

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fleksibilitas otot yang baik dapat membantu seseorang melakukan gerakan tubuh yang kompleks dan menjaga kesehatan tubuh. Fleksibilitas otot berperan penting dalam aktivitas fisik, antara lain olahraga, menari, dan aktivitas sehari-hari seperti membungkuk atau mengangkat benda berat. Selain itu, kelenturan otot yang baik dapat membantu mencegah cedera dan memperbaiki postur tubuh menjadi lebih baik. Maka dari itu, sangat penting untuk memahami pentingnya kelenturan otot dan cara meningkatkannya.

Berdasarkan hasil tes awal pada pemain futsal klub olahraga prestasi Universitas Negeri Jakarta menggunakan instrumen tes *sit and reach* menunjukkan bahwa rata-rata fleksibilitas pada atlet futsal UNJ berada di 16,3 cm yang artinya fleksibilitas berada di tingkatan cukup tetapi perlu di tingkatkan mengingat pentingnya fleksibilitas pada olahraga open skill seperti futsal.

Fleksibilitas otot yang baik mampu mencegah cedera saat berolahraga, menurut Dalam artikelnya yang berjudul "Peregangan Modern", Taylor Tolison menyatakan bahwa olahraga yang melibatkan gerakan memantul dan melompat serta melibatkan tingginya intensitas *Stretch-shorting Cycle (SSC)* (contoh: futsal, sepak bola & rugby) Unit tendon otot berkapasitas tinggi diperlukan untuk menyimpan dan melepaskan energi elastis untuk kinerja gerakan yang optimal. Jika

unit otot-tendon tidak cukup elastis untuk menyerap energi dan unit otot-tendon tidak memiliki kapasitas pelepasan cepat yang tinggi, hal ini dapat meningkatkan risiko cedera Anda (Dikdik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnay dan Luky Afary., 2019).

Fleksibilitas merupakan salah satu komponen penting dalam Dalam permainan futsal khususnya fleksibilitas otot *hamstring*. Fleksibilitas otot *hamstring* memegang peran yang sangat penting, karena otot *Hamstring* bekerja dalam mode konsentris yaitu memendek dan memanjang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Fleksibilitas sangat penting untuk meningkatkan kemampuan atlet futsal dalam melakukan gerakan yang kompleks dan cepat. Otot yang fleksibel dapat meningkatkan koordinasi dan mengurangi ketegangan otot, memungkinkan atlet futsal bergerak lebih efisien dan mengurangi risiko cedera. Salah satu cara untuk meningkatkan fleksibilitas adalah peregangan. Peregangan dapat membantu mencegah cedera dan meningkatkan performa atlet jika dilakukan dengan benar dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Banyak orang mengalami cedera karena kurangnya fleksibilitas dalam menggerakkan otot-otot tubuh, seperti *hamstring*. Ada beberapa langkah pencegahan cedera *hamstring*, yaitu meningkatkan kelenturan *hamstring* dapat digunakan untuk mengurangi risiko cedera *hamstring*. Fleksibilitas yang buruk pada paha belakang dan tendon mengurangi kemampuan otot dan tendon untuk berkontraksi dengan cepat dan kuat, sehingga sangat riskan terjadinya cedera. (Sd, Beji, Wates, & Progo, 2018).

Bukan hanya di klub futsal, metode ini juga bisa di terapkan di dalam ekstrakurikuler futsal di sekolah. Pentingnya fleksibilitas otot dalam ekstrakurikuler futsal sangat terkait dengan peningkatan prestasi secara keseluruhan. Otot yang fleksibel memungkinkan para pemain untuk melakukan gerakan dengan rentang yang lebih luas, meningkatkan mobilitas, dan mengurangi risiko cedera. Dalam konteks futsal, kemampuan untuk melakukan gerakan seperti dribbling, passing, dan shooting dengan rentang gerakan yang optimal dapat membuat perbedaan yang signifikan dalam efektivitas permainan. Fleksibilitas otot juga memainkan peran dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan, karena otot yang fleksibel lebih siap untuk berkontraksi dan meregang dengan efisien. Dengan demikian, dalam ekstrakurikuler futsal, upaya untuk meningkatkan fleksibilitas otot bukan hanya akan membantu menghindari cedera, tetapi juga berpotensi mengangkat prestasi para pemain ke level yang lebih tinggi.

