

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang**

I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi (2018) menyatakan bahwa meskipun masyarakat telah menyadari pentingnya olahraga. Memiliki peran penting dalam memajukan bidang olahraga. Terdapat beberapa motivasi yang menjadi latar belakang mengapa individu melakukan olahraga, yang pertama melakukan olahraga untuk memperoleh prestasi, yang kedua adalah bagi orang yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, dan ketiga adalah bagi orang-orang yang membutuhkan olahraga hanyalah hiburan semata. Motivasi-motivasi ini mencerminkan beragam manfaat yang dapat diperoleh dari berolahraga, dan setiap individu memiliki alasan dan tujuan berbeda dalam melibatkan diri dalam aktivitas olahraga. Dukungan dari masyarakat, pemerintah, dan lembaga olahraga menjadi hal penting dalam terciptanya lingkungan yang kondusif bagi perkembangan dan pemanfaatan potensi olahraga di Indonesia. (I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi, 2018).

Menurut Langga & Supriyadi (2019) menyatakan bahwa latihan adalah suatu proses yang melibatkan partisipasi aktif dalam olahraga, yang direncanakan dan diorganisir dalam jangka waktu yang berlangsung secara berkelanjutan. Tujuan dari latihan ini ialah untuk meningkatkan kemampuan gerak dalam aspek fisik, teknik, taktik, dan mental, dengan tujuan akhir untuk mendukung pencapaian potensi atletik yang sepenuhnya optimal.

Dalam proses latihan, atlet atau siswa berkomitmen untuk berlatih secara konsisten dan terarah agar dapat mencapai performa dan prestasi yang lebih baik dalam bidang olahraga yang dipilihnya (Langga & Supriyadi, 2019).

Seperti yang sudah dipahami Judo adalah olahraga bela diri yang mengandalkan seluruh kekuatan otot pada tubuh secara *explosive*, agar bisa menjadi atlet yang baik maka diperlukan latihan kekuatan otot yang baik pula, terutama pada kekuatan dan kelenturan atlet di penelitian ini. Adapun permasalahan yang diambil di sini adalah fleksibilitas otot terutama pada otot pinggang, lemahnya fleksibilitas yang baik terutama di otot pinggang itu sendiri, karena banyak atlet yang mengeluhkan kondisi otot pinggangnya karena kurangnya fleksibilitas terhadap otot pinggangnya sendiri.

Banyak cara agar dapat meningkatkan fleksibilitas otot tetapi di penelitian ini akan mengangkat peningkatan fleksibilitas otot menggunakan *Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* yang sudah jelas fungsinya untuk meningkatkan kelenturan dan kelenturan otot, guna untuk mengurangi resiko cedera pada para atlet pelatnas Indonesia. Judo Indonesia berada di bawah PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia) dan dinaungi oleh KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia).  
*Mencerdaskan dan Memartabatkan Bangsa*

Judo dianggap sebagai seni bela diri yang memerlukan tingkat disiplin mental dan fisik yang sangat tinggi. Dalam posisi berdiri, Asal-usul nama judo terdiri dari dua kata dalam bahasa Jepang, yaitu "ju" yang berarti "lembut" dan "do" yang berarti "jalan". Maka, judo secara harfiah dapat diartikan sebagai "jalan kelembutan", yang menunjukkan pendekatan yang lembut dan terkontrol

dalam menghadapi lawan serta menghormati etika dan moral dalam praktik bela diri ini. Tindakan latihan judo membantu individu dalam menciptakan kesehatan yang esensial dan penting dalam berbagai cara, yaitu dengan menciptakan kekuatan, fleksibilitas, ketangkasan, kecepatan, keseimbangan dinamis dan statis, dan ketekunan. Tindakan penyerangan dan pengamanan yang dinamis menciptakan waktu respons, koordinasi, dan secara umum kepastian aktual.

Mobilitas sendi adalah kemampuannya untuk bergerak bebas melalui seluruh rentang gerakannya tanpa mengalami rasa sakit atau ketidaknyamanan. Salah satu yang dianjurkan adalah melakukan latihan mobilitas. Latihan-latihan ini dimaksudkan untuk meningkatkan gerakan Anda, memperpanjang hidup Anda, dan yang terpenting, menurunkan kemungkinan Anda jatuh.

