

BAB I

PENDAHULUAN

Olahraga panahan adalah gabungan antara olahraga dan seni. Disebut olahraga karena mengguankan otot-otot fungsional, seperti *trapezius*, *tricep* dan *deltoid* serta juga membutuhkan daya tahan fisik. Disebut seni karena membutuhkan kesabaran, keuletan dan ketahanan mental. Kemampuan kondisi fisik, kekuatan otot lengan serta tehnik yang baik sangat sangat membantu dalam membidik sasaran (*target face*) pada olahraga panahan dan tehnik dasar dominan menahan busur (*holding*) dengan menggunakan otot-otot lengan tidak di bantu oleh badan. Otot-otot yang paling mendasari untuk menahan dan menarik busur panah adalah komponen fisik kekuatan otot lengan dan daya tahan otot lengan dan bahu. (Yachsie., 2019).

Daya tahan otot lengan berpengaruh terhadap latihan penguatan pada atlet panah selain itu latihan secara terprogram baik latihan teknik maupun latihan penguatan (latihan beban) dapat membuat atlet jadi ahli atau mahir. Panahan sendiri dalam proses membidik sudah adanya proses menarik beban busur untuk melontarkan anak panah. Program aktivitas latihan beban yang di lakukan secara progresif overload batas pembebanan memberikan dampak kelelahan. Rangkaian gerakan yang terus meningkat pada latihan fisik menyebabkan atlet beresiko mengalami cedera (Putra *et al.*, 2022)

Salah satu cedera otot yang paling sering dijumpai adalah *Delayed Onset Muscle Soreness* (DOMS). DOMS adalah nyeri yang dirasakan seseorang dalam waktu 24-72 jam setelah melakukan aktivitas olahraga. DOMS menimbulkan kekakuan, bengkak, penurunan kekuatan dan nyeri pada otot. Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) selalu dikaitkan dengan keadaan yang tidak biasa, kerja otot yang berlebihan dan kontraksi eksentrik dapat memicu terjadinya DOMS. Kontraksi otot eksentrik dapat dilihat dari adanya perpanjangan otot selama otot berkontraksi (Putri *et al.*, 2022).

Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) dapat diklasifikasikan sebagai cedera pada otot tipe I dan dapat diketahui dengan adanya nyeri tekan dan *spasme* pada saat dilakukan *palpasi* dan gerakan. Nyeri tekan dapat terlokalisasi pada bagian distal otot. Rasa nyeri tersebut dapat menggambarkan tingginya *receptor*

pada jaringan lunak dan pada tendon otot dengan begitu DOMS dapat ditangani dengan memberikan intervensi (Lesmana., 2019)

Risiko terjadinya DOMS dapat dikurangi dengan memberikan berbagai penanganan seperti stretching, minum obat *NSAID (Non Steroid Anti Inflammatory Drug)*, kompres es, kompres hangat, *massage*, istirahat, dan tetap melakukan latihan (Lesmana., 2019).

Pada *project* ini *ice compress dan massage* bertujuan untuk mengurangi nyeri atau nyeri otot, dan meningkatkan kinerja otot pasca latihan respons psikofisiologis juga memainkan peran penting dalam mengurangi rasa sakit. Dan *ice compress* merupakan salah satu modalitas berupa terapi dingin yang efektif untuk mengatasi DOMS yang diberikan untuk mendapatkan efek lokal pada bagian tubuh. *Ice compress* yang diterapkan selama 10-20 menit pada suhu 3-7 °C mempengaruhi suhu tubuh hingga 0-25 mm di bawah kulit secara lokal (Trisnowiyanto & Nirwana., 2021)

Penyusunan KIE ini bertujuan untuk memudahkan semua kalangan atlet panah untuk pemahaman tentang memilih, mengembangkan, memproduksi bahan KIE sesuai dengan kebutuhan atlet panah. Dan yang paling penting adalah bagaimana memanfaatkan bahan KIE ini dengan efektif untuk upaya penyadaran kepada atlet panah. Tujuan KIE untuk menambah pengetahuan, mengubah sikap kepercayaan nilai nilai dan perilaku individu atau kelompok, guna mendukung suatu masalah atau isu dan mencoba untuk mendapatkan dukungan dari pihak lain, meletakkan dasar bagi mekanisme yang dapat menjamin berlangsungnya proses penerimaan masyarakat terhadap isu yang dibahas, untuk mendidik individu dan masyarakat tentang keberadaan dan manfaat *project* tersebut.