

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ilmu pengetahuan dan teknologi memiliki perkembangan yang pesat yang memiliki dampak baik terhadap perkembangan di dunia olahraga.(Abraham, 1991) mengungkapkan bahwa proses kemajuan teknologi menghasilkan modernitas, ditandai dengan pertumbuhan ekonomi, mobilitas sosial, ekspansi atau peluasan budaya. Pentingnya teknologi dikemukakan pula oleh Marx & Angels, (2015) menyatakan bahwa melalui kemajuan teknologi komunikasi makin canggih dan murah, berkembangnya teknologi komunikasi dapat terjadinya hubungan antara negara maju dan negara terbelakang yang teknik produksinya yang masih rendah sehingga tidak bisa dihindari.

Masyarakat semakin tahu dan mengerti tentang fungsi pentingnya olahraga, di sisi perhatian dan dukungan pemerintah terhadap perkembangan olahraga di Indonesia juga turut membantu perkembangan kemajuan olahraga di Indonesia. Ada beberapa alasan mengapa orang melakukan kegiatan olahraga, antara lain, yang pertama ada yang melakukan kegiatan olahraga untuk melakukan pemulihan kesehatan atau penyembuhan penyakit, yang kedua ada yang melakukan olahraga untuk mendapatkan

prestasi, yang ketiga mereka melakukan olahraga untuk bertujuan pendidikan, dan yang keempat untuk mereka yang ingin olahraga hanya rekreasi saja.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang pesat seperti sekarang ini membuat kita mengharuskan untuk membuka diri terhadap kemajuan di bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) itu sendiri, seperti cabang olahraga lainnya, sepakbola tak luput juga dari yang namanya *recovery* atau pemulihan, karena hal tersebut sangat penting terhadap performa individu atlet. (Hartono, 2012). *Recovery* merupakan titik kunci dari proses latihan. Selain istirahat murni dengan pemuliahan pasif, beberapa strategi dan metode telah diusulkan bagi olahragawan untuk meningkatkan pemulihan fungsi otot setelah latihan maupun kompetisi. *Recovery* bisa menjadi penentu keberhasilan satu tim dalam menjalankan taktik terutama di cabang olahraga sepakbola, karena apabila individu atlet tidak mendapatkan *recovery* yang baik maka taktik belum tentu bisa dijalankan dengan yang diinginkan oleh pelatih.

Optimalisasi teknik *recovery* penting untuk dilakukan mengingat kualitas *recovery* yang baik dapat menurunkan kelelahan baik secara obyektif (*fatigue index*) maupun subyektif (*rating of perceived exertion*) meningkatkan adaptasi fisiologis tubuh terhadap latihan fisik serta mengurangi resiko cedera. (Depont et al.,2004)

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh kalangan masyarakat, bisa dari kalangan kurang mampu, kalangan menengah, maupun kalangan atas. Komarudin (2011) mengatakan bahwa definisi sepakbola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak

umum, sepakbola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor dan gerakan Sepakbola di Indonesia sekarang mengalami perkembangan, hal ini dapat dilihat sekarang sudah banyak daerah di Indonesia memiliki lapangan Sepakbola dan memainkan permainan tersebut, mulai dari klub-klub sepakbola maupun sekedar hobi. Dari tingkat tertinggi yaitu *Federation Internationale De Football* (FIFA), kemudian *Asia Football Confederation* (AFC), Kemudian ada Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). Banyak hal yang membuat perkembangan Sepakbola di Indonesia mengalami perkembangan salah satunya yang paling penting adalah pembinaan atau pembibitan usia dini, dimana para pemain binaan ini diberikan program kerja Latihan oleh pelatih mereka, Yang sekarang di sebut dengan Sekolah Sepakbola (SSB). Adapun pihak penyelenggara kompetisi sepakbola tingkat Nasional yaitu PT.Liga Indonesia Baru (LIB) yakni terdiri dari Liga 1, Liga 2, dan Liga 1 U-20. Adapun juga penyelenggara liga usia dini yaitu *Elite Pro Academy* dimulai dari U-16, U-18, U-20.

