

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga ialah salah satu hal yang dibutuhkan oleh manusia yang dapat sangat berpengaruh pada latihan fisik dan mental. Sesuai dengan yang sering diucapkan para olahragawan “*mens sana in corpore sano*” berarti dalam tubuh kuat terdapat jiwa sehat yang sehat juga (Baan dkk., 2022). Dampaknya bagi para individu atau manusia yang sering berolahraga biasanya memiliki kesehatan fisik serta mental yang bagus lebih baik dari pada individu atau manusia yang jarang atau sama sekali tidak melakukan olahraga (Syarwan & Durahim, 2023).

Pada dunia olahraga terdapat banyak cabangnya, sepak bola merupakan salah satunya. Sepak Bola sendiri termasuk cabang olahraga yang diminati di masyarakat. Pada permainan sepak bola sebuah tim yang solid dan tangguh merupakan tim yang dapat bermain dengan dan kompak atas permainanannya di dalam lapangan, hal ini berarti dalam melakukan permainan sepak bola tim harus bekerja sama dengan baik dalam permainan.

Sepak bola telah membuat perhatian ilmuwan olahraga hal itu membuat para petinggi negara di negara mereka masing-masing untuk mempromosikan pentingnya berolahraga dan menjaga kebugaran fisik yang baik di masyarakat secara keseluruhan (Febbyanti, 2021). Di Indonesia sendiri memiliki beberapa liga profesional yang di akui oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Sepak bola di Indonesia sendiri dimainkan oleh seluruh kalangan mulai dari laki-laki dan perempuan, anak kecil hingga orang dewasa di tingkat amatir maupun profesional. *Perfomance* atlet sepak bola dinilai dari komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki atlet seperti *flexibility, speed, strength, accuration, power, endurance, muscular power, balance, coordination*. Komponen-komponen tersebut dapat menunjang terhadap penampilan seorang pemain, karena dalam olahraga sepak bola pemain harus bergerak dan berubah posisi selama permainan berlangsung. Terutama pada fleksibilitas otot *hamstring* yang dimana olahraga sepak bola lebih banyak mengandalkan *ekstremitas* bagian bawah

Fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan tubuh atau gerak anggota tubuh untuk melakukan gerakan beberapa sendi seluas-luasnya (Rafli dkk., 2023). Fleksibilitas otot suatu aspek penting bagi tubuh manusia. Apabila seseorang mempunyai fleksibilitas otot yang bagus maka seseorang dapat mencegah terjadinya cedera, mengurangi terjadinya pemendekan otot, serta mempermudah seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Bwefar, 2023).

Fleksibilitas tubuh menunjang keterampilan bermain sepak bola. Pemain sepak bola dapat belajar teknik bermain sepak bola dengan hasil yang memuaskan jika memiliki fleksibilitas tubuh yang baik dan tidak kaku (Irfan dkk., 2020). Fleksibilitas juga bisa sangat menentukan seorang pemain sepak bola dapat menyelesaikan suatu pertandingan hingga selesai, sehingga dibutuhkan fleksibilitas yang baik dalam olahraga sepak bola.

Fleksibilitas yang baik memungkinkan sekelompok sendi untuk bergerak secara efektif. Fleksibilitas mengacu pada kemampuan sendi untuk bergerak dengan baik, ROM maksimal, tanpa gangguan atau rasa sakit. Kemampuan seseorang untuk bergerak dengan baik terikat pada fleksibilitas yang dibutuhkan. Fleksibilitas otot *hamstring* menjadi peran penting dalam permainan sepak bola, mengingat cara kerja otot *hamstring* yaitu memendek dan memanjang sesuai dengan aktivitas yang dilakukan (Kandupi & Bakar, 2022). Sebagian besar permainan sepak bola dilakukan pada kecepatan maksimum, percepatan, melompat, berputar dan menendang bola. Pada atlet kasus cedera otot *hamstring* terbilang tinggi yaitu sebesar 12% Widnyana dkk., 2019). Peranan otot Hamstring terbilang cukup penting, khususnya pada pemain sepak bola yang banyak menggunakan tungkai pada permainannya.

Oleh karna itu secara khusus, peregangan yang terstruktur dapat digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas, peregangan biasanya dilakukan sebelum dan sesudah aktivitas seperti aktivitas olahraga dan semacamnya, untuk menghindari cedera dan pemendekan otot dalam berolahraga membutuhkan rentang gerak yang baik dan kekuatan otot, hal ini membutuhkan latihan kelentukan dengan baik dan teratur (Rahman, 2020).

Fleksibilitas merupakan kemampuan otot untuk memanjang semaksimal mungkin sehingga tubuh dapat bergerak dengan lingkup gerak sendi (LGS) tanpa disertai dengan rasa tidak nyaman. Fleksibilitas merupakan faktor penting untuk melakukan suatu gerakan baik dalam berolahraga maupun aktivitas fisik lainnya (Bwefar, 2023). Fleksibilitas *hamstring* yang terbatas telah terbukti

mempengaruhi cedera pada muskuloskeletal dan secara signifikan mempengaruhi tingkat fungsional seseorang (Khan, 2016). Maka dari itu seseorang yang hendak melakukan aktivitas atau berolahraga perlu melakukan persiapan atau melakukan *stretching* untuk mempersiapkan bagian-bagian otot pada tubuh.

