

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan olahraga sekarang ini mengalami peningkatan pesat, terutama dibidang pembinaan olahraga prestasi. Menurut (Hendrawan, 2019) olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara khusus dengan cara terprogram berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi yang dilakukan selanjutnya para olahragawan yang memiliki potensi untuk dapat ditingkatkan prestasinya akan dimasukkan ke dalam asrama maupun tempat pelatihan khusus agar dapat dibina lebih lanjut guna mendapatkan prestasi yang lebih tinggi dan dengan didukung bantuan ilmu pengetahuan dan teknologi olahragaan yang lebih modern. Adapun tujuan dari olahraga prestasi adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi tingginya menurut (Hendrawan, 2019). Terutama di negara Indonesia sampai mancanegara.

Pencak silat saat ini telah menjadi salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang sangat pesat, karena pencak silat sedang dipersiapkan untuk menjadi salah satu cabang olahraga baru dalam ajang Olympic. Perkembangan tersebut menuntut kualitas atlet yang semakin tinggi, baik dari aspek teknik, taktik, maupun kondisi fisik. Dalam menghadapi persaingan di tingkat nasional hingga internasional, atlet pencak silat dituntut memiliki kemampuan biomotorik yang optimal salah satunya adalah fleksibilitas.

Fleksibilitas merupakan komponen biomotorik yang memiliki peran penting dalam mendukung efisiensi gerak, terutama pada cabang olahraga yang menuntut kelincahan, kelenturan, dan rentang gerak yang luas. Namun demikian, meskipun fleksibilitas memegang peranan yang penting, masih banyak atlet yang mengalami keterbatasan rentang gerak akibat kurangnya pemberian porsi latihan fleksibilitas dalam program latihan sehari-hari. Di banyak program latihan, pelatih memang telah menerapkan unsur-unsur latihan dasar seperti *strength*, *endurance*, dan *speed*. Namun, latihan fleksibilitas sering kali dianggap sebagai latihan tambahan atau hanya sebagai kegiatan pendinginan semata. Pandangan seperti ini menyebabkan

pelaksanaan latihan fleksibilitas tidak dilakukan secara optimal, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun metode latihan yang digunakan.

Padahal fleksibilitas memiliki fungsi utama dalam menunjang kualitas gerak dan menjaga elastisitas otot agar dapat bekerja maksimal dalam berbagai kondisi. Kurangnya penerapan latihan fleksibilitas yang tidak terstruktur membuat banyak atlet memiliki risiko cedera, penurunan performa, kelelahan otot lebih cepat dan rentang gerak terbatas terutama pada tingkat pelajar atau pra remaja yang mengalami hambatan dalam mengembangkan kemampuan geraknya. Kondisi tersebut juga terjadi pada atlet ekstrakulikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup, di mana fleksibilitas otot merupakan salah satu aspek penting yang diperlukan untuk melakukan tendangan, elakan, maupun teknik-teknik dasar pencak silat lainnya.

Rendahnya fleksibilitas otot dapat membatasi tinggi tendangan, mengurangi efisiensi gerakan, bahkan meningkatkan risiko cedera otot. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Purnomo et al., 2024) didapatkan hasil dari 33 orang mahasiswa didapatkan 91% mahasiswa mengalami keterbatasan fleksibilitas otot dan 9% tidak mengalami keterbatasan fleksibilitas otot (Hariadi et al., n.d.). Kasus kurangnya fleksibilitas ini menunjukkan perlunya penerapan metode latihan yang tepat, salah satunya dengan pendekatan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF), yang diketahui efektif dalam meningkatkan fleksibilitas otot secara optimal. Menurut (Kayla, 2019) menyatakan bahwa Peregangan yang dikenal sebagai *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) telah terbukti meningkatkan rentang gerak aktif dan pasif dan digunakan untuk meningkatkan elastisitas fleksibilitas otot *hamstring*. PNF adalah strategi ampuh yang digunakan untuk memperpanjang otot secara maksimal (Kayla, 2019) Peregangan dengan PNF menggunakan teknik *hold-relax* (HR) adalah metode di mana relaksasi diinduksi setelah melakukan kontraksi isometrik hingga terasa adanya resistensi pada otot , 5-7 Aktivasi organ tendon Golgi (GTO) setelah kontraksi isometrik otot menyebabkan inhibisi autogenik, yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot dalam journal (Prima et al., 2020).

Terdapat Signifikan yaitu Peregangan PNF sangat berpengaruh untuk meningkatkan gerak otot sedangkan peregangan statis berpengaruh tetapi lebih signifikan peregangan PNF, jadi peregangan PNF sangat signifikan untuk meningkatkan kinerja otot Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peregangan pasif, tetapi juga melibatkan kontraksi aktif otot sebelum dilakukan peregangan, sehingga respons neuromuscular terhadap latihan menjadi lebih maksimal. Dengan demikian, PNF menjadi salah satu metode yang banyak direkomendasikan dalam program rehabilitasi maupun latihan pencegahan cedera pada otot .

Berdasarkan hasil observasi dengan pelatih terdapat siswa ekstrakurikuler SMP PGRI Citeureup mengalami kekakuan otot *hamstring* ketika bertanding. Ini merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup, maka dari itu ini akan menjadi sebuah penelitian bagi saya mengenai pengaruh latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah sekaligus menjadi acuan praktis bagi pelatih dan sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa siswa dalam cabang olahraga pencak silat.

B. Identifikasi Masalah

1. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut.
2. Terdapat siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup mengalami ketegangan pada otot.
3. Kurangnya kesadaran pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup dalam melakukan peregangan.
4. Adanya kekakuan otot pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup meningkat sehingga menurunnya performa tidak maksimal pada saat bertanding.
5. Belum pernah dilakukan oleh peneliti terkait fleksibilitas otot *hamstring* pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup.

6. Belum diketahui tingkat pengaruh PNF terhadap sit and reach fleksibilitas otot pada siswa ekstrakulikuler SMP Citeureup.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan beberapa identifikasi masalah di atas, maka peneliti memberikan pembatasan masalah tentang pengaruh PNF terhadap Ekstremitas bawah pada siswa ekstrakulikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup.

D. Perumusalah Masalah

Seberapa besar pengaruh (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) PNF terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada siswa ekstrakulikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup.

E. Kegunaan Penelitian

Dari hasil penelitian maka kegunaan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

- Memberikan jawaban dari permasalahan peneliti yang terdapat pada perumusan masalah.
- Memberikan pengetahuan dalam merancang serta melaksanakan penelitian ilmiah mengenai pengaruh PNF terhadap fleksibilitas Otot *hamstring* pada siswa ekstrakulikuler Pencak Silat SMP PGRI Citeureup.

2. Manfaat Praktis

- Memberikan informasi kepada pelatih maupun siswa ekstrakulikuler pencak silat mengenai metode pemulihan PNF dan pentingnya melakukan pemulihan pasca latihan dengan intensitas tinggi.
- Memberikan informasi tentang pentingnya *recovery* setelah latihan pada siswa ekstrakulikuler pencak silat SMP PGRI Citeureup