Upaya kita agar mendapatkan bibit yang baik. Tidak hanya dalam kerangka proses, strategi, sikap, dan makanan yang sebenarnya, tetapi juga pentingnya pemulihan dalam pelatihan sejak awal.

Tujuan utama pengembangan strategi pemulihan adalah untuk membantu atlet beradaptasi dengan lebih baik terhadap tekanan fisik dan mental selama kompetisi dan pelatihan. Namun, masih banyak insan olahraga di luar sana yang mengabaikan pentingnya *recovery*.

Fleksibilitas sendi adalah kemampuannya untuk bergerak tanpa rasa sakit atau halangan. Adaptasi dapat digambarkan sebagai ruang lingkup pergerakan sendi atau pengembangan, ruang lingkup pergerakan sendi di sekitar sendi. Tulang, sendi, tendon, ligamen dan kulit adalah bagian dari kemampuan beradaptasi

Yang digaris bawah di sini adalah kemampuan beradaptasi yang tidak menguntungkan pada otot-otot bagian tengah tubuh. Kemampuan menggerakkan sendi pada dasarnya menentukan fleksibilitas seseorang. Semakin luas ruang lingkup pergerakan sendi, semakin baik kemampuan adaptasinya. Kemampuan beradaptasi adalah bagian penting dalam mencapai eksekusi yang ideal. Hampir setiap olahraga yang membutuhkan banyak fleksibilitas, termasuk Judo, membutuhkan fleksibilitas. Taruhan cedera adalah bahaya yang konsisten bagi para Atlet Judo. Karena benturan dengan pemain lain, Sebaiknya, jaga agar otot tetap lentur sebelum mengikuti olahraga untuk pemanasan dan peregangan.

Untuk menjaga otot tetap fleksibel dan memungkinkannya berfungsi dengan baik, teknik *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)* digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas otot, metode ini digunakan. Selain itu, membantu meredakan ketegangan otot dan mengurangi asam laktat dalam tubuh.

Di dalam penelitian ini awalnya peneliti memperhatikan kegiatan latihan yang sangat berat kepada atlet timnas judo, tetapi mendapatkan perlakuan *stretching* secara masing masing tetapi dirasa kurang efektif, dan mendapati banyak atlet yang masih mengalami masalah pada pinggangnya, maka dari itu peneliti berinisiatif untuk memberikan *recovery stretch* berupa *proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)* dengan Teknik *hold relax* dan *contract relax* secara berpasangan setiap atletnya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah dianalisis, identifikasi masalah yang saya pilih yaitu:

- a) Perlunya *PNF* untuk menambah fleksibilitas pada otot pinggang.
- b) Pentingnya fleksibilitas otot pinggang untuk meningkatkan performa atlet Tim Nasional Judo.
- c) Memiliki fleksibilitas otot pinggang yang baik sangat penting untuk atlet Tim Nasional Judo.

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini membatasi masalah yaitu “Efektifitas Teknik *PNF Hold Relax* Dan *Contract Relax* Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Pinggang Atlet Tim Nasional Judo”.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasar latar belakang dan identifikasi masalah, perumusan masalah dalam penelitian peneliti ini ialah:

- 1) Apakah Metode *PNF Hold Relax* dapat meningkatkan fleksibilitas otot pinggang pada Atlet Tim Nasional Judo?
- 2) Apakah Metode *PNF Contract Relax* dapat meningkatkan fleksibilitas otot pinggang pada Atlet Tim Nasional Judo?
- 3) Apakah ada perbedaan antara efek *PNF Hold Relax* dengan efek *PNF Contract Relax* terhadap fleksibilitas otot pinggang pada Atlet Tim Nasional Judo?

## **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Agar mengetahui apakah ada perbedaan antara efek *PNF Hold Relax* dengan efek *PNF Contract Relax* terhadap fleksibilitas di otot pinggang Atlet Tim Nasional Judo.
2. Dalam konteks penelitian dan pengembangan ilmu, studi ini dengan memberikan hal yang dapat dipahami secara mendalam tentang perbedaan efek antara *PNF Hold Relax* dan *PNF Contract Relax* terhadap fleksibilitas otot pinggang.
3. Pelatih fisik judo diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang efektivitas *PNF Hold Relax* dengan efek *PNF Contract Relax* terhadap fleksibilitas otot pinggang pada Atlet Tim Nasional Judo.
4. Mengidentifikasi metode yang lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan fleksibilitas otot pinggang antara kedua metode tersebut.



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*