

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ketika seseorang melakukan olahraga, memiliki makna adanya sesuatu yang berhubungan dengan proses menggerakkan jasmani untuk memperoleh tujuan yang diharapkan, seperti untuk rekreasi, kesehatan, pendidikan, dan prestasi. Sebagaimana dalam buku yang berjudul “Manusia dan Olahraga”, Giriwijoyo (10: 2005) mengemukakan bahwa: “Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang untuk mencapai suatu maksud atau tujuan tertentu.”

Ketika seorang perenang berlatih, diperlukan suatu kondisi fisik yang baik untuk mengatasi beban latihan yang diberikan pelatih. Pada saat latihan kondisi tubuh perenang akan dipaksa melebihi Batas Kemampuan Maksimal (BKM), akibatnya akan mengalami kelelahan fisik. Kita bisa melihat perenang sudah mengalami kelelahan atau tidak dari suatu indikator yaitu dari denyut nadi. Untuk mempercepat *recovery* kondisi fisik perenang dari organ tubuh yang digunakan perenang tersebut dan supaya regenerasi sel tubuhnya dapat kembali pulih dengan cepat, maka harus ada satu model yang diterapkan pada perenang tersebut.

Berdasarkan pemantauan penulis di lapangan yaitu kurang diperhatikannya saat *recovery* pada perenang setelah sesi latihan selesai, padahal cara *recovery* juga menentukan penampilan atau *performance* perenang pada latihan selanjutnya, dengan demikian perlu dicari solusi yang tepat untuk mengatasi agar

Ridwan Purnama, 2012
Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang
Bandung International Swim.

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

perenang kembali pulih asal, sehingga dapat melanjutkan latihan selanjutnya. Apabila melihat denyut nadi latihan perenang, perenang dapat kembali pulih dengan sendirinya memerlukan waktu 20-60 menit. Jadi, kedudukan *recovery* tersebut sebagai penunjang keberhasilan latihan yang terprogram, terencana, *progresif*, dan sistematis yang mengarah pada pencapaian puncak prestasinya atau *peak performance*.

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk melakukan *recovery* setelah melakukan olahraga yang biasanya digunakan oleh perenang untuk melakukan pulih asal diantaranya dengan menggunakan metode *kinotherapy*, tidur, *massage*, akupresur, rangsangan elektro, *ultrasound*, *hydrotherapy*, *oksigenotherapy*, *aeroionotherapy*, *refleksoterapi*, dan *chemotherapy*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rekayasa *recovery* dengan metode *massage* dan akupresur untuk *recovery*. Karena cara *massage* dan akupresur memiliki kemiripan dalam hal teknik melakukannya yaitu dengan penekanan atau pemijatan melalui perantara tangan. Kedua cara ini yang lebih praktis dan hemat biaya. Cara *massage* menggunakan manipulasinya, misalkan dengan palmar, kepalan, usapan, dan lain-lain, sedangkan cara akupresur menggunakan jari-jari tangan yang menekan titik-titik meridian tubuh dan organ. Penulis menyadari bahwa penelitian yang terkait *recovery* jarang sekali dilakukan, seperti yang penulis temukan hanya ada yang meneliti dengan cara *hydromassage* itupun memerlukan peralatan yang cukup mahal karena harus membuat alat atau mesin dan kolam renang yang dapat diatur kedalaman dan suhu airnya.

Penulis tertarik dengan penelitian yang berhubungan dengan *recovery* dikarenakan sumbangsih kegunaan yang dihasilkan akan bermanfaat bagi olahraga prestasi, khususnya renang dan umumnya untuk semua cabang olahraga. Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini mengambil judul “Perbandingan Pengaruh Metode Massage dan Akupresur Terhadap *Recovery* Perenang *Bandung Inter-national Swim (BIS)*.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis perlu merumuskan pertanyaan penelitian lebih rinci untuk mengarahkan agar penelitian itu jelas mengenai apa yang hendak ditelitinya. Perumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Seberapa besar metode massage berpengaruh terhadap *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*?
2. Seberapa besar metode akupresur berpengaruh terhadap *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*?
3. Metode mana yang berpengaruh secara signifikan terhadap *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah penelitian yang telah dikemukakan, maka tujuan penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Mengkaji sejauh mana metode massage berpengaruh terhadap *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.
2. Mengkaji sejauh mana metode akupresur berpengaruh terhadap *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.
3. Mengkaji perbedaan antara metode massage dan akupresur terhadap *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi perenang *Bandung Inter-national Swim*, dan pihak lainnya yang berkepentingan dalam Olahraga Renang baik tingkat regional, nasional, maupun internasional.