Ada banyak cara untuk mempersiapkan diri sebelum melakukan olahraga salah satunya metode yang efektif dalam mengatasi kekakuan otot *hamstring* adalah melalui teknik peregangan atau *stretching*. *Stretching* merujuk pada aktivitas yang bertujuan untuk memperpanjang jaringan lunak seperti otot dan *tendon* yang mengalami pemendekan akibat aktivitas berulang atau kurangnya fleksibilitas. Dengan melakukan *stretching* secara teratur struktur otot yang sebelumnya mengalami kekakuan atau keterbatasan gerak dapat menjadi lebih elastis dan lentur, sehingga fleksibilitas tubuh pun meningkat secara keseluruhan (Yudawati, 2018).

Static Stretching merupakan proses yang dilakukan untuk menggerakkan atau memanjangkan otot agar bekerja secara optimal dan menunjang aktivitas tubuh ketika berolahraga atau menjalankan aktivitas sehari-hari. Respon otot terhadap *static stretching* bergantung pada struktur *muscle spindle* dan *golgi tendon organ*, ketika otot diregang dengan sangat cepat maka serabut *afferent primer* merangsang *alpha motor neuron* pada *medulla spinalis* dan memfasilitasi kontraksi serabut *extrasfusul* yaitu meningkatkan ketegangan pada otot (Maulana, 2020). *Static Stretching* adalah cara untuk meningkatkan fleksibilitas *hamstring*. Ini bertujuan otot untuk mengurangi ketegangan dan

nyeri otot, mengurangi nyeri, dan mengurangi risiko cedera (Paramita dkk., 2023). Selain *static stretching* terdapat banyak sekali metode untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring*.

Salah satunya metode peningkatan fleksibilitas otot yang sering digunakan pada saat melakukan pendinginan atau *cooling down* adalah metode *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) yang mampu untuk meningkatkan fleksibilitas *hamstring* hingga dapat bekerja dengan maksimal (Rafla dkk., 2023). Menurut Parevri (2017) ada 3 keunggulan PNF di antaranya ; (1) Teknik PNF ini dapat meningkatkan fleksibilitas membantu meningkatkan secara koordinasi yang menciptakan pola-pola gerakan yang baik, (2) Memiliki efek lebih baik terhadap fleksibilitas lebih baik dibanding dengan metode lain, (3) Dengan memiliki kelebihan yang baik terhadap fleksibilitas sehingga memiliki nilai tinggi secara peningkatan fleksibilitas tubuh. Metode PNF memiliki 2 teknik yaitu *hold-relax & contract-relax* (Rifaldi dkk., 2023).

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa atlet kop sepak bola Universitas Negeri Jakarta tidak sering melakukan *static stretching* dan PNF dalam sesi latihan mereka, ditambah banyak penelitian terdahulu yang membahas tentang *static stretching* dan PNF. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Kompal dkk., 2022) yang berjudul “*Effects of static stretch versus hold relax pnf in improving flexibility of tight Hamstrings*” mengatakan bahwa PNF yang dimodifikasi dan *static stretching* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan fleksibilitas *hamstring*. Teori ini perkuat oleh (Rajendran dkk., 2016) yang mengatakan

kedua peregangan secara signifikan efektif dalam meningkatkan fleksibilitas *hamstring*. Berdasarkan teori pada penelitian sebelumnya, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh *static stretching* dan PNF terhadap fleksibilitas *hamstring* pada atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas penulis mengidentifikasi masalah adalah:

1. Perlunya *static stretching* untuk menambah fleksibilitas pada *hamstring*
2. Perlunya PNF untuk menambah fleksibilitas pada *hamstring*.
3. Pentingnya fleksibilitas *hamstring* untuk meningkatkan performa atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta.
4. Para atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta tidak sering melakukan *static stretching* dan PNF pada sesi latihan.

C. Pembatasan Masalah

Dari masalah yang sudah diidentifikasi oleh penulis, maka pada penelitian ini penulis akan membatasi masalah yaitu “Pengaruh *static stretching* dan PNF terhadap fleksibilitas *hamstring* pada atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka perumusan dan batasan masalah pada penelitian adalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh *Static Stretching* pada fleksibilitas *Hamstring* pada atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta?

2. Apakah terdapat pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) pada fleksibilitas *Hamstring* pada atlet KOP sepak bola Universitas Negeri Jakarta?
3. Apakah terdapat perbedaan efektivitas antara *Static Stretching* dengan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap fleksibilitas *Hamstring* pada atlet KOP sepak bola Universitas Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka kegunaan pada penelitian ini antara lain:

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini menghasilkan kegunaan teoritis berupa penambahan wawasan terkait apakah terdapat pengaruh antara *static stretching* dengan PNF terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada atlet KOP sepak bola UNJ.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan sebagai alat untuk menambah pengetahuan dan memperluas kembali wawasan berpikir juga dapat berguna membantu penulis di tempat kerja atau dimanapun kemampuan tersebut dibutuhkan.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi referensi serta informasi bagi penelitian yang akan datang, khususnya yang berhubungan dengan peningkatan fleksibilitas *hamstring*