

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Fleksibilitas otot adalah kemampuan otot untuk meregang atau memperpanjang dirinya tanpa cedera, memungkinkan persendian bergerak dalam rentang gerak yang optimal. Fleksibilitas otot merupakan salah satu aspek penting dalam fungsi normal manusia. Fleksibilitas otot yang baik mampu mencegah terjadinya cedera pada saat berolahraga. Menurut Dial (2019) dalam cabang olahraga futsal, kelenturan merupakan komponen utama yang sangat penting karena futsal adalah olahraga yang dinamis, yang mana pemainnya dituntut untuk selalu bergerak, berlari, menggiring bola, dan menendang bola tersebut ke gawang lawan sehingga hal tersebut membutuhkan kekuatan otot, kelincahan dan fleksibilitas otot yang baik.

Menurut Kusuma (2021) fleksibilitas otot adalah aspek penting, karena kurangnya fleksibilitas dapat menyebabkan cedera otot. Kelompok otot *hamstring* adalah salah satu yang paling sering mengalami cedera. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Triyanita & Magfirah (2022) tingkat cedera otot *hamstring* pada pemain futsal dalamnya permainan futsal setelah cedera *knee* dan *ankle* pada otot *hamstring* berada pada persentase cedera sebesar 16%. Sementara, menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Ekstrand J, dkk (2022) selama 21 musim, tim medis melaporkan terjadi 2.636 cedera *hamstring* dalam jangka waktu 2.131.561 jam. Dari cedera ini, 922 (34%) terjadi selama latihan, sedangkan 1.714 (66%) sisanya terjadi selama pertandingan.

Berdasarkan hasil observasi atau pengamatan yang peneliti lakukan di lapangan, faktor yang mempengaruhi terjadinya cedera otot *hamstring* adalah kurangnya pemanasan sebelum berolahraga dan kurangnya latihan khusus untuk meningkatkan fleksibilitas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pinoko (2018) tidak dilaksanakannya pemanasan dan pendinginan yang memadai menyebabkan latihan fisik yang terjadi secara fisiologis tidak dapat diadaptasi oleh tubuh sehingga menjadi penyebab sering terjadinya cedera pada otot *hamstring*.

Ada beberapa langkah yang dapat dilakukan dalam pencegahan cedera *hamstring*, yaitu melakukan latihan peregangan rutin untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* dan melakukan penguatan otot *hamstring*, seperti *leg curls*, *bridges*, dan *deadlifts*, latihan tersebut dapat membantu dalam memperkuat otot sehingga lebih tahan terhadap cedera (A Pristiano, dkk, 2018). Sehingga metode tersebut bisa diterapkan pada klub futsal. Fleksibilitas otot memiliki kaitan erat dengan peningkatan prestasi secara keseluruhan. Otot yang lebih lentur memungkinkan pemain melakukan gerakan dengan jangkauan lebih luas, meningkatkan mobilitas, serta mengurangi risiko cedera.

Permainan futsal sangat menekankan pada kemampuan teknik setiap pemainnya. Teknik dasar dalam olahraga futsal terdiri dari *passing*, *chip*, *shooting control*, dan *dribbling* (Fikri and Fahrizqi 2021). Fleksibilitas otot berperan penting dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan, karena otot yang lebih fleksibel mampu berkontraksi dan meregang dengan lebih efisien. Oleh sebab itu, di dalam klub futsal, peningkatan fleksibilitas otot tidak hanya membantu mencegah cedera, tetapi juga berpotensi meningkatkan prestasi pemain ke tingkat yang lebih tinggi.

Metode peningkatan fleksibilitas otot yang sering digunakan adalah metode *nordic* dan *animal pose*. Metode latihan *nordic* adalah latihan yang dirancang khusus untuk memperkuat otot *hamstring* dan mencegah cedera. Latihan ini melibatkan kontraksi eksentrik, di mana otot *hamstring* bekerja untuk menahan tubuh saat bergerak secara perlahan ke posisi yang memanjangkan otot. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2024) membuktikan bahwa terdapat perubahan kecepatan berlari pada remaja di *club* futsal SMP 1 Sukodono Sidoarjo yang signifikan setelah diberikan *Nordic Hamstring Exercise*.

Selain metode tersebut, ada juga metode *Animal Pose*. *Animal pose stretching* adalah cara peregangan yang menarik dan menyenangkan karena menggabungkan gerakan peregangan dengan gerakan hewan. Dengan meregangkan tubuh dalam pose binatang, kita meniru gerakan binatang seperti kucing, anjing, monyet, beruang, bahkan kadal (Meade Tony, 2023). Gerakan yang terinspirasi oleh hewan dapat membantu memperkuat serta meregangkan otot-otot yang mungkin tidak terlatih melalui metode peregangan biasa. Sebagai contoh, gerakan monyet (*half monkey pose*) dapat memperkuat dan meregangkan otot-otot ekstremitas bawah, seperti *hamstring*. Kedua metode tersebut dapat digunakan sebelum, selama, dan setelah pertandingan untuk memprediksi kerusakan otot pada permainan futsal.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis ingin mengetahui efektivitas antara latihan *nordic* dan *animal pose* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet futsal Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Banyak atlet yang mengalami cedera pada bagian otot *hamstring*.
2. Atlet rata-rata memiliki kategori fleksibilitas yang rendah berdasarkan norma *test flexibility sit and reach*.
3. Tidak ada Latihan khusus untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu hanya akan meneliti tentang efektifitas antara *nordic* dan *animal pose* terhadap peningkatan fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet futsal Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka dapat diketahui rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah metode *nordic* terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet futsal KOP Universitas Negeri Jakarta ?
2. Apakah metode *animal pose* terbukti dapat meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet futsal KOP Universitas Negeri Jakarta ?
3. Manakah metode yang lebih efektif dan signifikan antara *Nordic* dengan *Animal pose* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet futsal KOP Universitas Negeri Jakarta ?

## E. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan sebagai berikut:

### 1. Kegunaan Teoritik

Dalam bidang penelitian dan pengetahuan diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah literatur dalam bidang ilmu olahraga, khususnya mengenai fleksibilitas otot dan pencegahan cedera, serta memberikan referensi bagi penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

### 2. Kegunaan Praktik

- a. Untuk pelatih fisik futsal diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang metode Latihan *Nordic* dan *Animal pose stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada atlet futsal KOP UNJ.
- b. Dapat menjadi dasar untuk merancang program latihan yang lebih terstruktur dan berbasis bukti untuk klub futsal, khususnya Klub Olahraga Prestasi (KOP) Universitas Negeri Jakarta, yang mengutamakan kesehatan dan kinerja atlet.
- c. Mahasiswa dan akademisi, sebagai sumber referensi ilmiah dalam bidang latihan olahraga, khususnya dalam topik fleksibilitas, pencegahan cedera, dan pengembangan metode latihan yang efisien.