan berolahraga. Masa globalisasi yang tumbuh pesat disaat ini menuntut manusia agar bisa bersaing di seluruh bidang budaya, seni, teknologi, ekonomi, dan bidang olahraga.

Karate merupakan salah satu seni beladiri yang dikembangkan di china pada tahun 1992. Menurut Sagitarius (2010, hlm. 01) “Karate berasal dari dua hurup Kanji, yaitu kara yang berarti kosong dan te yang berarti tangan. Kedua hurup Kanji tersebut bila digabungkan menjadi karate yang berarti tangan kosong”. Lebih lanjut Wahid (2007, hlm. 5) mendefinisikan: "Karate adalah metode khusus pertahanan diri dengan anggota yang terlatih dan alami, berdasarkan dan ditujukan pada nilai-nilai filosofis Timur". Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan, karate adalah teknik beladiri yang menggunakan tangan kosong dalam mempertahankan diri. Sekarang ini olahraga karate di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang populer, hal ini terbukti dengan banyaknya kejuaraan-kejuaraan yang diselenggarakan baik ditingkat lokal, nasional, maupun internasional.

Seorang karateka diajarkan untuk dapat mengontrol emosi, dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan apa adanya, harus dapat mempertinggi prestasi-prestasi yang sudah ada, mampu bertanggung jawab dengan apa yang sudah dilakukan. Namun yang menjadi permasalahan adalah, setelah melakukan berbagai aktivitas latihan karate, terkadang ada sebagian atlet yang mengeluh tidak terjadi perubahan yang diharapkan seperti peningkatan kualitas dan kuantitas dalam Latihan, khususnya dalam latihan karate. Hal tersebut dapat disebabkan karena sebagian faktor diantaranya adalah karena terjadinya kelelahan otot, saraf, dan kejenuhan dalam melakukan latihan.

Deden Iryandi, 2023

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

Dalam melaksanakan latihan karate biasanya tata cara yang selalu digunakan oleh banyak orang ketika berlatih yaitu melaksanakan sistem set, sebab tata cara ini lebih mudah dilakukan. Metode latihan set system dilakukan dengan cara pengulangan atau repetisi berkala diikuti istirahat antara 30 detik sampai 1 menit atau disesuaikan dengan intensitas latihan. Pada umumnya penggunaan waktu istirahat yang tidak efektif sering terjadi, padahal perlu menyeimbangkan intensitas olahraga dan istirahat. Orang cenderung beristirahat secara statis sebelum set berikutnya, hal ini merupakan salah satu faktor penyebab kelelahan otot yang mempengaruhi hasil dan kualitas latihan.

Padahal jika diteliti lebih jauh untuk menghindari kelelahan otot, ada banyak cara yang bisa dilakukan saat istirahat. Seperti peregangan, senam dinamis dan masase adalah cara yang dapat dilakukan saat istirahat untuk meningkatkan kualitas latihan.

Basiran (2013, hlm. 8) "Tujuan masase yaitu memperbaiki sirkulasi darah, membantu penyerapan (absorpsi), pengeluaran (ekskresi) dan mempercepat distribusi energi dan nutrisi kedalam jaringan. Selain itu masase membantu sistem kerja otot dan fungsi saraf." Dalam latihan kekuatan, intensitas latihan dan pemulihan harus seimbang, karena keterbatasan waktu latihan yang terbatas, maka perlu dilakukan manipulasi pasca latihan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas latihan serta membantu proses penurunan denyut nadi. Melihat dari permasalahan tersebut, penulis mengambil solusi yang dapat membantu seseorang khususnya atlet beladiri karate, agar dapat membantu meningkatkan kualitas dan kuantitas latihannya. Salah satunya dapat dilakukan dengan metode masase pada masa pasca latihan untuk memperlancar peredaran darah dan mengurangi rasa sakit, serta merangsang otot dan saraf untuk bekerja dengan cara yang diharapkan menghasilkan hasil yang maksimal dan menurunkan denyut nadi.

Mekanisme seperti itu harus benar-benar digunakan untuk pemulihan penuh (setelah berolahraga) dan pemulihan parsial (selang waktu) melalui apa yang disebut pemulihan aktif (*active rest*) atau "pendinginan" (*cooling down*) pada pemulihan total. Giriwijoyo (2012, hlm. 275) "Inti dari '*cooling down*' dan istirahat aktif adalah memijat sendiri (*auto-massage*)". Menurut Giriwijoyo (2012, hlm. 274)

Deden Iryandi, 2023

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

“*massage* adalah aktivasi buatan dari mekanisme pompa vena dan pompa limfe (kelenjar getah bening) untuk mempercepat pemulihan melalui percepatan aliran darah dalam keadaan istirahat total (santai sambil berbaring)”. Ada berbagai teknik pegangan yang digunakan dalam masase seperti urutan (*stroking*), menggosok (*friction*), meremas (*compression*), pukulan (*tapotement*), bergetar (*vibration*), dan guncangan (*shaking*). Tidak semua teknik digunakan dalam pelaksanaannya, tetapi hanya sesuai kebutuhan. Teknik yang biasa digunakan oleh terapis pijat (*masseur*) menurut pengamatan penulis adalah teknik urutan, memeras dan getaran.

Ketika sistem pemompaan otot diaktifkan selama pemijatan, sirkulasi jaringan pada otot yang aktif dipercepat. Percepatan sirkulasi ini membantu mekanisme pemeliharaan homeostatis dan mempercepat pemulihan (dalam aktivitas olahraga) dengan mempercepat pengiriman semua zat yang dibutuhkan oleh jaringan dan pembuangan sampah olahdaya (*metabolisme*). Melihat uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti seberapa pengaruh masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat pada atlet karate inkanas.

## **1.2 Rumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan uraian masalah diatas, maka tujuan penelitian ini secara khusus adalah: “Untuk mengetahui pengaruh masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat.”

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dalam skripsi ini meliputi:

- 1.4.1 Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan masase didunia olahraga.
- 1.4.2 Bagi mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada khususnya dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya khususnya di bidang masase.

Deden Iryandi, 2023

**PENGARUH MASASE TERHADAP PERCEPATAN TINGKAT PENURUNAN DENYUT NADI ISTIRAHAT PADA ATLET KARATE INKANAS**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

1.4.3 Mendapat gambaran tentang pengaruh masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat.

## **1.5 Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan laporan penelitian (Skripsi) yang akan disusun adalah sebagai berikut.

Bagian awal, berisi tentang halaman judul, pernyataan keaslian tulisan, halaman pengesahan, motto dan persembahan, prakata, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

Bab I berisi uraian pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi, pada bab ini dikemukakan tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II landasan teori dan kajian pustaka. Kajian pustaka mempunyai peran yang sangat penting. Bab ini membahas teori yang melandasi permasalahan skripsi yang merupakan kerangka teoritis yang diterapkan dalam skripsi, serta posisi teoritik peneliti.

Bab III Metode Penelitian, membahas tentang desain penelitian, partisipan penelitian, teknik pengumpulan data hingga analisis data penelitian.

Bab IV berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, pada bab ini peneliti menganalisis hasil penelitian data tentang pengaruh masase terhadap percepatan tingkat penurunan denyut nadi istirahat pada atlet karate inkanas. Dilakukan uji analisis data deskriptif, serta uji korelasi dan uji regresi.

Bab V berisi kesimpulan dan rekomendasi, pada bab ini peneliti menyimpulkan hasil penelitian dan permasalahan sebagai rekomendasi atas permasalahan yang telah diidentifikasi dalam penelitian.