

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang menggerakkan tubuh dalam jangka waktu tertentu. Melatih tubuh untuk berolahraga pada dasarnya adalah meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan jenis olahraga tersebut (Jaya, Arimbi, & Setyagraha, 2022). Olahraga yang dilakukan secara teratur dan terarah serta terprogram akan meningkatkan kebugaran jasmani hingga dijadikan sebagai sebuah pencapaian prestasi. Sesuai dengan UU RI No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional bahwa ruang lingkup olahraga yaitu, olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga kesehatan. Maka olahraga dapat meningkatkan sumber daya manusia Indonesia yang sehat dan bugar.

Di era globalisasi saat ini, bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang sangat populer baik di tingkat kabupaten hingga mencapai skala internasional, hal ini dapat dilihat dari banyaknya peminat dari berbagai kalangan usia. Selaras dengan pernyataan Hidayat (2015) yang mengatakan bahwa permainan bola voli ialah olahraga yang dapat dimainkan oleh banyak orang, baik anak – anak maupun orang dewasa wanita maupun pria. Menurut Kedo E.F (2013) mengatakan bahwa pada abad ke-20 bola voli tidak lagi dijadikan sebagai olahraga rekreasi melainkan menjadi olahraga prestasi sehingga menuntut prestasi setinggi mungkin. Maka dari

itu permainan bola voli kini sudah resmi dipertandingkan sebagai ajang pencapaian prestasi olahraga.

Bola voli adalah cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net, dan setiap timnya berjumlah enam orang pemain. Teknik dasar seperti *passing*, *smash*, *block* (bendungan) dan servis merupakan teknik yang harus dikuasai pemain bola voli (Anas & Rochmania, 2019). Dilihat dari karakteristik permainan bola voli yang membutuhkan gerakan melompat dan bergeser ke segala arah dengan cepat serta lincah maka besar kemungkinan atlet mengalami cedera (Eristikamaya & Irsyada, 2019). Seperti yang dikatakan oleh Widyati (2012) bahwa mayoritas atlet mengalami cedera dibagian ekstremitas bawah (anggota gerak bawah) seperti pada sendi lutut (ligamen dan meniskus), sendi pergelangan kaki (*ankle*) serta cedera trumatis (memar). Sesuai dengan karakteristik tersebut maka dibutuhkan komponen kondisi fisik yaitu fleksibilitas yang baik untuk menunjang gerakan-gerakan tersebut dan mengurangi resiko terjadinya cedera.

Perlu adanya latihan atau perlakuan khusus untuk meningkatkan fleksibilitas. Fleksibilitas dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan peregangan (Halbatullah, Astra, & Suwiwa, 2019). Menurut Bafirman & Wahyuni (2019) dalam buku “Pembentukan Kondisi Fisik” terdapat beberapa metode latihan peregangan diantaranya statis, dinamis, balistik, *passive*, *active* dan *Propriocaptive Neuromuscular Facilitaton* (PNF). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa peregangan PNF lebih unggul daripada metode peregangan lainnya seperti yang

dijelaskan oleh Sharman, et al (2006) dalam jurnal *Sports Medicine* “*Propriocaptive Neuromuscular Facilitaton Stretching : Mechanisms and Clinical Implications*” PNF memiliki keuntungan yang mungkin terjadi pada tingkat yang lebih cepat daripada peregangan statis, selanjutnya PNF ditemukan untuk meningkatkan fleksibilitas pasif dan aktif. Selain itu PNF memiliki keunggulan yang dapat memperbaiki jangkauan gerak dan juga meningkatkan fleksibilitas otot (Dewanti, 2020). Latihan peregangan PNF menggunakan teknik kontraksi-relaksasi yang dibantu oleh orang lain saat melakukannya. Metode ini memanfaatkan beberapa mekanisme *neurophysiologis* yang penting, seperti *reciprocal innervation* dan *invers myotactic reflex* (Bafirman & Wahyuni, 2019).