Universitas Negeri Jakarta (UNJ) sendiri memiliki klub sepakbola, agar dapat merealisasikan minat dan bakat bagi mahasiswa UNJ dalam raga meningkatkan olahraga sepakbola tingkat mahasiswa. Agar dapat menunjang gaya sepakbola *possession* sangat dibutuhkan fleksibilitas yang prima, pemain dapat melakukan seluruh eksekusi teknik sempurna walaupun dibawah tekanan lawan, Menurut FIFA (*Federation Internationale de Football Association*) sepakbola adalah permainan sepakbola yang dimainkan oleh sebelas pemain setiap tim di atas lapangan rumput atau

turf dengan dimensi panjang lapangan 90-120 M dan lebar lapangan 45-90 m. Maka dari itu sepakbola adalah olahraga permainan yang membutuhkan daya tahan otot yang kuat, agar dapat mengatasi kelelahan selama 45 menit x 2, dibutuhkan pula pemain-pemain yang memiliki keberanian dan kepercayaan diri yang tinggi agar dapat melakukan aksi di moment yang tepat. Kreatifitas individual ini harus dipadu dengan Kerjasama tim yang kompak, agar terciptalah tim yang solid. upaya kita agar mendapatkan bibit yang baik maka membutuhkan pembinaan yang baik pula, pembinaan yang baik tersebut selain di bidang teknik fisik, taktik, mental, dan gizi tak kalah pentingnya juga pentingnya *recovery* terhadap pembinaan dari usia dini.

Murray dan Rajan (2007) menyatakan bahwa, Pengembangan teknik *recovery* pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan adaptasi atlet terhadap stress fisik maupun mental baik pada fase kompetisi maupun latihan tetapi diluar sana masih banyak atlet maupun insan olahraga lainnya yang menghirakan betapa pentingnya *recovery*. terutama pada pentingnya fleksibilitas di olahraga *open skills* seperti sepakbola ini. Fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan mudah, tanpa keterbatasan serta bebas dari rasa nyeri dalam range of motion, Fleksibilitas berkaitan dengan pemanjangan musculotendinous unit yang baik (Kisner & Colby, 2007).

Sering pula kita jumpai banyak atlet-atlet mengalami cedera pada otot *hamstring* karena kurangnya memiliki daya tahan otot yang kurang dan fleksibilitas yang buruk. Howard J. Luks (2016) mengatakan bahwa kasus cedera hamstring

menjadi kasus yang paling sering terjadi dalam sepak bola dengan angka kejadian mencapai 40%. Bernard Duvivier (2019) juga memaparkan pada penelitian di Liga Australia, yang mana kasus cedera hamstring terus mengalami peningkatan hingga 71% dari musim 2003 hingga 2012. ada beberapa langkah untuk mencegah cedera hamstring adalah dengan meningkatkan fleksibilitas pada otot hamstring dapat dijadikan salah satu upaya untuk menurunkan risiko cedera hamstring. Kurangnya fleksibilitas pada otot dan tendon hamstring mengakibatkan penurunan kemampuan otot dan tendo untuk berkontraksi dengan cepat dan kuat sehingga meningkatkan risiko cedera (Ross, 2008).

Digaris bawah ini adalah fleksibilitas yang buruk pada otot *hamstring*, pada dasarnya fleksibilitas seseorang ditentukan pada kemampuan gerak dari sendi sendinya. Semakin luas jangkauan ruang gerak sendinya semakin baik pula kelentukannya. Kelentukan merupakan salah satu aspek kondisi fisik yang sangat penting dalam mencapai prestasi optimal. Murray & Rajan (2007) menyatakan bahwa kelentukan sangat diperlukan hampir di setiap cabang olahraga yang banyak menggunakan fleksibilitas termasuk cabang olahraga sepakbola. Risiko cedera adalah ancaman yang selalau menghantui pemain sepakbola profesional. Tidak hanya dikarenakan berbenturan dengan pemain lain, melainkan karena terlalu memaksakan kinerja ototnya untuk bekerja keras sepanjang laga. Terutama pada otot *hamstring* maka menjaga kelentukan otot *hamstring* baiknya sebelum melakukan kegiatan olahraga melakukan *warming up* dan *stretching*.