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis dalam penelitian ini adalah sebagai gambaran, bahan masukan, sumbangsih keilmuan *recovery* perenang renang untuk meningkatkan performa atau prestasi perenang.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan pemikiran dan saran kepada perenang, pelatih, management, petugas kesehatan

kejuaraan, dan orang tua perenang *Bandung Inter-national Swim* untuk menggunakan metode *recovery* yang tepat pada saat latihan dan juga digunakan sebelum, menjelang, dan sesudah kejuaraan. Lebih khususnya metode penelitian ini diharapkan dapat diterapkan kepada perenang pelatnas renang yang mengikuti kejuaraan baik di tingkat nasional maupun internasional.

3. Manfaat untuk peneliti

Penelitian ini menjadi bahan pengetahuan pada bidang yang penulis geluti. Dan penelitian ini akan digunakan untuk pekerjaan kelak setelah lulus sarjana.

E. Fokus Penelitian

1. Penelitian hanya dilaksanakan di *Bandung Inter-national Swim*.
2. Pengambilan data melalui renang 200 meter serta pendukung tambahan adalah studi dokumentasi.
3. Penelitian dilakukan kepada perenang prestasi *Bandung Inter-national Swim* Kelompok Umur (KU) V Atau usia sepuluh tahun ke bawah sebanyak tiga sampel.

F. Batasan Penelitian

1. Penelitian ini terbatas pada perbandingan massage dan akupresur terhadap fase *recovery* perenang Sekolah Renang *Bandung Inter-national Swim*.
2. Populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah perenang prestasi Sekolah Renang *Bandung Inter-national Swim*.

3. Sampel yang digunakan adalah perenang Sekolah Renang *Bandung International Swim* yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak tiga orang dari Kelompok Umur (KU) V atau usia sepuluh tahun ke bawah.

G. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang dipergunakan maka penulis perlu mendefinisikan sesuai dengan judul penelitian yaitu : “Perbandingan Pengaruh Metode Massage dan Akupresur Terhadap Kecepatan *Recovery Bandung Inter-national Swim*.”

1. “Massage adalah tindakan perawatan yang dilakukan terapis dengan melakukan gerakan-gerakan mengusap dengan telapak tangan, meremas dengan jari, meremas dengan menggunakan kedua tangan, dan menggetarkan (Anastasia, 2009: 66).
2. “*Massage is the physical manipulation of body brushing movements (effleurage), pressing (petrissage), grinding (friction), to the soft tissues throughout the body, which is on the face, body, upper limbs and lower (Goats, 1994; Salvano, 1999).*
3. “Akupresur adalah teknik pemijatan melalui titik-titik meridian dan organ tubuh yang dilakukan secara periodik dan terprogram oleh personal yang telah terdidik keterampilannya melalui suatu pelatihan yang kompeten” (Santanu, 2008: 1).
4. *Recovery* adalah diperolehnya kembali kondisi homeostatis yang normal, yaitu kondisi fisiologis yang terbaik bagi sel-sel tubuh, yang berarti

kondisi yang terbaik bagi mahluk yang bersangkutan” (Giriwijoyo, 2007: 269).

5. “Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin/laut” (Abdoelah, 1981: 270).
6. Perenang *Bandung Inter-national Swim* adalah perenang dari perkumpulan renang yang telah terdaftar di Persatuan Renang Seluruh Indonesia Kota Bandung.

