

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

*Woodball* adalah olahraga yang berasal dari Taiwan, pertama kali ditemukan pada tahun 1990 dan dikembangkan oleh Dr. Ming-Hui Weng. Olahraga *woodball* menggabungkan unsur ketepatan, strategi, dan kekuatan, di mana pemain memukul bola kayu dengan tongkat melalui rintangan untuk mencapai gawang dengan pukulan paling sedikit (Fernando & Candra, 2024). *Woodball* kini populer di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan tingkat kebugaran yang berbeda. Sebagai olahraga yang membutuhkan kontrol gerak dan stabilitas tubuh, *woodball* menuntut atlet memiliki kondisi fisik yang baik, termasuk fleksibilitas.

Fleksibilitas merupakan kemampuan dari sebuah sendi, otot, dan ligamen disekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan (Kholil dkk., 2019). Sementara menurut Pangemanan dkk (2015) fleksibilitas merupakan kemampuan sistem neuromuskular untuk mengikuti suatu seri gerakan yang tepat dari sebuah sendi secara keseluruhan tanpa terjadi pengurangan dengan melakukan lingkup gerak sendi yang bebas nyeri. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh, sehingga atlet dapat mengetahui seberapa besar tingkat kelentukan tubuhnya tanpa adanya rasa nyeri. Dengan adanya peningkatan fleksibilitas yang baik maka kemampuan sendi bergerak sesuai dengan ruang gerak sendinya akan meningkat.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Aditama dkk., 2020) Kelenturan tubuh memberikan pengaruh terhadap hasil tembakan jarak jauh sebesar (7,78%). Sementara pada penelitian (Saputro & Ayub, 2021) adanya peningkatan fleksibilitas *ekstremitas* bagian bawah berpengaruh pada latihan fleksibilitas atau kelentukan pemain *woodball* Kabupaten Klaten. Penelitian tersebut

menyatakan bahwa fleksibilitas juga memengaruhi peningkatan performa atlet dalam melakukan pukulan. Hal tersebut menyimpulkan latihan fleksibilitas pada *ekstremitas* bawah mendukung performa optimal dan dapat mengurangi potensi cedera pada atlet.

Fleksibilitas merupakan komponen penting dalam olahraga *woodball* terutama fleksibilitas ekstremitas bawah karena untuk mendukung gerakan dalam memukul bola dengan tepat. Dalam permainan *woodball*, atlet dituntut untuk memiliki rentang gerak yang optimal, terutama pada otot-otot tungkai dan pinggul, guna menghasilkan ayunan *mallet* yang efektif dan akurat. Fleksibilitas *ekstremitas* bawah, khususnya pada otot hamstring, pinggul, dan betis, sangat penting bagi atlet *woodball* karena gerakan dalam permainan ini melibatkan ayunan tongkat, langkah panjang, dan perubahan arah secara cepat (Putu, 2016). Kurangnya fleksibilitas dapat membatasi gerakan, meningkatkan risiko cedera, dan menurunkan kualitas teknik permainan. Menurut (Marlian dkk., 2018) berlatih fleksibilitas dapat membantu mempertahankan keseimbangan tubuh, meningkatkan kekuatan otot dan koordinasi *ekstremitas* atas dan *ekstremitas* bawah, meningkatkan dan menjaga gerakan sendi, serta memelihara postur tubuh.

Menurut Lempke dkk (2018) dibandingkan *stretching* pasif metode pelatihan *Proprioceptive Neuromuskuler Proprioceptive* (PNF) lebih efektif dalam melatih fleksibilitas. PNF adalah teknik pengembangan yang melibatkan kontraksi otot saat relaksasi, sehingga dapat menurunkan tekanan dan menghasilkan peningkatan pergerakan atau fleksibilitas pada lingkup gerak sendi dan otot (Hindle dkk., 2012). Dalam hal ini perlakuan PNF diketahui dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan fleksibilitas pada atlet. Maka dari itu penelitian ini mengacu pada peningkatan fleksibilitas pada *ekstremitas* bagian bawah pada atlet *woodball*. Oleh karena itu, PNF dapat diterapkan pada atlet *woodball* untuk meningkatkan fleksibilitas, dalam hal ini fleksibilitas *ekstremitas* bagian bawah, sehingga mengoptimalkan gerakan ayunan pada saat melakukakn pukulan. Selain itu meningkatkan fleksibilitas *ekstremitas* bagian bawah menggunakan PNF dapat berdampak pada

peningkatan fleksibilitas dan meminimalisasi terjadinya cedera (Hafiz dkk., 2023).

Penelitian ini penting untuk mengetahui pengaruh PNF terhadap peningkatan fleksibilitas *ekstremitas* bawah atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta. Hal ini didukung dengan belum adanya data fleksibilitas dari atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta serta belum adanya pemanfaatan metode PNF dalam program latihan atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta. Tentu saja hasil dari penelitian ini nantinya akan memberikan gambaran yang nyata apakah teknik PNF efektif untuk diterapkan dalam program latihan atlet atau tidak. Khususnya dalam meningkatkan fleksibilitas atlet, penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi bagi para pelatih dan atlet dalam rangkaian latihan. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) terhadap peningkatan fleksibilitas atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya data pengukuran tes fleksibilitas pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.
2. Kurangnya pemanfaatan metode PNF dalam program latihan atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.
3. Kurangnya fleksibilitas dapat memengaruhi potensi cedera pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.
4. Kurangnya fleksibilitas dapat membatasi gerakan pukulan jauh dalam olahraga *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

## C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka peneliti membatasi masalah dalam penelitian mengenai *proprioceptive neuromuscular facilitation* (PNF)

untuk peningkatan fleksibilitas *ekstremitas* bagian bawah pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta.

#### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation* (PNF) berpengaruh terhadap peningkatan fleksibilitas *ekstremitas* bagian bawah pada atlet *woodball* Universitas Negeri Jakarta?

#### E. Kegunaan Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat secara:

##### 1. Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu olahraga, khususnya dalam bidang peningkatan fleksibilitas atlet. Penelitian ini diharapkan juga dapat berkontribusi aktif dalam memajukan penelitian dibidang ilmu keolahragaan khususnya pada cabang olahraga *woodball*.

##### 2. Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi bagi atlet *woodball* universitas negeri jakarta, tetapi juga dapat diaplikasikan pada cabang olahraga lainnya yang memerlukan fleksibilitas *ekstremitas* bagian bawah.