Metode peningkatan fleksibilitas otot yang sering digunakan adalah metode *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* yang dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas *hamstring* sehingga dapat bekerja dengan baik dan mengurangi resiko cedera. Selain meningkatkan kelenturan otot, metode *PNF* memiliki efek lain yaitu mengurangi ketegangan otot. Ada juga metode *Animal pose stretching*. Metode ini merupakan peregangan statis yang menarik karena diadaptasi dari gerakan hewan. Jenis peregangan ini juga selain meningkatkan kelenturan otot metode ini juga dapat mengurangi risiko cedera olahraga dan kram otot. Kedua metode tersebut dapat digunakan sebelum, selama dan setelah pertandingan untuk memprediksi kerusakan otot pada permainan futsal.

Banyak teori yang menyebutkan keunggulan peregangan *PNF* dibandingkan peregangan statis dan beberapa penelitian telah membuktikan keunggulan tersebut. Namun, ada sejumlah bukti yang dapat dipertimbangkan yang menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan diantara kedua metode peregangan ini (Lempke et al., 2018). Oleh karena itu, masih belum jelas strategi mana yang paling efektif untuk meningkatkan panjang otot. Oleh karena itu, penting untuk memperbanyak penelitian dengan kesamaan metodologis untuk memverifikasi mana dari kedua pendekatan peregangan ini yang paling efektif dalam meningkatkan fleksibilitas. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efek dari *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitasi (PNF)* dan *animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah yang saya ambil adalah:

- a) Diperlukan penerapan metode *PNF* untuk menambah fleksibilitas pada otot *hamstring*.
- b) Pentingnya fleksibilitas otot *hamstring* untuk meningkatkan performa dan mencegah cedera pada atlet Futsal Universitas Negeri Jakarta.
- c) Diperlukan penerapan *fleksibility exercise* seperti *animal pose stretching* guna meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*.
- d) fleksibilitas otot *hamstring* yang baik sangat diperlukan untuk atlet futsal.

C. Pembatasan Masalah

- Berdasarkan latar belakang identifikasi masalah yang saya teliti maka penelitian ini membatasi masalah yaitu “Efektifitas *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitation (PNF)* dan *animal pose stretching* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet Klub Olahraga Prestasi Futsal UNJ”

D. Perumusan Masalah

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

- 1) Apakah Metode *Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub futsal Universitas Negeri Jakarta?
- 2) Apakah metode *animal pose stretching* terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub futsal Universitas Negeri Jakarta?
- 3) Manakah metode yang lebih efektif dan efisien antara efek *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitation (PNF)* dengan efek *Animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada anggota klub futsal Universitas Negeri Jakarta.

E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memberikan kegunaan sebagai berikut:

1. Agar dapat mengetahui apakah ada perbedaan dan mengetahui metode mana yang lebih efektif dan efisien di antara *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitasi (PNF)* dengan *Animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet KOP futsal UNJ.
2. Dalam bidang penelitian dan pengetahuan dapat memberikan pengetahuan yang lebih luas tentang efek *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitasi (PNF)* dengan efek *Animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring*.
3. Pelatih fisik futsal diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang efektifitas *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitasi (PNF)* dan *Animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada kop futsal UNJ.
4. Pelatih futsal ekstrakurikuler di harapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang efektifitas *Proprioceptive Neuromuscular Fasilitasi (PNF)* dan *Animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* guna di implementasikan dan dapat meningkatkan prestasi siswa yang minat di ekstrakurikuler futsal.