

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sepak Bola merupakan suatu permainan di mana para pemain saling berebut bola dengan maksud mencetak gol, serta berusaha untuk tidak membiarkan bola masuk ke gawang mereka sendiri (Sutrisno, 2013). Sepak bola terdiri dari 2 tim yang berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 11 pemain dalam waktu 2 x 45 menit. Sepak bola kerap dimainkan oleh masyarakat sebagai sarana kebugaran, rekreasi, dan pencapaian prestasi, sehingga tidak mengherankan jika olahraga ini sangat populer dan digemari oleh berbagai kalangan (Mubarok *et al.*, 2019). Menurut (FIFA), ada sekitar 5 miliar penggemar sepakbola di dunia. Basis penggemar terbesar terletak di Amerika Latin, Timur Tengah dan Afrika.

Permainan dalam sepak bola banyak didominasi menggunakan fungsi dari ekstremitas bawah. Bagian tubuh tersebut memiliki peranan penting dalam permainan, karena diperlukan untuk melakukan teknik dasar yang ada di dalam sepakbola seperti teknik mengumpan (*passing*), menahan bola (*control*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), menyundul (*heading*) dan merebut bola (Sintaro, 2020). Selain harus memiliki teknik dasar yang baik dan untuk mencapai *peak performance*, pemain sepak bola juga harus memiliki komponen kebugaran yang baik. Kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2001) dalam Suharjana (2008) bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari kesegaran jasmani yang

berkaitan dengan kesehatan, yang mengandung unsur empat pokok yaitu, kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas, serta kebugaran jasmani yang berkaitan dengan *performance*, mengandung unsur, koordinasi, kelincahan, kecepatan gerak, dan keseimbangan.

Fleksibilitas atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh dengan penguluran tangan yang seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian (Kisner, 2014). Seperti yang dikatakan oleh Widyati (2012) bahwa mayoritas atlet mengalami cedera dibagian ekstremitas bawah seperti pada sendi lutut (ligamen dan meniskus), sendi pergelangan kaki (*ankle*) serta cedera trumatis (memar). Pemain sepak bola juga harus memiliki fleksibilitas yang baik. Hal tersebut penting mengingat cedera otot dan sendi, khususnya pada ekstremitas bawah seringkali terjadi pada para pemain sepak bola (Komarudin, 2021). Sesuai dengan karakteristik tersebut maka dibutuhkan komponen kondisi fisik yaitu fleksibilitas yang baik untuk menunjang gerakan-gerakan tersebut dan mengurangi resiko terjadinya cedera. Untuk menambah jangkauan gerak sendi, otot-otot perlu diulur atau diregangkan melampaui titik batas tahanan biasanya. Latihan ini harus dilakukan tiap hari dengan latihan-latihan fleksibilitas yang cocok.

Menurut (Gamping & Gamping, 2020) fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan. Latihan untuk meningkatkan kelenturan anggota tubuh ini bisa dilakukan secara perlahan-lahan dengan latihan yang bersifat stretching (Gamping & Gamping, 2020). Stretching

atau peregangan adalah latihan yang dilakukan guna meningkatkan fleksibilitas sendi yang dilakukan secara rutin dan perlahan-lahan guna mencegah terjadinya cedera. Secara garis besar menurut Hinson (Sukadiyanto, 2002), ada empat macam peregangan yaitu, peregangan statis, peregangan dinamis, *Proprioceptive Neuromuskular Facilitation* (PNF), dan *passive stretching*.

Salah satu metode yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas adalah dengan *passive stretching* atau peregangan pasif. Menurut Mustofa (2019), *Passive stretching* adalah metode peregangan yang paling sering digunakan agar jaringan lunak di regangkan tepat melewati titik tahanan jaringan kemudian dipertahankan dalam posisi memanjang dengan gaya regangan terus-menerus selama beberapa waktu.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di atlet Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta, atlet Sepak Bola berdasarkan pengukuran menggunakan metode *sit and reach* memiliki fleksibilitas yang kurang baik. Selain itu, belum terdapat adanya program khusus untuk meningkatkan fleksibilitas pada atlet Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta, serta terdapat beberapa atlet yang seringkali mengalami cedera di bagian ekstremitas bawah seperti cedera *hamstring*, lutut, dan *ankle*.

Dengan demikian penelitian ini penting dilakukan karena peningkatan fleksibilitas melalui *passive stretching* diharapkan dapat membantu mengurangi risiko cedera yang sering terjadi pada pemain sepak bola, seperti strain otot atau cedera ligamen. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang efek *passive stretching*, program latihan di tim sepak bola Universitas Negeri Jakarta dapat

dirancang lebih efektif untuk meningkatkan performa pemain sekaligus meminimalisir cedera.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh latihan *passive stretching* pada *cooling down* terhadap fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan yang lebih baik bagi para atlet mahasiswa ini.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat beberapa masalah yang teridentifikasi sebagai berikut:

- a. Atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta terdapat mengalami cedera terutama pada bagian ekstremitas bawah.
- b. Kurangnya fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
- c. Belum terdapat program secara khusus untuk meningkatkan fleksibilitas pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
- d. Belum diketahui pengaruh latihan *passive stretching* pada *cooling down* terhadap peningkatan fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

### C. Pembatasan Masalah

Batasan penelitian sangat dibutuhkan dalam sebuah penelitian, agar penelitian dapat terarah dan memiliki tujuan yang jelas. Maka penelitian ini akan dibatasi oleh hal-hal berikut:

- a. Penelitian ini menganalisis pengaruh latihan *passive stretching* pada *cooling down* terhadap fleksibilitas ekstremitas bawah.
- b. Penelitian ini dilakukan pada atlet KOP Sepak Bola Universitas Negeri Jakarta.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah pokok dalam penelitian ini, yaitu:

- a. Adakah pengaruh *passive stretching* dalam meningkatkan fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
- b. Apakah *passive stretching* efektif dalam meningkatkan fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta?

### E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kegunaan sebagai berikut:

- a. Diharapkan penelitian ini berguna dalam menambah literatur ilmiah terkait pengaruh latihan *passive stretching* pada *cooling down* terhadap fleksibilitas ekstremitas bawah pada atlet sepak bola, sehingga menjadi acuan untuk penelitian lebih lanjut di masa depan.

- b. Bagi pelatih dan tim sepak bola, penelitian ini diharapkan dapat membantu menyusun program latihan yang lebih efektif dengan mengintegrasikan metode *passive stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi risiko cedera pemain.
- c. Bagi atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program latihan yang lebih aman dan optimal bagi para atlet sepak bola, meningkatkan performa dan keselamatan mereka dalam pertandingan.