H. Anggapan Dasar

Anggapan dasar merupakan titik tolak dari suatu proses penelitian yang dikerjakan Surakhmad (1982:107) menjelaskan bahwa “Anggapan dasar atau potsulat adalah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima penyelidikan tersebut”. Adapun anggapan dasar penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Metode *recovery* dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya dengan metode *massage* dan akupresur.
2. Metode *massage* dapat digunakan untuk *recovery* karena disamping mendorong darah ke jantung (memperlancar peredaran darah) juga memberikan efek ketenangan bagi yang diberi perlakuan *massage*, jadi dapat memberikan efek fisik dan psikis.
3. Metode akupresur merupakan metode ilmiah yang dapat digunakan untuk *recovery* karena setelah dilakukan pijatan pada formula titiknya dapat

memberikan pengaruh kebugaran ataupun peningkatan kemampuan fungsi pada organ dan meridian yang berhubungan dengan titik-titik tersebut.

I. Hipotesis

Berdasarkan anggapan dasar di atas, maka penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. H_0 : Metode massage tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.
 H_1 : Metode massage berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.
2. H_0 : Metode akupresur tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.
 H_1 : Metode akupresur berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan *recovery* perenang *Bandung Inter-national Swim*.
3. H_0 : Tidak terdapat perbedaan kecepatan *recovery* antara metode akupresur dan massage.
 H_1 : Terdapat perbedaan kecepatan *recovery* antara metode massage dan metode akupresur.

J. Metode Penelitian

Menurut T. Hillway (Hasan, 2002: 10) mengemukakan bahwa: “Penelitian adalah suatu metode studi yang dilakukan seseorang melalui penyelidikan yang hati-hati dan sempurna terhadap suatu masalah, sehingga diperoleh pemecahan yang tepat mengenai masalah itu.” Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan.

Menurut Hasan (2002: 22) bahwa “metode penelitian adalah tatacara bagaimana suatu penelitian dilaksanakan.” Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara-cara yang masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara yang dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Penggunaan metode dalam melakukan penelitian adalah suatu keharusan karena dengan menggunakan metode yang tepat dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Penggunaan metode dapat dilihat dari efektivitasnya, efisiensinya, dan relevansi metode tersebut. Sehubungan dengan masalah yang penulis ungkapkan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara metode massage dan akupresur terhadap kecepatan *recovery Bandung International Swim*, maka penulis menentukan suatu metode yang tepat untuk membantu kelancaran dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode eksperimen.

Ridwan Purnama, 2012
Perbandingan Pengaruh Massage dan Akupresur terhadap Recovery Perenang
Bandung International Swim.

”Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang memungkinkan peneliti memanipulasi variabel dan meneliti akibat-akibatnya” (Hasan, 2002: 24). Metode ini memiliki tiga ciri yaitu manipulasi, obeservasi, dan kontrol. Manipulasi artinya mengubah sistematis keadaan tertentu, observasi ialah mengamati dan mengukur hasil manipulasi, dan kontrol adalah mengendalikan kondisi-kondisi penelitian ketika berlangsungnya manipulasi.

Pengambilan sampel dilakukan melalui sampling seadanya atau sampel total kelas perenang prestasi yang berdasarkan kelompok umurnya. Dalam penelitian ini sampel melakukan dua perlakuan. Langkah pertama sampel diperiksa denyut nadi awalnya. Langkah kedua semua sampel melakukan test renang 200 meter. Setelah berakhir test sampel kesatu diperiksa denyut nadi akhir dan langsung diberi perlakuan dengan metode massage selama lima menit untuk melihat fase penurunan denyut nadi tiap menit, sampel kedua diperiksa denyut nadi akhir dan langsung diberi perlakuan dengan metode akupresur selama lima menit untuk melihat fase penurunan denyut nadi tiap menit, sampel ketiga (kontrol) diperiksa denyut nadi akhir dan dihitung penurunannya selama lima menit untuk melihat fase penurunan denyut nadi tiap menit.

K. Lokasi dan sampel penelitian

Untuk melakukan perencanaan penelitian, peneliti akan merencanakan lokasi dan tempat penelitian.

Lokasi/ : Kolam Renang Kampoeng Belajar Perumahan Taman Sari Bukit Bandung Blok IA/27 Bandung.

Populasi : Perenang prestasi *Bandung Inter-national Swim* sebanyak tujuh orang.

Sampel : Perenang prestasi Kelompok Umur V atau usia sepuluh tahun ke bawah sebanyak tiga orang.