Di Kabupaten Bekasi terdapat sebuah pembinaan olahraga bola voli yang bernama Bintang Mandiri. Tujuan utama dibentuknya pembinaan tersebut adalah untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi dikacah nasional hingga internasional. Mayoritas atlet binaan klub bola voli Bintang Mandiri termasuk kategori anak pra remaja (10-14 tahun). Jika di usia muda atlet sudah mengalami cedera bagaimana dengan masa kejayaannya (*golden age*), tentunya akan mengalami trauma dan kemungkinan cedera yang pernah dialaminya dapat terulang kembali yang akan menjadi faktor penghambat pencapaian prestasinya. Dalam meningkatkan kemampuan atau *performance* atlet diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan kontinyu. Faktor tersebut ialah fisik, teknik, taktik, dan mental. Dengan meningkatkan fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet binaan tersebut merupakan suatu bentuk upaya yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan program latihan. Seringkali dalam latihan persiapan menghadapi kompetisi

hanya terfokus pada latihan teknik yang digunakan saat bertanding, namun untuk mendukung teknik itu sendiri sangat diperlukan fleksibilitas yang baik.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di lapangan selama latihan, kemampuan dari para atlet binaan klub bola voli Bintang Mandiri belum menampilkan hasil yang maksimal, hal ini terlihat pada saat memeragakan teknik dasar dan beberapa teknik lanjutan yang mengalami keterbatasan ruang gerak sendi sehingga gerakannya kurang cepat dan lincah, beberapa atlet diantaranya merasakan nyeri setelah latihan disebabkan karena kekakuan pada otot bagian ekstremitas bawah, kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan fleksibilitas, keterbatasan pengetahuan pelatih dalam penerapan program latihan yang dapat meningkatkan fleksibilitas ekstremitas bawah atlet klub Bintang Mandiri, recovery yang kurang diperhatikan setelah latihan ditandai dengan melakukan pendinginan secara tidak maksimal dan latihan peregangan PNF ini belum pernah dilakukan oleh pelatih dan atlet.

Setelah mengetahui hal tersebut yang kemudian mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Peregangan *Propriocaptive Neuromuscular Facilitaton* (PNF) Terhadap Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Atlet Klub Bola Voli Bintang Mandiri Kabupaten Bekasi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka dari uraian tersebut di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Terbatasnya ruang gerak saat melakukan gerakan saat latihan.

2. Atlet merasakan nyeri dibagian ekstremitas bawah karena kekakuan otot.
3. Kurangnya pemberian metode latihan fleksibilitas oleh pelatih.
4. Keterbatasan pengetahuan pelatih dalam penerapan program Latihan untuk meningkatkan fleksibilitas.
5. Banyaknya atlet klub Bintang Mandiri yang belum mengetahui pentingnya fleksibilitas sebagai penunjang gerakan teknik yang dilakukan secara maksimal.
6. Belum diketahui pengaruh latihan peregangan PNF terhadap fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet klub bola voli Bintang Mandiri Kabupaten Bekasi.
7. Belum diketahui perbedaan fleksibilitas ekstremitas bawah sebelum dan setelah melakukan latihan peregangan PNF pada atlet klub bola voli Bintang Mandiri Kabupaten Bekasi.

C. Pembatasan Masalah

Guna menghindari munculnya penafsiran yang berbeda-beda dan pertimbangan aspek-aspek metodologi kelayakan di lapangan serta keterbatasan peneliti, maka perlu kiranya diberikan pembatasan masalah. Pembatasan masalah ini diberikan agar ruang lingkup permasalahan menjadi jelas. Dalam penelitian ini peneliti hanya akan mengkaji permasalahan “Pengaruh Latihan Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Terhadap Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Pada Atlet Klub Bola Voli Bintang Mandiri Kabupaten Bekasi”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah Latihan Peregangan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) Berpengaruh Terhadap Fleksibilitas Ekstremitas Bawah Pada Atlet Klub Bola Voli Bintang Mandiri Kabupaten Bekasi?”

E. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pedoman dan acuan bagi atlet, pelatih maupun olahragawan yang belum memahami bagaimana metode yang harus dilakukan untuk dapat meningkatkan fleksibilitas khususnya fleksibilitas ekstremitas bawah dan bagi peneliti lain yang akan mengambil pembahasan yang serupa sebagai acuan dalam melaksanakan penelitiannya.