Adapun metode *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitasi (PNF)* digunakan untuk menjaga fleksibilitas otot sehingga dapat bekerja dengan baik dan optimal metode ini digunakan untuk menambah fleksibilitas otot, selain itu adapun fungsi lainnya yaitu mengurangi asam laktat dalam tubuh dan mengurangi ketegangan otot. Ada pula metode *Sport Massage* disini dapat pula mengurangi asam laktat pada tubuh dan juga mengatasi risiko cedera dan kram. Kedua metode ini dapat dilakukan sebelum, ketika, dan sesudah pertandingan untuk mengantisipasi terjadinya cedera otot dalam permainan sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah yang saya ambil adalah:

- a) Perlunya PNF untuk menambah fleksibilitas pada otot *hamstring*
- b) Pentingnya fleksibilitas otot *hamstring* untuk meningkatkan performa atlet sepakbola Universitas Negeri Jakarta.
- c) Perlunya *Sport massage* untuk merelaksasi otot *hamstring* guna meningkatkan fleksibilitasnya
- d) Memiliki fleksibilitas otot *hamstring* yang baik sangat penting untuk atlet sepakbola

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah identifikasi masalah yang saya teliti maka penelitian ini membatasi masalah yaitu “Efektifitas *PNF* dan manipulasi *sport massage*

(*effleurage, petrissage, shaking, effleurage*) terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring atlet kop sepakbola UNJ”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

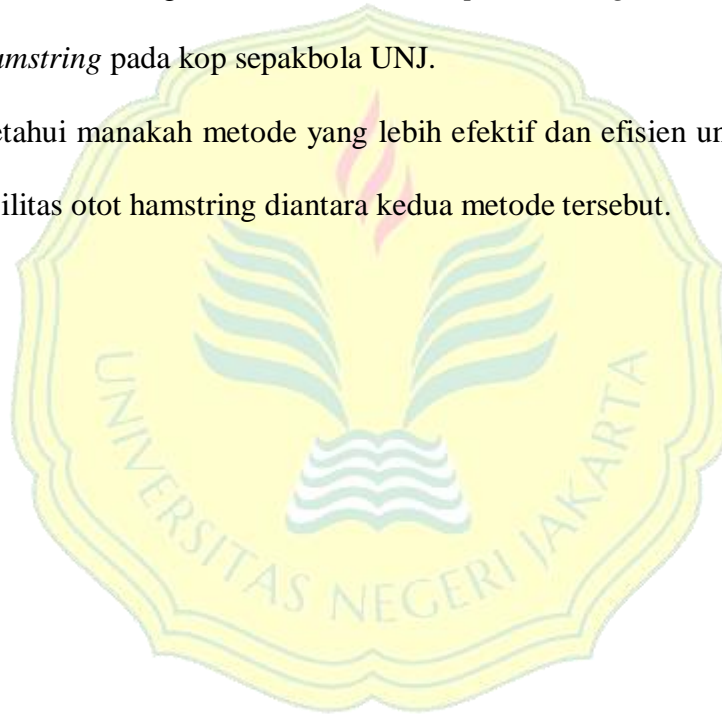
- 1) Apakah Metode *Proprioceptive Neuromuscular facilitation* (PNF) dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
- 2) Apakah Metode *Sport Massage* dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta?
- 3) Apakah ada perbedaan antara efek *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) dengan efek *Sport Massage* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub sepakbola Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Agar mengetahui apakah ada perbedaan antara efek *PNF* dengan efek *Sport Massage* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota kop sepakk bola UNJ.

2. Dalam bidang penelitian dan pengetahuan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang efek *PNF* dengan efek *Sport Massage* terhadap fleksibilitas otot *hamstring*.
3. Pelatih fisik sepakbola diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang efektifitas *PNF* dan *Sport Massage* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada kop sepakbola UNJ.
4. Mengetahui manakah metode yang lebih efektif dan efisien untuk menambah fleksibilitas otot hamstring diantara kedua metode tersebut.



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*