

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan dimana saja berada. Sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, sebagai tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Olahraga juga yang bisa membuat diri kita menjadi segar, sehat, dan bugar.

Menpora Maladi dalam Mulyo, (2020). mengemukakan bahwa “olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila” (hlm. 1). Olahraga sendiri ada banyak macamnya. Ada olahraga permainan, olahraga rekreasi, olahraga beladiri dan lainnya.

Salah satu cabang olahraga beladiri di Indonesia adalah Tarung Derajat. Tarung Derajat merupakan olahraga seni beladiri yang berasal dari Bandung. Tarung Derajat dideklarasikan kelahirannya di Bandung pada 18 Juli 1972 oleh Achmad Dradjat yang biasa dipanggil Aa Boxer. "Box!" merupakan salam persaudaraan di antara anggota Tarung Derajat. Tarung Derajat menekankan pada agresivitas serangan dalam memukul dan menendang. Namun, tidak terbatas pada teknik itu saja, bantingan, kuncian, dan sapuan kaki juga termasuk dalam metode pelatihannya. Tarung Derajat dijuluki sebagai "Boxer". Praktisi Tarung Derajat disebut "Petarung". Pusat perguruan olahraga Tarung Derajat adalah “Kawah Derajat Bandung”.

Sejak 1990-an, Tarung Derajat telah disempurnakan untuk olahraga. Pada tahun 1997, Tarung Derajat resmi menjadi anggota KONI Pusat ke 53 dengan kepengurusan bernama PB. KODRAT (Pengurus Besar Keluarga Olahraga Tarung Derajat). Sejak itu, Tarung Derajat memiliki tempat di Pekan Olahraga Nasional Keluarga Olahraga Tarung Derajat di tahun 2021 ini sudah berada di 22 provinsi di Indonesia. Setelah diperkenalkan pada 2011 SEA Games di Palembang tetapi Tarung Derajat tidak disertakan pada SEA Games 2013 di Myanmar.

Pada bulan Agustus tahun 2023, penulis mengikuti kejuaraan Piala Gubernur cabang olahraga Tarung Derajat yang dilaksanakan di Gor Youth Centre Sport Arcamanik Bandung, nomor yang dipertandingkan pada kejuaraan tersebut adalah kelas tarung bebas putra, tarung bebas putri dan nomor seni gerak. Penulis mewakili Kabupaten Cirebon pada kelas tarung bebas putri kelas 62-66 Kg. Jumlah seluruh atlet kabupaten Cirebon sebanyak 7 atlet, 5 atlet turun pada kelas tarung bebas, dan 2 atlet mengikuti kelas nomor seni gerak. Menurut Komarudin (dalam Mulyadi & Sartono, 2019) “atlet yang memiliki energi positif akan terlihat dalam penampilannya yang selalu penuh dengan kesenangan, kegembiraan, cinta, keteguhan, optimis, kenikmatan, kebanggaan memiliki tantangan diri, spirit tim, motivasi diri. Energi ini akan memungkinkan atlet berada dalam keadaan mental yang baik, konsentrasi yang baik, dan keadaan otot relaks, sehingga memungkinkan bagi atlet untuk bisa mencapai penamilan puncak.

Seorang atlet Tarung Derajat untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, penonton, dan lingkungan Adapun permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Ancaman ini berasal dari adanya terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan

ini peneliti hanya akan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan. Kecemasan *anxiety* adalah salah satu gejala psikologi yang identik dengan perasaan negatif (Apta Mylsidadu. 2014: 42).

Pada kejuaraan daerah, khususnya cabang olahraga tarung derajat, prestasi atlet dari kabupaten Cirebon dari ke tahun masih belum mampu bersaing meraih prestasi yang maksimal dari daerah-daerah lain. Ini dapat diketahui dari prestasi atlet pada saat kejuaraan Piala Gubernur dan Popda pada tahun 2023. Dalam konteks permasalahan kecemasan atlet kabupaten Cirebon, setelah peneliti melakukan observasi pra penelitian dan wawancara dengan pelatih ditemukan bahwa penyebab rendahnya hasil prestasi adalah karena adanya rasa cemas yang sangat tinggi. Menurut salah satu pelatih Tarung derajat kabupaten Cirebon “*atlet Kabupaten Cirebon sangat potensial dalam meraih prestasi didalam pertandingan, ketua Umum Kodrat Kabupaten Cirebon juga selalu memberikan anggaran serta perhatain yang lebih, akan tetapi rasa cemas atlet pada saat pertandingan sangat tinggi, pada malam harinya mereka tidak dapat istirahat dengan cukup, beberapa atlet tidur larut malam, dan teknik yang dikeluarkan di dalam matras pun tidak sesuai dengan apa yang selama ini dilatih, akibatnya banyak pelanggaran serta peringatan dari wasit pada saat pertarungan berlangsung*”.

Menurut Priyonoadi dalam Mulyadi & Sartono (2019) “*massage* di era modern saat ini berkembang dan meluas di dunia olahraga sebagai salah satu perawatan alternatif untuk atlet yang mengalami kelelahan dan cedera ringan. Perlakuan *massage* pada seseorang dapat menghilangkan ketegangan, meningkatkan kemampuan otot dan persendian, gangguan persyarafan serta kerusakan-kerusakan pada bagian tubuh tertentu”. Menurut Norah & Trever (2015).

Dengan tingkat kecemasan yang tinggi sangat mempengaruhi konsentrasi pada saat bertanding, sehingga dengan kelemahan ini peneliti mencoba memberikan perlakuan *massage* yaitu dengan menggunakan manipulasi *Efriction* (*efflurage* dan *friction*) pada bagian tengkuk leher dan punggung . *Massage* punggung merupakan salah satu tindakan alternatif dan terapi komplementer

seperti terapi musik, relaksasi, *guided, imageray, reflexiology*, *herbal medicine*, hipnotis, terapi sentuhan yang digunakan untuk mengurangi nyeri, cemas, takikardia, dan hipertensi. *Massage* punggung bertujuan untuk membantu pengobatan sistem syaraf dan kardiofaskular secara efektif menimbulkan rasa aman, rileks, dan rasa nyaman (Hajbaghery, Abasi, & Behestabad, 2012).

Menurut Howard P. Halldorsson R.2013 “Pemberian *massage* pada leher dan bahu dalam posisi duduk dapat mengurangi nyeri, menurunkan stres, dan kecemasan, serta memperbaiki sirkulasi darah. Pemberian *massage* pada leher dan bahu dalam posisi duduk akan memberikan keuntungan, sehingga gerak *masseur* tidak terganggu dan lebih leluasa dalam menangani pasien serta meminimalisir cedera pada pinggang dan punggung *masseur* sehingga dalam *ngemassase* diharapkan tenaga dan tekanannya sama dalam menangani setiap pasien.” Seorang atlet/olahragawan yang mempunyai kecemasan rendah akan menentukan kualitas atlet dalam melakukan dan mengeluarkan setiap teknik dan skill yang dimiliki oleh atlet ketika di arena pertandingan. Rendahnya kecemasan akan menunjang atau mendukung atlet tarung derajat untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan menumbuhkan kepercayaan diri ketika bertanding.

Oleh karena itu, peneliti mencoba memberikan perlakuan *massage* yaitu dengan menggunakan manipulasi *Efriction* (*efflurage* dan *friction*) pada bagian tengkuk leher dan punggung . Karena menurut Priyonoadi (dalam Mulyadi, 2019) “manipulasi *efflurage* merupakan manipulasi pokok dalam *sport massage*, karena manipulasi *efflurage* bertujuan untuk memperlancar peredaran darah, getah bening, dan apabila dilakukan dengan tekanan yang lembut akan memberikan efek penenangan, yaitu membantu mengalirkan darah dipembuluh balik (darah vineus) agar cepat kembali ke jantung”. Sedangkan manipulasi *friction* menurut Arovah (dalam Afif, 2020) “teknik *friction* merupakan teknik menggerus yang arahnya naik turun secara bebas dilakukan dengan cara menekan jaringan menggunakan ujung ibu jari yang bertujuan untuk memecah jaringan yang menggumpal agar dapat membantu menghancurkan *myloglosis* yaitu timbunan sisa-sisa pembakaran energi (asam laktat) yang terdapat pada otot yang menyebabkan pengerasan pada otot. Melalui teknik *friction* dapat merelaksasi serta mengurangi ketegangan otot.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan “apakah terdapat pengaruh perlakuan manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan, pada atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon?”

## 1.3 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesalahan dalam menafsirkannya, penulis kemukakan makna yang dimaksud dari setiap istilah sebagai berikut:

- 1) Menurut KBBI (2015) “pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”. Pengaruh dalam penelitian ini adalah akibat yang timbul dari hasil treatment *massage* pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan atlet tarung derajat.
- 2) Manipulasi *Efflurage* menurut Risma (2015) merupakan gerakan mengusap dengan menggunakan telapak tangan atau bantalan jari tangan dan gosokan pada kulit tanpa terjadi gerakan otot bagian dalam. Gerakan ini dilakukan sesuai dengan peredaran darah menuju jantung.
- 3) Manipulasi *Friction* menurut Arovah (dalam Afif, 2020) merupakan gerakan menggerus yang arahnya naik dan turun secara bebas (hlm. 21). Teknik *friction* dilakukan dengan cara menekankan jaringan menggunakan ujung ibu jari.
- 4) Kecemasan menurut Zakiah (2015) kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak menyenangkan yang digambarkan dengan kegelisahan atau ketegangan dan tanda-tanda hemodinamik yang abnormal sebagai konsekuensi dari stimulasi simpatik, parasimpatik dan endokrin. mendatang.
- 5) Tarung Derajat menurut Chairad (2014) merupakan “seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistis dan rasional”.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang telah penulis kemukakan di atas maka tujuan penulis melakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan pada atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon.

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan oleh penulis, diharapkan penelitian ini mendapatkan manfaat sebagai berikut :

1) Secara Teoritis

Sebagai bahan acuan bagi kalangan akademisi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan pengaruh manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

2) Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan atlet tarung derajat untuk dapat mengetahui pengaruh manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung dalam menangani suatu kecemasan.